



Yozgi issiq havo oqimi tufayli yuz beradiga issiqlik bilan bog'liq kasalliklar oldini olish bo'yicha qo'llanma



Har bir korxonada issiq havo oqimi kelishidan oldin issiqlik bilan bog'liq kasallikning oldini olish uchun oldindan tekshiruv o'tkazib, korxonada ichki oldini olish choralarini belgilab, bosqichma-bosqich chora ko'rilishini so'raymiz.

- Issiq havo oqimi degani odatda yozda ma'lum bir hududda seziladigan harorat 31°C dan yuqori kuchli issiq davom etadigan holatni anglatib, issiq urishi kabi kasallik havfi bo'lgan iqlim holatini anglatadi.
- hukumat har yili yozgi issiq havo oqimiga qarshi kurash davri (20-maydan 30-sentyabrgacha) ni belgilab issiq havo oqimidan zaralanishning oldini olish uchun profilaktik chora ko'rib kelmoqda.

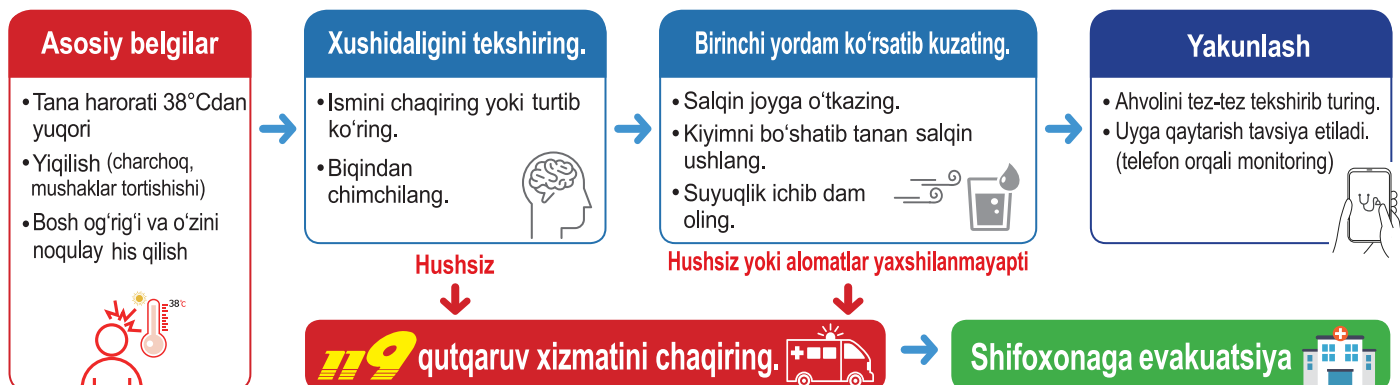


Issiqlik bilan bog'liq kasallikning oldini olish uchun 3 ta asosiy qoidani bajarish zarur.

