



Зуны халуун долгиноос үүдэлтэй өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх удирдамж



Ажлын байрууд дулааны долгионы түвшингээр хэрэгжүүлэхийн тулд дулааны долгиноос өмнө халуунаас үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг бэлтгэх шаардлагатай.

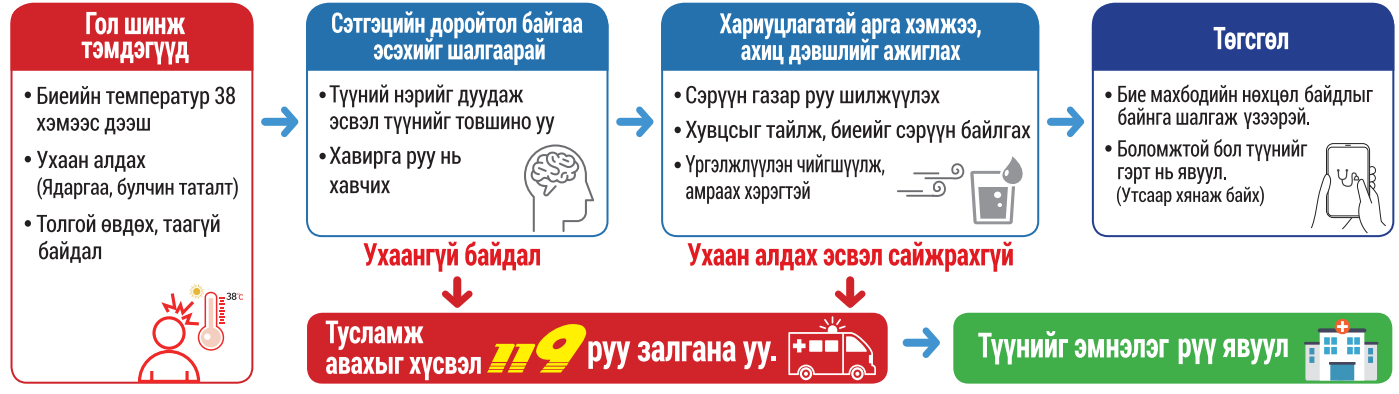
- Халуун долгион гэдэг нь тухайн бүс нутагт үргэлжилсэн хүчтэй халалтын цаг агаарын үзэгдлийг хэлдэг ба энэ нь зуны ердийн температураас ихэвчлэн 31 хэмээс дээш халдаг бөгөөд энэ үзэгдэл нь халуунд цохиулах зэрэг өвчний эрсдэлийг үүсгэдэг.
- Засгийн газар жил бүрийн зун (5-р сарын 20-ноос 9-р сарын 30) халалтын эсрэг арга хэмжээ авч, халалтын улмаас учирч болох хохирлоос урьдчилан сэргийлэхийг хичээдэг.

Дулаантай холбоотой өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд 3 үндсэн дүрмийг баримтлаарай.

Барилгын талбай зэрэг гадаах ажлын байр	Доторх ажлын байрууд
<p>Ус</p> <p>☑ Сэрүүн, цэвэр усаар хангах шаардлагатай / Тогтмол чийгшүүлнэ</p>	<p>☑ Өдөр тутмын ажлын талбайн температурыг тодорхой хязгаарт байлгахын тулд дараах арга хэмжээг хэрэгжүүлэх шаардлагатай</p> <p>1 Ажлын талбайд температур хэмжигч суурилуулах. 2 Халуун агаар зогсонги байдалд орохоос сэргийлж * бүсийн хөргөлтийн систем эсвэл төвийн агааржуулалтыг суурилуулах. * Агаарын эргэлтийн төхөөрөмж, сэнс, сэрүүн агаарын сэнс, хөдөлгөөнт агааржуулагч гэх мэт. 3 Шөнийн ээлжинд доторх температурыг зохицуулах шаардлагатай</p>
<p>Сүүдэр</p> <p>☑ Ажлын талбайн ойролцоо сүүдэртэй газар (амрах газар) байх хэрэгтэй. ☑ Сүүдэрт халхавчийг сэрүүн агаараар агааржуулах боломжтой газар суурилуулах хэрэгтэй. ☑ Шаардлагатай бол зөөврийн агааржуулагч гэх мэт нэмэлт орон нутгийн хөргөлтийг суурилуул.</p>	<p>Салхи</p> <p>☑ Дулааны долгионы сэрэмжлүүлэг үед (харах, сэрэмжлүүлэх) цаг тутамд 10-15 минутын завсарлага өгөх шаардлагатай. ☑ Өндөр температуртай үед (14:00-17:00) амрах, гадаа ажиллахыг багасгах.</p> <p>1 Ажлын цагийн хуваарийг өөрчлөх. 2 Ажлын хурдыг удаашруулж, ачаалал багатай ажлуудад анхаарлаа төвлөрүүлж, ачааллаа тохируулна уу. 3 Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн сургалтыг дотоод орчинд явуулна. 4 Ажилчдын эрүүл мэндийн байдлыг шалгах.</p> <p>* Өндөр температуртай үед богино хугацаанд амрах нь маш чухал бөгөөд энэ нь бүтээмжийг нэмэгдүүлдэг.</p>
<p>Амралт</p>	<p>Амралт</p>

