

Sa malamig na temperatura Paano Maiwasan ang mga Sakit na May Kaugnayan sa Sipon




Ang bawat lugar ng trabaho ay dapat magsagawa ng mga pre check para sa mga sakit na may kaugnayan sa sipon bago magsimula ang isang malamig na temperatura at mag set-up ng mga panloob na mga hakbang sa pag-iwas upang tumugon nang naaangkop.

Ano po ba ang pamantayan ng alerto sa malamig na temperatura?

Pagiging Alerto sa Malamig na Temperatura	<ul style="list-style-type: none"> Kapag inaasahan na ang pagbaba sa umaga ay nasa -12°C o mas mababa, sa loob ng hindi bababa sa dalawang araw Kapag inaasahan na ang temperatura sa umaga ay mas mababa kaysa sa nakaraang araw ng 10°C o higit pa, o 3°C o mababa pa, at mas mababa kaysa sa normal ng higit sa 3°C Kung ang isang malubhang pinsala ay inaasahan dahil sa isang sobrang pagbaba ng temperatura
Babala sa Malamig na Temperatura	<ul style="list-style-type: none"> Kapag inaasahan na ang temperatura sa umaga ay -15°C o mas mababa sa loob ng dalawa o higit pang araw Kapag inaasahan na ang mga pagbaba sa umaga ay mas mababa kaysa sa nakaraang araw ng 15°C o higit pa, umabot ng 3°C o mas mababa, at mas mababa kaysa normal ng higit sa 3°C Kung ang malubhang pinsala ay inaasahan sa isang malawak na lugar dahil sa sobrang pagbaba ng temperatura





※ [Nakalakip na hanay 6] Mga pamantayan para sa mga espesyal na ulat sa 'Mga Tuntunin sa Pagtataya ng Panahon' ng KMA

Ang mga pangunahing tuntunin para maiwasan ang mga sakit na may kaugnayan sa sipon ay mainit na damit, mainit na tubig at mainit na lugar!

Mainit na damit (Kagamitan laban sa lamig)	<ul style="list-style-type: none"> Magsuot ng ilang patong ng damit, na hindi bababa sa tatlong patong para mas maging epektibo laban sa lamig. <ul style="list-style-type: none"> (Panlabas na Patong) Magsuot ng damit na gawa sa materyal na nakakaharang sa hangin at kahalumigmigan habang nagbibigay ng air permeability. (Gitnang Patong) Magsuot ng damit na sumisipsip ng pawis mula sa panloob na patong at nagpapanatili ng insulasyon kahit na basa. (Panloob na patong) Magsuot ng damit na gawa sa materyal na epektibo sa pagsipsip ng pawis. Magsuot ng sumbrero o pantakip sa ulo para mabawasan ang pagkawala ng init ng katawan. Gumamit ng mask para takpan ang iyong mukha at bibig kung kinakailangan. Magsuot ng may insulasyon na guwantes at sapatos na waterproof. <ul style="list-style-type: none"> Kung nagtatrabaho sa mga kapaligiran na madaling kapitan ng kahalumigmigan, magsuot ng guwantes na may karagdagang tampok sa pagiging waterproof. 	
Maligamgam ng tubig	<ul style="list-style-type: none"> Uminom ng sapat na maligamgam na tubig at inuming may asukal. 	
Isang mainit na lugar (Pahinga)	<ul style="list-style-type: none"> Maglaan ng mainit na lugar malapit sa lugar ng trabaho para makapagpahinga ang mga manggagawa para maiwasan ang lamig. <ul style="list-style-type: none"> Mag-install ng mga aparatong pang-init tulad ng mga heater ngunit tiyakin na walang mga alalahanin tungkol sa sunog o panganib sa pagkakalantad sa gas. Tiyakin na maaaring magpahinga ang mga manggagawa sakaling magkaroon ng alerto sa malamig na temperatura. 	

