

Хүйтний нөлөөнд Ханиадтай холбоотой өвчнөөс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх вэ



Ажлын байр бүр хүйтний нөлөө эхлэхээс өмнө ханиадтай холбоотой өвчний урьдчилсан үзлэг хийж, зохих хариу арга хэмжээ авахын тулд дотоод урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг авах ёстой.

Хүйтэн Нөлөөний сэрэмжлүүлгийн шалгуур юу вэ?

Хүйтэн Нөлөөний Цаг	<ul style="list-style-type: none">Өглөөний доод температур -12 хэм буюу түүнээс доош байх төлөвтэй байгаа бол дор хаяж хоёр өдөр байнаӨглөөний агаарын температур өмнөх өдрийнхөөс 10 градус ба түүнээс дээш, 3 градус ба түүнээс доош, ердийнхөөс 3 градус дээш байх төлөвтэй байнаХэрэв температурын огцом уналтаас болж ноцтой хохирол учирвал
Хүйтэн Нөлөөний Сэрэмжлүүлэг	<ul style="list-style-type: none">Хоёр ба түүнээс дээш өдөр өглөөний доод температур -15 хэм буюу түүнээс доош байх төлөвтэй байнаӨглөөний агаарын температур өмнөх өдрийнхөөс 15 градус ба түүнээс дээш, 3 градус ба түүнээс доош, ердийнхөөс 3 градус ба түүнээс дээш байх төлөвтэй байнаТемпературын огцом уналтаас болж өргөн уудам нутагт ноцтой хохирол учирвал

※ [Хавсралт 6-р хүснэгт] КМА-ийн "Цаг Агаарын Урьдчилсан Мэдээний Дүрэм" дэх Тусгай Тайлангийн Шалгуурууд

Хүйтэн өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх үндсэн дүрэм бол дулаан хувцас, халуун ус, дулаан газар юм!

Дулаан хувцас (Хүйтний эсрэг хэрэгсэл)	<ul style="list-style-type: none">Хэд хэдэн давхар хувцас өмсөж, дулааны нөлөөг сайжруулахын тулд дор хаяж гурван давхар хувцас өмс.<ul style="list-style-type: none">(Гадна давхарга) Агаар нэвчүүлэхийн зэрэгцээ салхи, чийгийг хаадаг материалаар хийсэн хувцас өмс.(Дунд давхарга) Дотор давхаргын хөлсийг шингээж, нойтон байсан ч дулаалах хувцас өмс.(Дотоод давхарга) Хөлс шингээх чадвартай материалаар хийсэн хувцас өмс.Биеийн дулаан алдагдлыг багасгахын тулд малгай эсвэл өөдөс өмс.Шаардлагатай бол амны хаалт хийж нүүр амаа дарна.Тусгаарлагч, ус үл нэвтрэх онцлогтой, дулаалгатай бээлий, гутал өмс.<ul style="list-style-type: none">Чийгэнд мэдрэмтгий орчинд ажиллаж байгаа бол ус үл нэвтрэх нэмэлт төхөөрөмжөөр тоноглогдсон бээлий өмс.	
Халуун ус	<ul style="list-style-type: none">Хангалттай бүлээн ус, элсэн чихэр агуулсан ундаа уу.	
Дулаан газар (Амралт)	<ul style="list-style-type: none">Ажилчдыг хүйтнээс сэргийлж амрах боломжийг олгох үүднээс ажлын талбайн ойролцоо дулаан байраар хангана.<ul style="list-style-type: none">Паар гэх мэт халаалтын төхөөрөмжийг суурилуулах боловч гал түймэр, аюултай хийнд өртөхөөс болгоомжил.Хүйтэн сэрүүний аюулын үед ажилчдад тохирсон амрах нөхцөлийг бүрдүүлэх.	

Ханиад томууны үед ямар арга хэмжээ авах ёстой вэ?

- Хүйтэн нөлөөнд удаан хугацаагаар өртөх нь ханиаднаас үүдэлтэй өвчин, зүрх судасны өвчин болох биеийн дулаан алдагдалт, хөлдөлт, дагжилт зэрэг шинж тэмдгүүдийг улам дордуулдаг.
- Ийм өвчин гарсан тохиолдолд эмнэлгийн тусламжийг цаг алдалгүй авах нь чухал бөгөөд ханиаднаас үүдэлтэй өвчинд мэдрэмтгий бүлгийн хүмүүст нарийн эмчилгээ хийх шаардлагатай.