Халуунтай холбоотой өвчний үед яаралтай арга хэмжээ авах шаардлагатай.

- Хэрэв ажилчин халуунаас шалтгаалсан өвчнөөр өвчлөх зэрэг **ноцтой эрсдэлээс болж ажлаа зогсоохыг хүссэн бол яаралтай арга хэмжээ** авах шаардлагатай.
- Өндөр температур, чийгшилд хэт их өртсөний улмаас **халуунд цохиулах, хэт халах зэрэг халуунд өртсөн тохиолдолд**, доор үзүүлсэн шиг яаралтай арга хэмжээ авна.
- Ялангуяа халуунд өртөмтгий бүлэг, өндөр эрчимтэй хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчид ажил үүргээ гүйцэтгэхийн өмнө болон дараа нь эрүүл мэндийн байдлыг шалгах шаардлагатай.



※ Энэхүү удирдамжийг дулаанаас шалтгаалсан өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор өгсөн бөгөөд ажлын талбайн нөхцөл байдал, ажилчдын санал бодлыг харгалзан түүнтэй адил эсвэл түүнээс дээш түвшинд хэрэглэж болно.

Харагдах ("Мэдрэмжтэй") Температурын дагуу дулааны долгионы түвшинд үндэслэн нэмэлт эсрэг арга хэмжээ авах шаардлагатай.

Дотор/гадаа ажлын талбайнууд халуунд байнга өртдөг цаг агаарын хэт халуун улиралд дулаанаас үүдэлтэй өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх үндсэн дүрмээс гадна нэмэлт арга хэмжээ авах шаардлагатай байдаг.

Нийтлэг асуудлууд

Анхаарал
Болгоомжлол
Анхааруулга
Ноцтой байдал

- ▶ КМА (эсвэл Цаг агаарын мэдэгдлийн програм) дээрх вэб сайтаар дамжуулан цаг агаарын нөхцөл байдлыг шалгах, ажилчдад дулааны долгионы мэдээллийг өгнө үү.
- ▶ Ажилчдад амрах сэрүүн, цэвэр ус, сүүдрэвч (амрах газар) бэлтгэ.
- ▶ Дотор ажлын талбайд агааржуулагч/агааржуулалтын систем хангалттай байгаа эсэхийг шалгах шаардлагатай.
- ▶ Гадаа эсвэл доторх халуун ажлын талбай дээр ажиллахдаа ажилтны хүсэлтээр гар хамгаалах хэрэгсэл гэх мэт хүйтнийг хадгалдаг тоног төхөөрөмжөөр хангана.
- ▶ Халуунд өртөмтгий бүлэг, өндөр ачаалалтай хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчдад онцгой анхаарал хандуулаарай.

Халуунтай холбоотой өвчинд өртөмтгий ямар бүлэг байдаг вэ?

