

# Жай мезгилиндеги **Ысыктан** келген оорулардын алдын алуу боюнча көрсөтмөлөр



☉ Жумуш орундары ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу чараларын аларды ишке ашыруу үчүн **Ысыкка чейин** даярдашы керек.

\* Ысык аба ырайы жай мезгилинде белгилүү бир аймактарда 30°C жогору катуу ысыктын улана турганын билдирет. Өкмөт жай сайын (20-майдан 30-сентябрга чейин) ысыкка каршы чара көрүү жолу менен ысыктын кесепеттерин алдын алууга аракет кылат.

☑ **Ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу үчүн 3 негизги эрежени унутпаңыз.**

## Курулуш аянтчалары сыяктуу сырттагы жумуш орундары

### Көлөкө



- ✓ Ишкананын жанында көлөкөлүү аянт (эс алуу зонасы) болушу керек.
- ✓ Көлөкө чатырлар салкын аба менен желдетилүүчү жерге орнотулушу керек.

### Суу



- ✓ Муздак жана таза суу менен камсыз кылуу керек / үзгүлтүксүз гидратация

### Эс алуу



- ✓ Ысык жөнүндө эскертүү (кароо, эскертүү) убагында саат сайын 10-15 мүнөт тыныгуу керек
- ✓ Жогорку температурадагы сааттарда (14:00-17:00) эс алууну камсыз кылуу жана сыртта иштөөнү азайтуу
  - 1 Жумуш убактысын өзгөртүү.
  - 2 Иш темпин басаңдатуу менен жумуштун жүгүн тууралаңыз жана азыраак талап кылынган иштерге көңүл буруңуз.
  - 3 Ишканада эмгекти коргоо жана коопсуздук боюнча билим берүү.
  - 4 Жумушчулардын ден соолук абалын текшерүү.

※ Температуранын жогору болгон сааттарында кыска эс алуу абдан маанилүү жана ал өндүрүмдүүлүктү жогорулатат.

## Жабык жумуш орундары

※ (Башка жумуш орундары) Кондиционерлерди орнотууда кыйынчылыктарга дуушар болгон жерлер жана үй ичиндеги температура сырткы температуранын таасиринде

- ✓ Күнүмдүк жумуш орундары үчүн температураны белгилүү бир диапазондо кармоо үчүн төмөнкү чараларды ишке ашыруу керек.

- 1 Жумуш ордунда термо-гигрометрди орнотуу.
- 2 Ысык абанын токтоп калышына жол бербөө үчүн \* зоналык муздатуу системасын же жергиликтүү вентилиацияны орнотуу.
- 3 Түнкү нөмөт учурунда үй ичиндеги температураны жөнгө салуу керек

\* Аба айлануучу түзмөк, желдеткич, муздак аба желдеткич, мобилдик кондиционер ж.б.

### Шамал



### Суу



### Эс алуу



☑ **Ысыктан себеп болгон ооруларда тез арада чара көрүү керек.**

- ☉ Эгерде жумушчу ысыктан ооруга чалдыгуу ыктымалдыгы сыяктуу курч тобокелдиктерден ишти токтотууну суранса, дароо чараларды көрүү керек.
- ☉ Жогорку температуранын жана нымдуулуктун көп таасиринен ысыктын соккусу же ысыктан чарчоо сыяктуу ысыкка байланыштуу оору пайда болсо, төмөндө көрсөтүлгөндөй дароо чараларды көрүңүз.
- ☉ Тактап айтканда, ысыктан ооруга чалдыккандар жана жогорку интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчулар кызматтык милдеттерин аткарууга чейин жана андан кийин алардын ден соолугунун абалын текшерүүгө милдеттүү.

### Негизги симптомдор

- » Дене температурасы 38 градустан жогору
- » Жыгылуу (Чалыгуу, булчуңдардын конвульсиясы)
- » Баш оору жана ыңгайсыздык



### Психикалык начарлоону текшерчиңиз

- » Анын атын чакырыңыз же аны таптаңыз
- » Кабыргаларды чымчыңыз



Эси ооп калды

### Жооптуу чаралар жана прогрессти байкоо

- » Салкын жерге барыңыз
- » Кийимди чечип, денени салкын кармаңыз!
- » Нымдуулукту сактап, бир аз эс алыңыз



Эси ооп абалы жакшырбады

### Аяктоо

- » Физикалык абалды тез-тез текшерип туруңуз.
- » Мүмкүн болсо, аны үйүнө жөнөтүңүз. (Телефон аркылуу көзөмөлдөө)



Жардам үчүн **119** телефонуна чалыңыз.