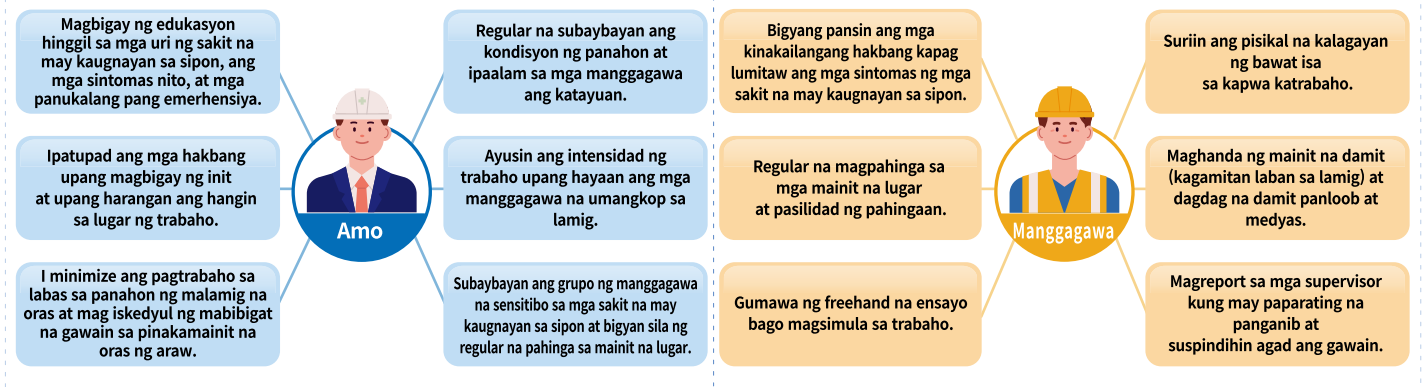
Aling mga hakbang ang dapat gawin kapag may kaso ng sakit na may kaugnayan sa sipon?

- Ang pagkakalantad sa **malamig na temperatura** sa mahabang panahon ay maaaring humantong sa mga **karamdamang may kaugnayan sa sipon** at mga sakit sa cardiovascular tulad ng **hypothermia, frostbite at chilblains** o **maglalala ng mga sintomas**.
- Kung may mga karamdaman, mahalaga ang **agarang atensiyong medikal**, at kailangan ng **masusing pangangalaga para sa grupong sensitibo** sa mga karamdamang may kaugnayan sa sipon.