▲ Таргалалт, чихрийн шижин, цусны даралт ихсэх/бага зэрэг өвчнөөр өвчилсөн хүмүүс. ▲ Халуунаас үүдэлтэй өвчнөөр өвчилсөн хүмүүс.
▲ Өндөр насны хүмүүс. ▲ Дулааны долгионд өртсөн ажилд шинээр томилогдсон хүмүүс

Өндөр эрчимтэй хөдөлмөр гэж юу вэ? Хөдөлмөр нь маш их бие бялдрын хүч шаарддаг бөгөөд дулааны стресст амархан өртдөг
▲ (Жишээ) Тавиур/ган төмөр/бетон цутгах, гангуурын ажил гэх мэт бүх биетэй бие махбодийн хөдөлмөр шаардагдах ажил, эсвэл хүнд зүйлийг дахин дахин өргөх, буулгах, зөөвөрлөх, хүрээ/алх/хөрөө зэрэг багаж хэрэгслээр гүйцэтгэх ажил их хэмжээний халуунд

Анхаарал

эсвэл халуун долгионы цаг

Харагдах температур
33 хэмээс дээш температурт

- ▶ Цаг тутамд 10 минутын турш сүүдэрт (амрах газар) завсарлага өгнө.
- Халуунд өртөмтгий бүлэг болон өндөр эрчимтэй хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчдад нэмэлт завсарлага өгөх цагийг зохион байгуул.
- ▶ Өндөр температуртай үед (14:00-17:00) гадаа ажиллах хүчийг багасгах эсвэл ажлын цагийг тохируулах.

Анхааруулга

эсвэл халууны сэрэмжлүүлэг

Харагдах температур
35 хэмээс дээш температурт

- ▶ Цаг тутамд 15 минутын турш сүүдэрт (амрах газар) завсарлага өгнө.
- Халуунд өртөмтгий бүлэг болон өндөр эрчимтэй хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчдад нэмэлт завсарлага өгөх цагийг зохион байгуул.
- ▶ Өндөр температуртай үед (14:00-17:00) зайлшгүй шаардлагатай бол гадаа ажиллахыг түр зогсоо.
- Зайлшгүй гадаа ажиллахад хангалттай завсарлагааны цаг гаргаж өгөх.
- ▶ Ажилчдын эрүүл мэндийн байдлыг шалгах үүрэгтэй хүнийг томил

Ноцтой байдал

Харагдах температур
38 хэмээс дээш температурт

- ▶ Сүүдэрт (амрах газар) цаг тутамд 15 минут ба түүнээс дээш хугацаагаар завсарлага аваарай.
- Халуунд өртөмтгий бүлэг болон өндөр ачаалалтай хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчдад нэмэлт завсарлага өгөх.
- ▶ Гамшиг, аюулгүй байдлыг хангахад шаардлагатай яаралтай арга хэмжээнээс бусад тохиолдолд өндөр температурт (14:00-17:00) гадаа ажиллахыг түр зогсоох.
- Онцгой байдлын ажил гүйцэтгэх үед хангалттай завсарлагатай цагийг олгох.
- ▶ Халуунд цохиулах гэх мэт халуунд өртөмтгий бүлэгт гадаа хөдөлмөр эрхлэхийг хязгаарлах.
- ▶ Ажилчдын эрүүл мэндийн байдлыг шалгах үүрэгтэй хүнийг томил.

☀️ (Мэдрэмжтэй) Температурыг хэрхэн шалгах вэ

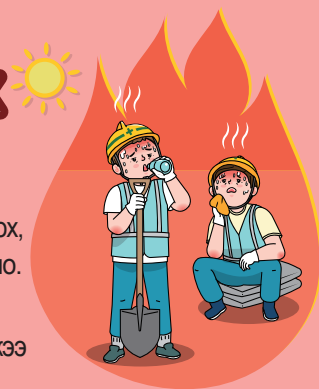
Харагдах температур ("Мэдрэмжтэй") гэж юу вэ? Энэ нь чийгшил, салхины нөлөөллийг нэмснээр одоогийн температур нь бага чийгшилтэй үед бага эсвэл өндөр чийгшилтэй үед илүү өндөр байдаг хүний мэдрэмжийг тоон хэлбэрээр илэрхийлдэг температур юм.