Ханиадтай холбоотой өвчин	Тодорхойлолт ба шинж тэмдэгүүд	Яаралтай арга хэмжээ авах
 Нас баралтын эрсдэлүүд Биеийн дулаан алдагдалт	<ul style="list-style-type: none">Бага температурт удаан хугацаагаар өртсөний улмаас үндсэн температур 35°C-аас доош унах төлөв<ul style="list-style-type: none">Хүчтэй чичрэлт(Дунд зэрэг) Яриа удаашрах, зүрхний судас тогтворгүй, бууралттай цусны даралт(Хүнд) Чичрэхээ болих, ухаан алдах, амьсгалахад хэцүү байх ба амьсгал давчдах. Тогтмол бус эсвэл зүрхний судас зогсох, өргөссөн хүүхэн хараа.	<ul style="list-style-type: none">119 дугаарын утсанд хандах буюу тухайн хүнийг хамгийн ойрын яаралтай эмнэлгийн байгууллагад яаралтай шилжүүлнэ.Дулаан газар нүүлгэх.Нойтон хувцсыг тайлж, хөнжлөөр хучна.Хэрэв хүн саруул ухаантай бол чихэрлэг бүлээн ундаа санал болго.Хэрэв эмнэлгийн тусламж 30 минутаас дээш хугацаагаар хойшлогдвол:<ul style="list-style-type: none">Бүлээн ундааг болгоомжтой өгөх (ухаан алдсан тохиолдолд хориглоно).Гар халаагуур (халуун сав) эсвэл бүлээн усны савыг суга, хүзүү, цавины хэсэгт байрлуулна.
 Хөлдөлт	<ul style="list-style-type: none">2°C-аас доош температурт удаан хугацаанд өртсөний улмаас арьс болон арьсан доорх эдүүд хөлдсөн байдал.<ul style="list-style-type: none">Хөлдөх үед арьс хорсож, мэдээ алдана, загатнана.Шинж тэмдэг хүндэрвэл арьс нь өвдөж, цэврүүтэх, хатуурахХүнд тохиолдолд мэдрэхүйн хямрал, хөших, мэдрэлийн эд зэрэг гүн эдийг гэмтээдэг.	<ul style="list-style-type: none">Биеийн дулаан алдагдалт үүсэх үед заасан арга хэмжээг дагаж мөрдөнө.Хөлдсөн хэсгийг үрж, иллэг хийж болохгүй.Хөлдсөн хөл дээр бүү яв.Хэрэв цэврүү гарсан бол хагарахаас сэргийлж ариутгасан марль түрхээрэй.(Эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүдийн заагаагүй бол) хөлдсөн хэсэгт халааж болохгүй.
 Дагжилт	<ul style="list-style-type: none">Хүйтний улмаас гар, хөл, чих, хамар зэрэг арьсны жижиг судас гэмтэх эмгэг.<ul style="list-style-type: none">Гэмтсэн хэсгийн арьс улайж, загатнаж болно.Цэврүү, шархлаа үүсч болно.	<ul style="list-style-type: none">Дагжсан хэсгийг маажиж болохгүй.Арьсыг аажмаар халаана.Загатнаа арилгах, үрэвслийн эсрэг тос түрхэх (эмчтэй зөвлөлдсөний дараа).Эмнэлгийн тусламжийг аль болох түргэн авах.
 Нуувшны шал	<ul style="list-style-type: none">Нойтон, хүйтэн орчинд нойтон хөлийн нөлөөгөөр үүссэн гэмтэл<ul style="list-style-type: none">Улайх, хорсох, бадайрах зэрэг шинж тэмдэг илэрдэг.Алхаж байхдаа өвдөлт мэдрэгддэг.Хэрэв нөхцөл байдал ноцтой бол мэдээ алдах, хавдах, цэврүү үүсэх зэрэг болно.	<ul style="list-style-type: none">Гутал, нойтон оймсоо тайл.Хөлөө дулаацуулж хатаана.Эмнэлгийн тусламжийг аль болох түргэн авах.

※ Ханиадтай холбоотой өвчинд мэдрэмтгий ажилчид болон биеийн хүчний ачаалал ихтэй ажил эрхэлдэг хүмүүс ажлын өмнө болон дараа нь эрүүл мэндийн байдлыг нь үнэлэх ёстой.

Ажил олгогч, ажилчид та өвлийн улиралд ханиад томуунаас үүдэлтэй өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд яах ёстой вэ?



Мэдрэмтгий бүлэг Цусны даралт ихтэй, чихрийн шижин, зүрх судасны өвчин, бамбайн хордлого, сул дорой ажилчид; хөгшин хүмүүс болон шинээр томилогдсон ажилчид

Хүнд ажлын хэсэг Энэ нь хүч ихтэй шаарддаг ажил юм: хүрээ, алх, хөрөө, тэнхлэг эсвэл сүх ашиглах; хэв хашмал, төмөр арматур эсвэл бетоны ажилд бүх биеийн хөдөлгөөнийг ашиглах; эсвэл хүнд зүйлийг буулгах, гараараа дахин дахин хийх.

