

HƯỚNG DẪN PHÒNG CHỐNG BỆNH MÙA HÈ DO NẮNG NÓNG



Các nơi làm việc cần phải được tiến hành kiểm tra trước, thiết lập các biện pháp phòng ngừa riêng biệt và xử lý theo từng giai đoạn để ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt trước khi có các đợt nắng nóng đến.

- Đợt nóng là nói đến hiện tượng nắng nóng gay gắt, với nhiệt độ trên 31°C, liên tục diễn ra ở một khu vực cụ thể trong mùa hè và là hiện tượng thời tiết có thể gây ra các bệnh như say nắng.
- và Chính phủ cố gắng ngăn ngừa thiệt hại do đợt nắng nóng bằng cách lên kế hoạch và thực hiện giai đoạn đối phó với đợt nắng nóng (20 tháng 5 ~ 30 tháng 9) vào mỗi mùa hè.

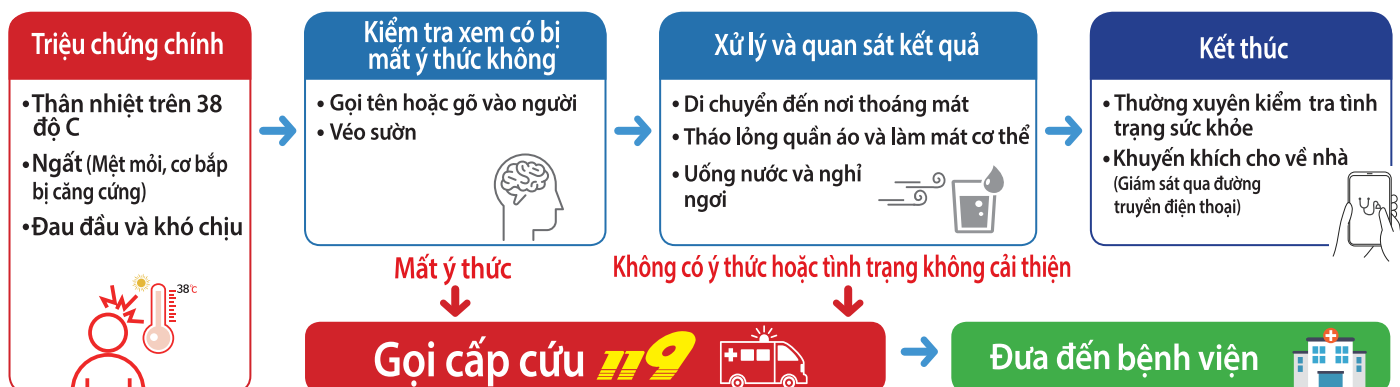


Để ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt, cần phải thực hiện 03 Quy tắc cơ bản

Nơi làm việc ngoài nhà như công trường xây dựng		Nơi làm việc trong nhà	
Nước	☑ Cung cấp nước mát và sạch / Uống nước thường xuyên trong khi làm việc	Nước	※ (Phạm vi áp dụng) Là địa điểm làm việc khó lắp đặt các thiết bị làm mát bên trong, nên nhiệt độ trong nhà để bị ảnh hưởng của nhiệt độ bên ngoài.
Bóng râm	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Bố trí các địa điểm có bóng râm (khu vực nghỉ ngơi) ở gần với địa điểm người lao động làm việc ☑ Lắp đặt màn tạo bóng râm tại các địa điểm có gió mát đi qua. ☑ Khi cần thiết, lắp đặt thêm các thiết bị làm mát cục bộ như máy điều hòa không khí di động. 	Gió	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Quy định phạm vi nhiệt độ tại nơi thường xuyên làm việc và thực hiện các biện pháp dưới đây để duy trì nhiệt độ theo tiêu chuẩn nhất định. ① Lắp đặt và kiểm tra đồng hồ đo nhiệt độ - độ ẩm tại nơi người lao động làm việc. ② Lắp đặt *thiết bị làm mát cục bộ hoặc thực hiện thông gió định kỳ để ngăn khí nóng bị ứ đọng. * Thiết bị tuần hoàn không khí, quạt gió, quạt làm mát, điều hòa dạng di động v.v. ③ Quản lý nhiệt độ trong phòng ngay cả trường hợp làm đêm.
Nghỉ ngơi	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Khi có cảnh báo đợt nóng (chú ý, cảnh báo) cần tiến hành nghỉ giải lao thường xuyên trên 10~15 phút. ☑ Tăng thời gian nghỉ ngơi và giảm thiểu tối đa công việc ngoài trời vào thời điểm nắng nóng (từ 14 giờ đến 17 giờ). ① Điều chỉnh khung thời gian làm việc ② Điều chỉnh khối lượng công việc như cường độ và tốc độ làm việc. ③ Đào tạo về an toàn và sức khỏe nghề nghiệp trong tòa nhà. ④ Kiểm tra tình trạng sức khỏe người lao động. <p>※ Vào thời kỳ nắng nóng, việc có những khoảng nghỉ ngắn là rất quan trọng, dù thời gian nghỉ chỉ ngắn thôi cũng có thể tăng cường năng suất lao động.</p>	Nghỉ ngơi	