Mga sakit na may kaugnayan sa sipon	Kahulugan at sintomas	Mga hakbang sa emerhensiya na dapat gawin
Hypothermia 	<ul style="list-style-type: none"> Isang estado kung saan ang pangunahing temperatura ay bumaba ng mas mababa sa 35°C dahil sa matagal na pagkakalantad sa mababang temperatura <ul style="list-style-type: none"> Matinding panginig ng boses (Katamtaman) Mabagal na pagsasalita, hindi regular na pulso, at bumaba ang presyon ng dugo. (Malubha) Pagtigil ng panginig, pagkawalan ng malay, kakapusan ng paghinga o pagsisikip ng paghinga. Hindi regular o walang pulso, dilated pupils. 	<ul style="list-style-type: none"> Makipag-ugnayan sa 119 o ilipat kaagad ang tao sa pinakamalapit na Institusyon ng medikal na emerhensiya. Lumipat sa mainit na lugar. Tanggalin ang basang damit at takpan ng kumot. Kung may malay ang tao, alukin ng mainit na matatamis na inumin. * Kung naantala ang medikal na atensiyon nang higit sa 30 minuto: <ul style="list-style-type: none"> Maingat sa pagbigay ng mainit na inumin (ipinagbabawal sa walang malay na tao). Ilagay ang mga pampainit sa kamay (hot pack) o isang maligamgam na bote ng tubig sa ilalim ng kiikili, sa leeg, at sa mga singit.
Frostbite 	<ul style="list-style-type: none"> Isang estado kung saan nagyelo ang balat at subcutaneous tissue dahil sa matagal na pagkakalantad sa temperaturang mas mababa sa 2°C <ul style="list-style-type: none"> Nanginginig ang balat, namamanhid, at naging makati kapag nagyelo Kung lumala ang sintomas, ang balat ay maaaring makaranas ng sakit, pagpapaltos, o paninigas. Sa malubhang kaso, nagdudulot ito ng disturbo sa pandama, paninigas, at pinsala sa malalim na tisyu tulad ng mga tisyu ng nerve. 	<ul style="list-style-type: none"> Sundin ang mga hakbang na itinuro para sa hypothermia. Huwag kuskusin o imasahe ang lugar na nagyelo. Huwag ilakad ang mga paa na nagyelo. Kung may paltos, lagyan ng sterile na gasa para hindi ito pumutok. (Maliban kung iniutos ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan), huwag mag-aplay ng init sa lugar na nagyelo.
Chilblains 	<ul style="list-style-type: none"> Isang kondisyon kung saan ang maliliit na ugat sa balat ng kamay, paa, tainga, ilong, atbp., ay nasira dahil sa malamig na panahon. <ul style="list-style-type: none"> Ang balat ng apektadong lugar ay maaaring mamula at maging makati. Ang mga paltos o ulcer ay maaaring mabuo. 	<ul style="list-style-type: none"> Huwag kalmutin ang apektadong bahagi ng chilblains. Dahan dahan itong painitin. Maglagay ng pampapawi ng kati at cream para nawala ang pamamaga (sa pagkonsulta sa doktor). Humingi ng medikal na atensyon sa lalong madaling panahon.
Trench foot 	<ul style="list-style-type: none"> Pinsala na dulot ng pagkakalantad ng basang paa sa mamasa-masa at malamig na kapaligiran <ul style="list-style-type: none"> Kabilang sa mga sintomas ang pamumula, panginig, at pamamanhid. Ang sakit ay naranasan kapag naglalakad. Kung ang estado ay malubha, maaari itong magresulta sa pamamanhid, pulikat, pamamaga, at pagbuo ng mga paltos. 	<ul style="list-style-type: none"> Tanggalin ang iyong sapatos at basang medyas. Painitin at patuyuin ang iyong mga paa. Humingi ng medikal na atensyon sa lalong madaling panahon.

※ Ang grupo ng manggagawa na sensitibo sa mga sakit na may kaugnayan sa sipon at ang mga taong may mabigat na pangangailangan sa katawan na may mataas na intensidad ay dapat suriin ang kanilang katayuan sa kalusugan bago ang pagkatapos ng trabaho.

Bilang mga employer at manggagawa, ano ang dapat gawin upang maiwasan ang mga sakit na may kaugnayan sa sipon sa panahon ng taglamig?



Sensitibong grupo Mga manggagawang may hypertension, diabetes, cardiovascular na sakit, hypothyroidism, mahinang konstitusyon; mga taong may edad at mga bagong atas na manggagawa

Pangkat na may mabibigat na gawain Ito ay gawain na madaling magsunog ng calorie: paggamit ng pala, martilyo, mga lagari, mga piko o palakol; paggamit ng buong katawan para sa formwork, pagpapatibay ng mga bakal o kongkretong gawain; o pagbaba ng mabibigat na bagay o paulit ulit na paghawak sa mga ito sa kamay.

Gawin ang mga hakbang sa pagtugon na tumutugma sa bawat yugto ng malamig na temperatura.



- Maglaan ng mainit na damit (panlaban sa lamig), maligamgam na tubig at mainit na lugar.
- Sa malamig na oras, bawasan ang trabaho sa labas hangga't maaari.
- Ayusin ang mga oras ng trabaho sa labas at oras ng pahinga sa panahon ng malamig na oras.