Аны ооруканага жөнөтүңүз



※ Бул колдонмо ысыктан пайда болгон ооруну алдын алуу үчүн берилген, жумуш ордунда жана жумушчулардын пикирлеринин негизинде, эквиваленттүү же андан жогорку деңгээлде колдонулушу мүмкүн.



Ministry of  
Employment and Labor



# Көрүнүп турган ("Сезилген") температурага ылайык ысыктын деңгээлине жараша кошумча чараларды көрүү керек.

Аба ырайынын өтө ысык мезгилинде ички/тышкы иштер тынымсыз ысыкка дуушар болуп турганда, ысыктан улам ооруну алдын алуу үчүн негизги эрежелерден тышкары кошумча чараларды көрүү зарыл.

## Жалпы маселелер

(Көңүл буруңуз, Абайлаңыз, Эскертүү, Олуттуу)

- ✓ КМАНын веб-сайты (же Аба ырайы жөнүндө кабарлоо колдонмосу) аркылуу аба ырайынын шарттарын текшерип, жумушчулар үчүн ысык тууралуу маалымат бериңиз.
- ✓ Жумушчуларга эс алуу үчүн муздак жана таза суу, ошондой эле көлөкөлөр (эс алуу аянты) даярдаңыз.
- ✓ Сыртта же үй ичиндеги ысык жумуштарда иштегенде, жумушчунун талабы боюнча кол коргоочулар сыяктуу муздак резервдик шаймандарды бериңиз.
- ✓ Ысыктан пайда болгон ооруга дуушар болгондорго жана жогорку интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчуларга өзгөчө көңүл буруңуз.

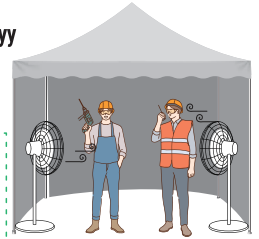
### Кайсы кишилер ысык ооруларына кабылат?

- ▲ Семирүү, кант диабети, жогорку/төмөн кан басымы жана башкалар менен ооругандар. ▲ Ысыктан улам ооруга чалдыккандар. ▲ Улгайган адамдар
- ▲ Кызматка жаңыдан дайындалган адамдар ысыктын толкунуна дуушар болгондор.

### Жогорку интенсивдүүлүк менен эмгек деген эмне? Эмгек көп физикалык интенсивдүүлүктү талап кылган жана ысык стресске оңой кабылган

- ▲ (Мисалдар) Стеллаж/болот/бетон куюу жана ширетүү сыяктуу бүт дене менен физикалык эмгекти талап кылган милдеттер же оор нерселерди кайра-кайра көтөрүү, түшүрүү же иштетүү, күрөк/балка/араа сыяктуу шаймандарды колдонуу милдеттери, катуу ысыкка дуушар болот

- ✓ Кондиционер/вентиляция системалары ички иш аянттарында адекваттуу экендигин текшерүү керек.



## Абайлаңыз

Көрүнгөн температура  
33°C же андан жогору

же ысык толкун сааты

- ✓ Ар бир саат сайын 10 мүнөт көлөкөдө (эс алуу зонасында) тыныгууну камсыз кылуу.
- Ысыктан улам ооруга чалдыккандар жана жогорку интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчулар үчүн кошумча тыныгуу сааттарын уюштуруу.
- ✓ Сырттагы жумуштарды кыскартыңыз же жогорку температурада (14:00-17:00) жумуш убактысын тууралаңыз.



## Эскертүү

Көрүнгөн температура  
35°C же андан жогору

же ысык толкуну  
жөнүндө эскертүү

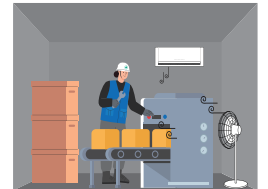
- ✓ Ар бир саат сайын 15 мүнөт көлөкөдө (эс алуу зонасында) тыныгууну камсыз кылуу.
- Ысыктан улам ооруга чалдыккандар жана жогорку интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчулар үчүн кошумча тыныгуу сааттарын уюштуруу.
- ✓ Жогорку температурада (14:00-17:00) сыртта иштөөнү токтотуңуз.
- Ашыкча сыртта иштөө үчүн жетиштүү тыныгуу сааттарын бериңиз.
- ✓ Жумушчулардын ден соолук абалын текшерүү үчүн жооптуу адамды дайындаңыз.