Phải xử lý ngay lập tức nếu phát sinh bệnh liên quan đến nhiệt

- 🔥 Phải xử lý ngay lập tức khi người lao động yêu cầu ngừng công việc do những nguy cơ cấp bách như lo lắng về việc xảy ra bệnh do nhiệt.
- 🔥 Trường hợp dẫn đến các bệnh liên quan đến nhiệt do tiếp xúc lâu dài với môi trường có nhiệt độ cao, độ ẩm lớn vào mùa hè, phải thực hiện ngay lập tức các quy trình sau:
- 🔥 Đặc biệt, nhóm người mẫn cảm với bệnh do nhiệt và những người lao động thực hiện các công việc có cường độ cao cần phải kiểm tra tình trạng sức khỏe trước và sau khi làm việc.



※ Bản hướng dẫn này là các nội dung khuyến khích thực hiện, được cung cấp để đề phòng các bệnh do nhiệt, do đó tùy thuộc vào tình hình thực tế doanh nghiệp và ý kiến của người lao động để có thể áp dụng theo những tiêu chuẩn tương đương hoặc cao hơn.

Tùy theo nhiệt độ cơ thể cảm nhận, phải thực hiện các biện pháp bổ sung theo từng giai đoạn của các đợt nóng.

⚠️ Ngoài các quy tắc cơ bản, cần phải có các biện pháp bổ sung theo các biện pháp ứng phó từng giai đoạn để ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe liên quan đến nhiệt **trong mùa nóng khi nhiệt độ tăng do các đợt nắng nóng liên tục ở nơi làm việc trong nhà và ngoài trời.**

THÔNG TIN CHUNG

Quan tâm
Chú ý
Cảnh báo
Nguy hiểm

Nhiệt độ cơ thể cảm nhận
Trên 31 độ C

- ▶ Kiểm tra tình hình thời tiết và cung cấp thông tin đợt nóng cho người lao động (Sử dụng trang web, ứng dụng của Cục Khí tượng Hàn Quốc)
- ▶ Chuẩn bị nước mát và sạch, bóng râm để người lao động có thể nghỉ ngơi (không gian nghỉ)
- ▶ Trường hợp làm việc trong nhà, kiểm tra xem các thiết bị làm mát, thông gió tại nơi làm việc có phù hợp không.
- ▶ Khi làm việc ngoài trời hoặc trong nhà ở nơi nắng nóng, cung cấp thiết bị làm mát như tay áo làm mát nếu người lao động yêu cầu.
- ▶ Chú ý đối với nhóm người nhạy cảm với các bệnh do nhiệt và các công việc có cường độ lao động cao.



Nhóm người nhạy cảm với các bệnh do nhiệt là gì?

▲ Người bệnh mắc bệnh béo phì, tiểu đường, cao - thấp huyết áp
▲ Người đã từng gặp các bệnh do nhiệt ▲ Người cao tuổi ▲ Người mới được bố trí thực hiện các công việc phải ra ngoài nắng nóng,

Công việc có cường độ lao động cao là gì?

Là các công việc dễ gặp phải căng thẳng về nhiệt do các công việc có cường độ làm việc cao về mặt thể chất.

▲ (Ví dụ về công việc) Là các công việc phải tiếp xúc lâu dài với các đợt nắng nóng như công việc mà toàn bộ cơ thể phải di chuyển như các công việc hàn, đổ khuôn bê tông, sắt thép, khuôn đúc ở công trường xây dựng v.v., nâng và hạ hoặc xử lý vật nặng nhiều lần bằng tay; công việc với các công cụ như xẻng, búa, cưa, v.v., ở nhiệt độ cực cao trong một thời gian dài.

