

Iha onda malirin Oinsa atu prevene moras sira mak relasionadu ho malirin





Fatin servisu ida-idak tenke hala'o pre-checks ba moras sira ne'ebé relasiona ho malirin molok hahú onda malirin no estabesele medida prevensaun interna atu hatán ho apropiadu.

Saida mak kriteria alerta onda malirin nian?

Relójiu onda malirin	<ul style="list-style-type: none"> Kuandu espera ona katak dadeer nia temperatura sei tuun to'o -12°C ka kraik liu tan pelumenus loron rua Kuandu espera ona katak dadeer-nia temperatura sei tuun liutan husi loron horiseik to'o 10°C ka liutan, atinje 3°C ka kraik liutan, no kraik liu tan duke normal ho liu husi 3°C Sé defeitu sériu espera ona tanba temperatura tuun maka'as
Avizu Onda Malirin	<ul style="list-style-type: none"> Kuandu espera ona katak dadeer nia temperatura sei tuun to'o -15°C ka kraik liu tan ba loron rua ka liu Kuandu espera ona katak dadeer-nia temperatura sei tuun liutan husi loron horiseik to'o 15°C ka liutan, atinje 3°C ka kraik liutan, no kraik liu tan duke normal ho liu husi 3°C Sé defeitu sériu konsidera mosu ona iha area luan liu tan tanba temperatura tuun maka'as





※ [Aneksa Tabela 6] Kriteria ba Relatoriu Espeisla iha 'Regra Previzaun Temp'u' KMA nian

Regra báziku sira ba prevensaun moras sira ne'ebé relasiona ho malirin mak **roupa mamut**, **bee mamut** no **fatin mamut** ida!

Roupa mamut (Ekipamentu kontra malirin)	<ul style="list-style-type: none"> Uza roupa kamada oioin, pelumenus kamada tolu nune'e atu aumenta efeitu morna. <ul style="list-style-type: none"> (Kamada externa) Uza roupa halo husi material ne'ebe bele satan anin no umidade iha tempu hanesan fornese permeabilidade ba ar. (Kamada klaran) Uza roupa ne'ebe abzorve kosar husi kamada klaran no mantein izolamentu maske bokon. (Kamada klaran) Uza roupa ne'ebe halo husi material ne'ebé efetu atu abzorve kosar. Uza sapeu ka trapu atu redus halakon temperatura manas isin nian. Uza maskara ida hodi taka oin no ibun karik nesesariu. Hatais luvas no sapatu izoladu ho karakteristika izolamentu no karakteristika imprmeavel. <ul style="list-style-type: none"> Se servisu iha ambiente mak vulneravel ba umidade, uza luvas ne'ebe kompleta ho karakteristika adisional ba impermeavel. 	
Bee mamut	<ul style="list-style-type: none"> Hemu bee-morna no bebidas ne'ebé kontein masin-midar. 	
Fatin mamut ida (Deskansa)	<ul style="list-style-type: none"> Fo fatin mamut besik fatin serbisu nian atu traballadór sira bele deskansa hodi evita malirin. <ul style="list-style-type: none"> Instala dispozitivu akessimentu hanesan akuesedor maibé garante laiha preokupasaun kona-ba ahi ka espozisaun gas perigozo. Asegura katak traballadór sira bele deskansa didi'ak kuandu sira hetan avizu kona-ba onda malirin. 	

Medida saida mak tenke foti kuandu akontese kazu moras mak relasiona ho moras?

- Ezpozisaun ba **onda malirin** ba tempu naruk bele **kauza problema ba moras mak relasiona ho malirin hanesan ipotermia, konjelamentu no liman-fuan malirin** ka **aggrave sintomas**
- Se moras sira-ne'e mosu, **atendimentu médiku imediatu** ne'e importante tebes, no presiza **kuidadu profundo ba grupu ne'ebé sensível ba moras sira mak relasiona ho malirin**.