## Олуттуу

Көрүнгөн температура  
38°C же андан жогору

- ✓ Ар бир саат сайын көлөкөдө (эс алуу зонасында) 15 мүнөт же андан көп тыныгуу жасаңыз.
- Ысыктан улам ооруга дуушар болгон адамдарга жана жогорку интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчуларга кошумча тыныгуу сааттарын уюштуруу.
- ✓ Кырсыктарды жана коопсуздукту башкаруу үчүн зарыл болгон шашылыш иш-чараларды кошпогондо, жогорку температурада (14:00-17:00) сыртта иштөөнү токтотуңуз..
- Авариялык жумуштар аткарылганда жетиштүү тыныгуу сааттарын бериңиз.
- ✓ Ысыкка байланыштуу ооруларга, б.а., ысыкка кабылган кишилерге үчүн сыртта иштөөгө чектөө.
- ✓ Жумушчулардын ден соолук абалын текшерүү үчүн жооптуу адамды дайындаңыз.



## Көрүнгөн температураны (Сезилген) кантип текшерүү керек?

※ Көрүнүп турган ("Сезилген") температура деген эмне? Бул нымдуулуктун жана шамалдын таасирин кошуу менен учурдагы температура, төмөн нымдуулукта, төмөн же жогорку нымдуулукта жогору кабыл алынган адамдын сезимин сандык түрдө туюндурган температура.

### Сырттагы жумуштар

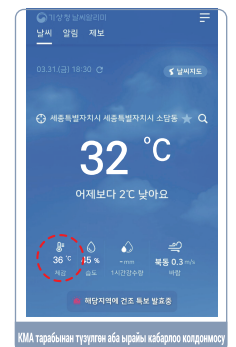
Сиз ысык деңгээлин Кореянын метеорологиялык башкармалыгынын\* веб-сайтынан же Аба ырайы жөнүндө кабарлоо колдонмосунан текшере аласыз.

\* КМАНын веб-сайты ([www/weather.go.kr](http://www.weather.go.kr)) > Аба ырайы жөнүндө маалымат > Каттуу аба ырайы жөнүндө кулактандыруу > Таасири болжолдоо > Өнөр жай

\* Жылуулук толкуну жөнүндө кулактандыруу: Күндүн эң жогорку көрүнгөн температурасы ("Сезилген") 33°C (Күзөт), 35°C же андан жогору болгондо (Эскертүү) жарыяланат жана ал андан эки күндөн ашык убакытка созулат

### Ички иштер аянтчалары

Эгерде КМА тарабынан берилген температура жумуш жерлеринин ички температурасынан айырмаланып турса, күнүмдүк жумуш ордунда термогигрометр менен өлчөнгөн Көрүнүүчү Температура колдонулат.



КМА тарабынан түзүлгөн аба ырайы кабарлоо колдонмосу

КМА тарабынан көрүнгөн температура таблицасы

Температура	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Нымдуулук	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
40	26.6	27.6	28.5	29.5	30.4	31.4	32.4	33.3	34.3	35.3	36.2	37.2	38.2
45	27.1	28.1	29.0	30.0	31.0	32.0	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.8	38.8
50	27.6	28.6	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	34.5	35.5	36.4	37.4	38.4	39.4
55	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0
60	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.5	34.5	35.5	36.5	37.5	38.5	39.5	40.5
65	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	38.0	39.0	40.0	41.0
70	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.5	40.5	41.5
75	29.7	30.7	31.7	32.7	33.7	34.8	35.8	36.8	37.8	38.9	39.9	40.9	42.0
80	30.0	31.1	32.1	33.1	34.1	35.2	36.2	37.2	38.3	39.3	40.4	41.4	42.4
85	30.4	31.4	32.5	33.5	34.5	35.6	36.6	37.7	38.7	39.7	40.8	41.8	42.9
90	30.8	31.8	32.9	33.9	34.9	36.0	37.0	38.1	39.1	40.2	41.2	42.3	43.3



Ысыкта коопсуздук кырсыктарынан сак болгула!!



- Жеке коргонуу шаймандарын, б.а., кароосуз калууга дуушар болгон коопсуздук шлемдерин жана жабыктырын кийүүнү унутпаңыз.
- Концентрациянын начарлашынан улам кулап түшүү жана кулап кетүү сыяктуу коопсуздук кырсыктарынан сак болуңуз.