Гадна ажлын талбайнууд	▶ Коша Нүүр хуудас → Төслийн танилцуулга → Хөдөлмөрийн Эрүүл Мэнд → Уур Амьсгалын Өөрчлөлт → Дулааны Долгионы Нөлөөллийн Урьдчилсан Мэдээ (QR кодыг уншуулна уу)	Мэдрэмжтэй температурын тооцоолуур	
Дотор ажлын талбайнууд	▶ Хэт халуунд өртсөн ажлын байранд термометрээр мэдрэхүйн температурыг тооцоолох (QR кодыг уншуулна уу)		

☀️ КМА-ийн харагдах температурын хүснэгт		Анхаарал		Болгоомжлол		Анхааруулга		Ноцтой байдал						
Температур	Чийгшил	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	35.4	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



Дулаантай холбоотой өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх хяналтын хуудас



- Энэхүү хяналтын хуудсыг ажил олгогчдод ажлын байран дахь болзошгүй аюулыг урьдчилан тодорхойлох, дулааны долгионы хариу арга хэмжээний төлөвлөгөө боловсруулахад туслах зорилгоор өгсөн болно.
- Дулааны долгионд өртөх нь халуунаас үүдэлтэй өвчлөлийг үүсгэж болзошгүй бол ажлын орчинг сайжруулах, гурван үндсэн дүрмийг дагаж мөрдөх, осол гарсан тохиолдолд хурдан хариу арга хэмжээ авахын тулд халуунаас үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх хяналтын хуудсыг ашиглана уу.

Өөрийгөө шалга		Тийм	Үгүй
Ажлын орчин	1. Та халуун цаг агаарт эсвэл нарны шууд тусгалд гадаа ажил хийдэг үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. Цацрагийн дулаан гэх мэт дулааны эх үүсвэр бүхий халуун орчинд дотоод ажил хийдэг үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. Та гадаа эсвэл доторх халуун орчинд хүнд хүчир дасгал хийдэг үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Бэлтгэл	4. Мэдрэхүйн температурын үзлэг, эрүүл мэндийн байдал, үндсэн 3 дүрмийн биелэлт, онцгой байдлын үед яаралтай авах арга хэмжээ зэрэг урьдчилсан үзлэг хийж байна уу? - Дотор ажлын байр нь халуун агаар зогсонги байдалд орохоос сэргийлж доторх хөргөлт, үе үе агааржуулалтын төхөөрөмжөөр тоноглогдсон уу? * Агаарын эргэлт, сэнс, хөргөгч, зөөврийн агааржуулагч гэх мэт.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. Халуунаас үүдэлтэй өвчний аюул, шинж тэмдгийг зохицуулах, үндсэн гурван дүрмийг хэрэгжүүлэх, ажлын орчныг сайжруулах талаар санал хүсэлтийг хариуцах хүнийг томилсон уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. Дулааны долгионд өртөж буй ажилчдад халуунаас үүдэлтэй өвчний эрсдэл, шинж тэмдэг, хариу арга хэмжээний талаар ТБМ эсвэл бусад аргаар сургаж байна уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дулааны долгионд хариу үйлдэл үзүүлэх чадвар	7. Ажилчдын ажиллаж байгаа газарт термометр байлгаж, тэдний мэдрэхүйн температурыг ойр ойрхон шалгаж байх. * (Гадаа) Солонгосын Цаг Уурын Албаны цаг агаарын мэдээний програмыг шалгана уу. (Дотор) КОША-ийн мэдрэмжтэй температурын тооцооллын системийг (QR код уншуулан) шалгана уу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. Дулааны долгионд өртөж байгаа ажилчдыг эрүүл мэндийн байдал, ажлын ачаалал, хамгаалалтын хувцас өмссөн эсэх зэрэг эрсдэлийг шалгадаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. Та халуунд өртөмтгий бүлэг, ачаалал ихтэй ажилчдын дунд халуунаас үүдэлтэй өвчний шинж тэмдэг*, шинж тэмдгийг ажиглаж байна уу? * Халуурах, толгой өвдөх, толгой эргэх, дотор муухайрах, булчин татах, хөлрөх, дотор муухайрах, ядрах гэх мэт.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. Дулааны долгионд хариу үйлдэл үзүүлэх, ослын үед яаралтай арга хэмжээ авах гэсэн гурван үндсэн дүрмийг баримталж байна уу? * (Дотор) доторх агааржуулалтын төхөөрөмжийг шалгах, үе үе агааржуулалтын арга хэмжээ авах, хөргөх төхөөрөмжөөр хангах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. Ажилчин дулааны улмаас өвчлөхөөс айх зэрэг аюулын улмаас ажлаа түр зогсоох хүсэлт гаргавал тэр даруй ажлаа түр зогсоох боломжтой юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>