Moras sira mak relasionadu ho malirin	Definisaun no sintomas	Medidas emergjénsia ne'ebé tenke foti
Risku mortalidade  Ipotermia	<ul style="list-style-type: none"> Estado ida ne'ebé temperatura sentral ne'e tun 35°C mai kraik tanba espozisaun ba temperatura baixu ba tempu naruk Nakdedar maka'as (Moderadu) Ko'alia lentu, pulsu iregular, no presaun ran ne'e tuun. (Grave) Nakdedar para, lakon konsiensia, iis halai sala ka esforsu respiratoria. Pulsu iregular ka laiha, matan-fuan boot. 	<ul style="list-style-type: none"> Kontaktu 119 ka transfere ema ne'e imediatamente ba instituisaun médiku emergjénsia ne'ebe mak besik liu Muda ba fatin mamut. Hasai roupa bokon no taka ho manta ida. Se ema ne'e konsiente hela, fo hela bebidas midar ne'ebé morna. * Se atendimentu mediku mak atraza liu minutu 30: <ul style="list-style-type: none"> Fo bebidas ne'ebe morna ho kuidadu (bandu karik iha kondisaun ida ne'ebe lakon konsiensia). Koloka hamamut liman nian (pakote manas) ka bee botir morna iha kalilin hun, iha kakorok, no iha area kelen-leet.
 Kueimadura	<ul style="list-style-type: none"> Kondisaun ida ne'ebe kulit no tesidu subkutaneu ne'e isin ka konjeladu tia tanba espozisaun ba temperatura menus husi 2°C ba tempu naruk Kulit sai naknei, maten, no katar bainhira konjeladu ka sai isin. Se sintomas ne'e sai grave, kulit bele sofre moras, ampola, ka sai toos tia. Iha kazu sira ne'ebe grave, ida ne'e kauza disturbansia sensoria, isin-toos, no estraga ba tesidu profundo hanesan tesidu nervozu nian. 	<ul style="list-style-type: none"> Tuir medida ne'ebe hetan ona instrusaun ba hipotemia. Labele kose ka kumu area ne'ebé kueimadura tanba malirin. Labele la'o ho ain ne'ebé konjeladu ka toos. Se mosu ampola, uza hena-gaze ne'ebé mak esteril ona atu labele nakfere. (Anauser hetan orientasaun husi profesional saude sira), labele uza buat manas ba area ne'ebe konjeladu.
 Frieiras	<ul style="list-style-type: none"> Kondiasaun ida ne'ebe halo vazú sangue ka ran ki'ik iha liman, ain, tilun, inus nia kulit, nss, sai at tanba tempu malirin. Kulit husi area ne'ebe mak afetadu bele nakfilak ba mean no sai katar. Bele forma fisur ka ampola. 	<ul style="list-style-type: none"> Labele koi area afetadu husi frieira Hamamut isin-kulit gradualmente Aplika kreme hamenus katar no anti-inflamatoriu (hafoin konsulta ho doutor ida). Buka lalais kedan atendimentu médiku.
 Ain trenxekót ka ain-kulit namkurut	<ul style="list-style-type: none"> Estragu kauza husi espozisaun ain bokon ba ambiente ida ne'ebé umidu no malirin Sintomas inklui kameak, makilik, no isin-matek. Sente moras bainhira la'o. Se estado ne'e grave, ida ne'ebé bele rezulta isin-matek, kaimbra, bubu, no formasaun ampola 	<ul style="list-style-type: none"> Hasai ita-boot nia sapatu no meas ne'ebé bokon. Hamamut no hamaran ita-boot nia ain. Buka lalais kedan atendimentu mediku.

※ Grupú traballador sensível ba moras sira mak relasiona ho malirin no hirak ne'ebé halo servisu ne'ebé ezize fiziku ho intensidade aas tenke avalia sira-nia kondisaun saude molok no hafoin servisu.

Nu'udar empregadór no traballador, saida mak bele halo atu prevene moras sira ne'ebé relasiona ho malirin durante tempu invernu?