Qurilish maydoni kabi ochiq havodagi ish joylari	Ichki ish joylari
<p>Suv</p> <p>☑ Salqin va toza suv bilan ta'minlash / Ish paytida suvni muntazam iste'mol qilish</p>	<p>☑ Doimiy ish bo'ladigan joyda zarur harorat doirasini belgilab, uni ma'lum darajada ushlab turish uchun quyidagi choralarini ko'ring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ishchilar ishlaydigan joyga termogigrometr (harorat va namlik o'lchagich) o'rnatib tekshiring. 2 Issiq havo turib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun lokal (mini) sovutish moslamasi* o'rnatish yoki vaqti-vaqti bilan ventilyatsiya qiling. 3 Tungi ish paytida ham ichkaridagi haroratni nazorat qiling. <p>* Havo aylantirish (ventilyatsiya) tizimi, ventilyator, sovuq havo ventilyatori, portativ konditsioner va boshqalar</p>
<p>Soya</p> <p>☑ Ishchilar ishlaydigan joy yaqinida soya joy (dam olish maydoni) bilan ta'minlang.</p> <p>☑ Soyabonni salqin havo o'tadigan joyga o'rnatish.</p> <p>☑ Zarur bo'lsa, portativ konditsioner kabi qo'shimcha lokal (mini) sovutish moslamalarini o'rnatish.</p>	<p>Shamol</p> <p>☑ Doimiy ish bo'ladigan joyda zarur harorat doirasini belgilab, uni ma'lum darajada ushlab turish uchun quyidagi choralarini ko'ring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ishchilar ishlaydigan joyga termogigrometr (harorat va namlik o'lchagich) o'rnatib tekshiring. 2 Issiq havo turib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun lokal (mini) sovutish moslamasi* o'rnatish yoki vaqti-vaqti bilan ventilyatsiya qiling. 3 Tungi ish paytida ham ichkaridagi haroratni nazorat qiling. <p>* Havo aylantirish (ventilyatsiya) tizimi, ventilyator, sovuq havo ventilyatori, portativ konditsioner va boshqalar</p>
<p>Dam olish vaqti</p> <p>☑ Issiq havo oqimi haqida maxsus xabar (e'lon, trevoga) berilganda, muntazam ravishda 10-15 minutgacha dam olishga vaqt bering.</p> <p>☑ Eng issiq payt (soat 14-17) da dam olishga vaqt berib, ochiq havoda ishlashni qisqartiring.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ish vaqtini qayta ko'rib chiqing. 2 Ish intensivligi va tezligi kabi ish hajmini kamaytiring. 3 Bino ichkarisida xavfsizlik va salomatlik bo'yicha trening o'tkazing. 4 Ishchilar sog'lig'ini tekshiring. <p>※ Issiq davrda qisqa tanaffus (hordiq) muhim ahamiyatga ega va hatto qisqa tanaffus ham mahsuldorlikni oshirishi mumkin.</p>	<p>Dam olish vaqti</p> <p>☑ Doimiy ish bo'ladigan joyda zarur harorat doirasini belgilab, uni ma'lum darajada ushlab turish uchun quyidagi choralarini ko'ring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ishchilar ishlaydigan joyga termogigrometr (harorat va namlik o'lchagich) o'rnatib tekshiring. 2 Issiq havo turib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun lokal (mini) sovutish moslamasi* o'rnatish yoki vaqti-vaqti bilan ventilyatsiya qiling. 3 Tungi ish paytida ham ichkaridagi haroratni nazorat qiling. <p>* Havo aylantirish (ventilyatsiya) tizimi, ventilyator, sovuq havo ventilyatori, portativ konditsioner va boshqalar</p>

Issiqlik bilan bog'liq kasallik yuz bersa, darhol chora ko'rish zarur.

- Ishchi issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinish xavotiri kabi shoshilinch xavf tufayli ishini to'xtatishni talab qilganda, darhol chora ko'rish zarur.
- Yozda uzoq vaqt davomida yuqori harorat va yuqori namlik ta'sirida qolib, issiqlik oqibatida silla qurishi kabi issiqlik bilan bog'liq kasallik yuzaga kelsa, quyidagi tartibda zudlik bilan chora ko'rish zarur.
- Ayniqsa, issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnat qiladigan ishchilar ishdan oldin va keyin salomatligini tekshirishi zarur.



※ Ushbu qo'llanma issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish uchun beriladigan tavsiyalar bo'lib, korxonadagi holat va ishchilar fikrlarini tinglash orqali ushbu mezonga teng yoki undan yuqori darajada qo'llash mumkin.

Seziladigan haroratga qarab issiq havo oqimining har bir darajasi bo'yicha qo'shimcha chora ko'rish zarur.

Ichki/tashqi ish joyida issiq havo oqimi to'xtamasdan harorat ko'tariladigan o'ta issiq davrda issiqlik bilan bog'liq kasallik va sog'liq bo'yicha muammolarning oldini olish uchun asosiy qoidalarga qo'shimcha ravishda, bosqichma-bosqich qo'shimcha chora ko'rish talab qilinadi.