- Maglaan ng mainit na damit (panlaban sa lamig), maligamgam na tubig at mainit na lugar.
- Sa malamig na oras, bawasan ang trabaho sa labas hangga't maaari.
- Unahin ang grupo na sensitibo sa mga sakit na may kaugnayan sa sipon at sa mga gumaganap ng mabibigat na gawain.



- Maglaan ng mainit na damit (panlaban sa lamig), maligamgam na tubig at mainit na lugar.
- Iwasan ang paggawa ng trabaho sa labas sa malamig na oras. Kapag hindi maiiwasan, magtalaga ng sapat na oras para makapagpahinga.
- Ang grupo na sensitibo sa mga sakit na may kaugnayan sa sipon at ang mga gumaganap ng mabibigat na gawain ay dapat gumawa ng mga hakbang sa kaligtasan sa emerhensiya sa panahon ng malamig na oras at paghigpitan ang gawaing panlabas.

Ang yugto ng malamig temperatura sa bawat rehiyon ay available sa Website ng Administrasyon sa Pangangasiwa sa Korea (www.weather.go.kr) > Weather > Espesyal na Ulat ng Panahon > Pagtataya ng Epekto > Industriya' o Ulat ng Panahon (App).

Pigilan ang mga sakit na may kaugnayan sa sipon sa pamamagitan ng aming serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng direktang pagbisita mula sa mga medikal na propesyonal.

- Inihatid ng mga eksperto sa kalusugan ng trabaho, kabilang na ang mga espesyalistang doktor at nars, ang serbisyong ito ay nagasaangkot ng direktang on site na pagbisita upang mag-alok ng mga komplementaryong serbisyo tulad ng pagsusuri ng presyon ng dugo at diabetes, mga konsultasyon sa kalusugan, at mga sesyon ng edukasyon para sa mga manggagawa.
- Mag-aplay para sa serbisyong ito sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa KOSHA (1644-4544) o sa Sentrong Pangkalusugan ng mga Manggagawa (1577-6497).
- Ang mga manggagawa sa ilalim ng espesyal na kategorya ay maaaring makatanggap ng suporta na sumasaklaw sa mga gastusin sa health check up na naglalayong maiwasan ang mga sakit sa cardiovascular. Dagdag pa rito, ang suporta sa pagkatapos ng pamamahala tulad ng mga konsultasyon sa kalusugan ay makukuha sa Sentrong Pangkalusugan ng mga Manggagawa.
- Mag-aplay para sa mga serbisyong ito sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa KOSHA (1644-4544).



Magkaroon ng kamalayan sa mga aksidente na madalas na nangyayari sa taglamig upang matiyak ang tumpak na mga hakbang sa pag iwas.

Maiwasan ang mga sakit sa cardiovascular	Pigilan ang panganib ng pagkasakal kapag gumagamit ng kayumangging karbon sa mga site ng konstruksiyon.	Iwasan ang pagdulas sa mga yelong kalsada.
<ul style="list-style-type: none"> Dahil ang "malamig na panahon" ay maaaring magpataas ng kaso ng cardiovascular na mga sakit, magsagawa ng mga ehersisyo sa pag-inat bago magsimula sa trabaho, at iwasan ang pag-inom ng alak at paninigarilyo. Tukuyin nang maaga ang mga taong may mga kondisyon sa kalusugan at bigyang-pansin ang kanilang tungkulin. 	<ul style="list-style-type: none"> Para sa kongkreto paggamot, gumamit ng pampainit ng bentilador sa halip na kayumangging karbon. Kapag gumagamit ng kayumangging karbon para sa kongkretong paggamot, laging tandaan na ▲ sukatin ang oksihena at mapanganib na konsentrasyon ng gas, ▲ tiyakin ang sapat na bentilasyon, at ▲ magsuot ng kagamitang pamprotekt. 	<ul style="list-style-type: none"> Magsuot ng sapatos na pangkaligtasan na nagpoprotekta sa pagkadulas. Bago magsimula sa trabaho, linisin at alisin ang mga yelo o niyebe at ikalat ang mga buhangin.