Grupo sensitivu Traballadór sira mak ho ipertensaun, diabetes, moras kardiovaskular, hipotireoidizmu, kondisaun isin-fraku; ema idozus no traballadór kolokadu foun sira

Grupo servisu pezadu Ida ne'e tarefa ida ne'ebé gasta kalori barak: uza kanuru, martelu, kado, baliu; uza movimentu isin-lolon tomak ba servisu molde, reforsa beton ka servisu betau; ka hatuun sasan pezadu ka kaer bebeik ho liman.

Foti medida resposta korrespondente ba faze ida-ida husi onda malirin.



- Fornese roupa mamut (equipamentu hasoru malirin), bee mamut no fatin mamuk ida.
- Durante oras sira malirin, minimiza servisu iha liur
 - ▶ Adjusta oras servisu iha liur no tempu intervalu duraten oras sira malirin.



- Fornese roupa mamut (equipamentu hasoru malirin), bee mamut no fatin mamuk ida.
- Durante oras sira malirin, minimiza servisu iha liur
 - ▶ Prioritiza grupu sensitivu ba moras sira ne'ebé relasiona ho malirin no hirak ne'ebé mak hala'o servisu todan.



- Fornese roupa mamut (equipamentu hasoru malirin), bee mamut no fatin mamuk ida.
- Evita hala'o servisu iha liur durante oras malirin. Bainhira bele evita, rezerva tempu ne'ebé natoon atu deskansa.
 - ▶ Grupusensível ba moras sira ne'ebé relasiona ho malirin no hirak ne'ebé mak hala'o servisu todan tenke foti medida seguransa emerjensia durante oras sira malirin no limita servisu iha liur.

Faze onda malirin iha kada rejiaun ne'e disponivel iha Website Administrasaun Meteorolójika Korea (www.weather.go.kr) > Tempu > Relatóriu meteorolójiku espesial > Previzaun impaktu > Industria ka Previzaun Tempu (App).

Prevene moras sira ne'ebé relasiona ho malirin liuhusi ami-nia servisu saúde ho vizita direta husi profesionál médiku sira.

- Fornese husi espesialista saúde okupasional sira, inklui médiku no enfermeira espesializadu sira, servisu ne'e envolve vizita direta iha fatin hodi oferese servisu komplementar sira hanesan presau raan no triajen ba diabetes, konsulta saúde, no sesaun edukasaun ba traballadór sira.
 - ▶ Aplika ba servisu hirak ida-ne'e liuhusi kontaktu KOSHA (1644-4544) ka Sentru Saúde ba Traballadór sira (1577-6497).
- Traballador sira iha kategoria espesial ida nia okos bele simu apoiu hodi kobre despesas kontrolu saúde nian ho objetivu atu prevene moras kardiovaskular. Aleinde ne'e, apoiu pos-jestaun hanesan konsultasaun saúde disponivel iha Sentru Saúde ba Traballadór sira.
 - ▶ Aplika ba servisu hirak ne'e liuhusi kontaktu KOSHA (1644-4544).



Atensaun ba asidente sira ne'ebé akontese bebeik iha invernu hodi asegura medida preventivu ne'ebé akuradu.

Prevene moras kardiovaskular	Prevene risku nisik bainhira uza anar kor-kafe iha fatin konstrusaun	Prevene namdoras iha dalan ne'ebé namdoras
<ul style="list-style-type: none"> Tanba "tempu malirin" bele aumenta insidente moras kardiovaskular, halo ezersisio estika an molok hahu servisu, no evita tua-manas no fuma. Identifika individuu sira ne'ebé iha kondisaun saúde nian antes no fó atensaun espesial ba sira-nia prosesu servisu. 	<ul style="list-style-type: none"> Ba prezervasaun betau, uza ventuna akesimentu envezde anar kor-kafe Bainhira uza anar kor-kafe ba prezervasaun betau, sempre lembra atu <ul style="list-style-type: none"> ▲ sukat oksijeniu no konsentrasaun gas ne'ebé perigozu, ▲ asegura ventilaun ne'ebé adekuadu, no ▲ uza ekipamentu protetivu. 	<ul style="list-style-type: none"> Hatais sapatu seguransa ne'ebé mak anti-namdoras Molok hahu servisu, hamoos area sira mak taka ho jelu ka neve no nahe rai-henek.