Chú ý

Hoặc cảnh báo Chú ý đợt nóng

Nhiệt độ cơ thể cảm nhận
Trên 33 độ C

- ▶ **Cung cấp thời gian nghỉ ngơi trong bóng râm 10 phút cho mỗi tiếng làm việc (thời gian nghỉ ngơi)**
- Bố trí thêm thời gian nghỉ ngơi cho nhóm người nhạy cảm với bệnh do nhiệt, người lao động có cường độ làm việc cao.
- ▶ **Giảm bớt các công việc ngoài trời vào thời điểm nắng nóng (từ 14 giờ đến 17 giờ) hoặc điều chỉnh khung thời gian làm việc.**



Cảnh báo

Hoặc Cảnh báo đợt nóng

Nhiệt độ cơ thể cảm nhận
Trên 35 độ C

- ▶ **Cung cấp thời gian nghỉ ngơi trong bóng râm 15 phút cho mỗi tiếng làm việc (thời gian nghỉ ngơi)**
- Bố trí thêm thời gian nghỉ ngơi cho nhóm người nhạy cảm với bệnh do nhiệt, người lao động có cường độ làm việc cao.
- ▶ **Ngừng các công việc ngoài trời vào thời điểm nắng nóng (từ 14 giờ đến 17 giờ) trừ trường hợp bất khả kháng.**
- Bổ sung thời gian nghỉ ngơi khi phải làm việc ngoài trời trong trường hợp bất khả kháng.
- ▶ **Chỉ định người phụ trách công việc để kiểm tra tình trạng sức khỏe của người lao động.**



Nguy hiểm

Nhiệt độ cơ thể cảm nhận
Trên 38 độ C

- ▶ **Nghỉ ngơi trong bóng râm 15 phút cho mỗi tiếng làm việc (thời gian nghỉ ngơi)**
- Bố trí thêm thời gian nghỉ ngơi cho nhóm người nhạy cảm với bệnh do nhiệt, người lao động có cường độ làm việc cao.
- ▶ **Ngừng các công việc ngoài trời vào thời điểm nắng nóng (từ 14 giờ đến 17 giờ) ngoại trừ các công việc xử lý khẩn cấp cần thiết cho việc quản lý an toàn và thiên tai.**
- Bổ sung thời gian nghỉ ngơi khi phải làm việc ngoài trời trong trường hợp phải làm các công việc khẩn cấp.
- ▶ **Hạn chế các công việc ngoài trời cho nhóm người nhạy cảm với bệnh do nhiệt như say nắng.**
- ▶ **Chỉ định người phụ trách công việc để kiểm tra tình trạng sức khỏe của người lao động.**



Làm thế nào để kiểm tra nhiệt độ cơ thể cảm nhận?

Nhiệt độ cơ thể cảm nhận là gì? Là cảm giác mang tính định lượng về độ nóng mà con người cảm nhận khi có thêm ảnh hưởng về độ ẩm, gió; tức là nhiệt độ phản ánh cảm giác đỡ nóng hơn khi nhiệt độ thấp và cảm giác nóng hơn khi nhiệt độ cao trong mùa hè.

Nơi làm việc ngoài trời

- ▶ Trang web của Cơ quan An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp Hàn Quốc → Giới thiệu doanh nghiệp → Sức khỏe nghề nghiệp → Biến đổi khí hậu → Dự báo tác động của đợt nắng nóng (sử dụng mã QR).
- ▶ Xác nhận ứng dụng Thông báo thời tiết của Cục khí tượng Hàn Quốc.

Thiết bị tính toán nhiệt độ cơ thể cảm nhận



Nơi làm việc trong nhà

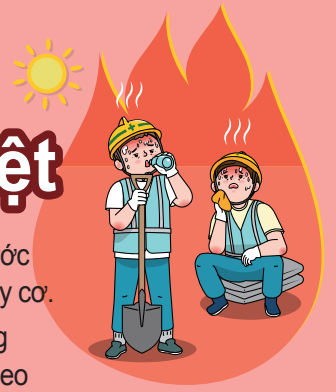
- ▶ Đo lường nhiệt độ cơ thể cảm nhận bằng nhiệt ẩm kế được cung cấp tại nơi làm việc có tiếp xúc với nhiệt độ cao (sử dụng mã QR)

☀️ Bảng nhiệt độ cơ thể cảm nhận của Cục Khí tượng Hàn Quốc.