Хүйтэн нөлөөний үе шат бүрт тохирсон хариу арга хэмжээг авна.



- Дулаан хувцас (хүйтнээс хамгаалах хэрэгсэл), бүлээн ус, дулаан газар хангана.
- Хүйтэн цагт гадаа ажиллахыг аль болох багасгах.
- Гадаа ажиллах цаг болон хүйтэн цагт завсарлагааны цагийг тохируулна.



- Дулаан хувцас (хүйтнээс хамгаалах хэрэгсэл), бүлээн ус, дулаан газар хангана.
- Хүйтэн цагт гадаа ажиллахыг аль болох багасгах.
- Хүйтэн өвчинд мэдрэмтгий бүлгүүд болон хүнд ажил хийдэг хүмүүсийг эрэмбэлэх.



- Дулаан хувцас (хүйтнээс хамгаалах хэрэгсэл), бүлээн ус, дулаан газар хангана.
- Гадаа хүйтэн үед ажил хийхгүй байх. Энэ нь зайлшгүй тохиолдолд амрах хангалттай цаг гарга.
- Хүйтэн үед өвчлөлд мэдрэмтгий бүлэг, хүнд ажил хийдэг хүмүүс хүйтэн цагт аюулгүй байдлын арга хэмжээ авч, гадаа ажиллахыг хязгаарлах ёстой.

Бүс тус бүрийн хүйтний давалгааны үе шатыг Солонгосын Цаг Уурын Албаны Вэб Сайтаас (www.weather.go.kr) > Цаг Агаар > Цаг агаарын онцгой мэдээ > Нөлөөллийн урьдчилсан мэдээ > Аж Үйлдвэр эсвэл Цаг Агаарын Урьдчилсан Мэдээ (App)-аас авах боломжтой.

Эмнэлгийн мэргэжилтнүүдийн шууд үзлэгээр манай эрүүл мэндийн үйлчилгээгээр дамжуулан ханиадтай холбоотой өвчнөөс урьдчилан сэргийлээрэй.

- Мэргэшсэн эмнэлгийн эмч, сувилагч зэрэг мэргэжлийн эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүд үзүүлдэг энэхүү үйлчилгээ нь цусны даралт, чихрийн шижингийн шинжилгээ, эрүүл мэндийн зөвлөгөө, ажилчдад зориулсан боловсролын сургалт зэрэг үнэ төлбөргүй үйлчилгээ үзүүлэх зорилгоор газар дээр нь шууд зочлох явдал юм.
- Энэ үйлчилгээнд хамрагдах хүсэлтээ KOSHA (1644-4544) эсвэл Ажилчдын Эрүүл Мэндийн Төв (1577-6497)-д хандана уу.
- Тусгай ангиллын ажилчид зүрх судасны өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэхэд чиглэсэн эрүүл мэндийн үзлэгт хамрагдах зардлыг нөхөх дэмжлэг авах боломжтой. Түүнчлэн, ажилчдын Эрүүл Мэндийн Төвд эрүүл мэндийн зөвлөгөө өгөх зэрэг удирдлагын дараах дэмжлэгийг авах боломжтой.
- KOSHA-тай (1644-4544) холбогдож эдгээр үйлчилгээнд хамрагдах хүсэлт гаргана уу.



Урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг үнэн зөвөөр хангахын тулд өвлийн улиралд байнга тохиолддог ослоос сэргэмжлээрэй.

Зүрх судасны өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх	Барилгын талбай дээр бор нүүрс хэрэглэх үед амьсгал боогдох эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх.	Мөстэй замд хальтиргаа гулгаанаас сэргийлнэ
<ul style="list-style-type: none"> "Хүйтэн цаг агаар" нь зүрх судасны өвчлөлийг ихэсгэдэг тул ажил эхлэхийн өмнө сунгалтын дасгал хийж байх ба архи, тамхнаас зайлсхийх хэрэгтэй. Эрүүл мэндийн суурь нөхцөлтэй хүмүүсийг урьдчилан тодорхойлж, ажил үүргээ гүйцэтгэх явцад нь онцгой анхаарах. 	<ul style="list-style-type: none"> Бетоныг хатууруулахдаа бор нүүрсний оронд халаах сэнс ашиглана. Бетоныг хатууруулахад бор нүүрсийг ашиглахдаа ▲ хүчилтөрөгч болон хортой хийн концентрацийг хэмжих, ▲ агааржуулалтыг хангалттай байлгах, ▲ хамгаалах хэрэгсэл өмсөхөө үргэлж санаарай. 	<ul style="list-style-type: none"> Халтирдаггүй хамгаалалтын гутал өмс. Ажил эхлэхийн өмнө мөс, цасаар хучигдсан газрыг цэвэрлэж, элс цацна.