Nhiệt độ Độ ẩm	Bảng nhiệt độ cơ thể cảm nhận của Cục Khí tượng Hàn Quốc.												
	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



Danh sách kiểm tra phòng ngừa bệnh liên quan đến nhiệt



- Danh sách kiểm tra này được xây dựng và cung cấp để giúp người sử dụng lao động xác định trước các yếu tố rủi ro tiềm ẩn do đợt nắng nóng tại nơi làm việc và thiết lập kế hoạch giải quyết các nguy cơ.
- Nếu có nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nhiệt do tiếp xúc với các đợt nắng nóng, vui lòng sử dụng danh sách kiểm tra phòng ngừa bệnh liên quan đến nhiệt để cải thiện môi trường làm việc, tuân theo ba quy tắc cơ bản và ứng phó khẩn cấp trong trường hợp xảy ra sự cố.

DANH MỤC CÁ NHÂN TỰ CHẨN ĐOÁN		Có	Không
Môi trường làm việc	1. Bạn có làm việc ngoài trời nắng nóng hay dưới ánh nắng trực tiếp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. Bạn có làm việc trong nhà ở môi trường nóng với nguồn nhiệt như nhiệt bức xạ không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. Bạn có tham gia các hoạt động thể chất mạnh mẽ trong môi trường nóng bức trong nhà hay ngoài trời không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chuẩn bị trước	4. Bạn có thường tiến hành kiểm tra sơ bộ về nhiệt độ, tình trạng sức khỏe, việc tuân thủ ba quy tắc cơ bản và các biện pháp sơ cứu trong trường hợp khẩn cấp không? - Nơi làm việc trong nhà có được lắp đặt điều hòa không khí cục bộ và thông gió thường xuyên để ngăn chặn không khí nóng bị ứ đọng không? * Các thiết bị lưu thông không khí, quạt, máy làm mát, điều hòa di động, v.v.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. Bạn đã chỉ định một người chịu trách nhiệm quản lý các rủi ro và triệu chứng bệnh liên quan đến nhiệt, thực hiện ba quy tắc cơ bản và đề xuất ý kiến về việc cải thiện môi trường làm việc chưa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. Bạn có đang đào tạo cho công nhân tiếp xúc với sóng nhiệt thông qua TBM, v.v. về các rủi ro và triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt cũng như quy trình ứng phó không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CÁC BIỆN PHÁP ỨNG PHÓ VỚI ĐỢT NẮNG NÓNG	7. Nhiệt kế và ẩm kế có được cung cấp tại khu vực làm việc của công nhân không và họ có thường xuyên kiểm tra nhiệt độ không? * (Ngoài trời) Kiểm tra ứng dụng cảnh báo thời tiết của Cục Khí tượng Hàn Quốc. (Trong nhà) Kiểm tra hệ thống tính toán nhiệt độ cơ thể cảm nhận của Cơ quan An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp Hàn Quốc (mã QR)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. Người phụ trách có kiểm tra các yếu tố nguy cơ cá nhân của người lao động tiếp xúc với đợt nắng nóng như tình trạng sức khỏe, cường độ làm việc và việc họ có trang bị thiết bị làm lạnh hay không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. Người phụ trách có đang theo dõi các dấu hiệu và triệu chứng* của bệnh liên quan đến nhiệt ở các nhóm dễ mắc bệnh liên quan đến nhiệt và những người lao động làm công việc cường độ cao không? * Sốt, nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, chuột rút, đổ mồ hôi, buồn nôn, mệt mỏi, v.v.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. Bạn có tuân thủ ba quy tắc cơ bản, tuân thủ các mẹo ứng phó từng bước với các đợt nắng nóng và hành động ngay lập tức trong trường hợp xảy ra tai nạn không? * (Trong nhà) Kiểm tra hệ thống điều hòa không khí cục bộ, các biện pháp thông gió định kỳ và cung cấp thiết bị làm lạnh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. Có thể dừng công việc ngay lập tức khi người lao động yêu cầu ngừng làm việc do mối nguy hiểm sắp xảy ra, chẳng hạn như lo ngại về bệnh liên quan đến nhiệt không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>