Umumiy qoidalar

e'tibor berish
ogohlantirish
trevoga
xavf

Seziladigan harorat
31°C dan yuqori

- Ob-havo ma'lumotlarini tekshirib ishchilarga issiq havo to'liqini haqida ma'lumot bering (Gidrometeorologiya boshqarmasi veb-sayti, ilovadan foydalaning).
- Ishchilar dam olishlari uchun salqin va toza suv hamda soya joy (dam olish maydoni) bilan ta'minlang.
- Yopiq ish joylari holatida, sovutish va shamollatish moslamalari muvofiq ekanligini tekshiring.
- Ochiq havo yoki ichkarida issiq joyda ishlayotganda, ishchilar talabiga binoan himoya yenglari (narukavnik) kabi sovutish moslamalarini taqdim eting.
- Issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnat qiladigan ishchilardan ehtiyot bo'ling.



Issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh nima?

- ▲ Semizlik, qandli diabet, yuqori/past qon bosimi kabi kasallikka chalinganlar ▲ Avval issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinganlar ▲ Qariyalar
- ▲ Issiq havo oqimi ostida bajariladigan ishga yangi tayinlanganlar

Intensiv og'ir mehnat nima?

- ▲ (Ishga misollar) Qurilish maydonida qolip, armatura yoki qorishmani quyish yoki payvandlash ishlari kabi butun tanani harakatga keltiradigan yoki og'ir narsalarni qo'lda qayta-qayta ko'tarib-tushiradigan ishlar, belkurak, bolg'a, arra kabi asbob ishlatadigan hamda issiq havo oqimi ta'siri ostida uzoq vaqt bo'ladigan ish

Ogohlantirish

yoki issiq havo oqimi
haqida e'ton

Seziladigan harorat
33°C dan yuqori

- Har soatda 10 daqiqa soya(dam olish maydoni)da dam olishga ruxsat bering.
- Issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnatdagi ishchilarga qo'shimcha dam olish vaqti tayinlang.
- Eng issiq payt(soat 14-17)da ochiq havoda ishlashni qisqartiring yoki ish vaqtini o'zgartiring.



Trevoga

yoki issiq havo oqimi
haqida ogohlantirish

Seziladigan harorat
35°C dan yuqori

- Har soatda 15 daqiqa soya(dam olish maydoni)da dam olishga ruxsat bering.
- Issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnatdagi ishchilarga qo'shimcha dam olish vaqti tayinlang.
- Eng issiq payt(soat 14-17)da, ilosiz paytdan tashqari, ochiq havoda ishlashni to'xtating.
- Ilosiz ravishda ochiq havoda ishlaganda dam olish vaqtini yetarlicha bering.
- Mas'ul shaxsni tayinlab ishchilar sog'lig'ini tekshiring.



Xavf

Seziladigan harorat
38°C dan yuqori

- Har soatda 15 daqiqa soya(dam olish maydoni)da dam olishga ruxsat bering.
- Issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnatdagi ishchilarga qo'shimcha dam olish vaqti tayinlang.
- Eng issiq payt(soat 14-17)da tabiiy ofat va xavfsizlik nazorati uchun zarur bo'lgan favqulodda choralardan tashqari ochiq havodagi ishlarni to'xtating.
- Shoshilinch ishlarni bajarganda dam olish vaqtini yetarlicha bering.
- Issiq urishi kabi issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh uchun ochiq havoda ishlashni cheklang.
- Mas'ul shaxsni tayinlab ishchilar sog'lig'ini tekshiring.



Seziladigan harorat qanday tekshiriladi?

Seziladigan harorat nima degani? Namlik va shamol ta'sirini qo'shish orqali odam his qiladigan issiqlikni miqdoriy ifodalovchi, yozda namlik past payti ayni haroratga nisbatan kamroq issiqni his qilish va namlik yuqori payti issiqroq his qilishni aks ettiruvchi harorat

Ochiq havodagi ish joylari

- Koreya kasbiy xavfsizlik va sog'lik agentligi veb-sayti → Loyiha bilan tanishish → Kasbiy salomatlik → Iqlim o'zgarishi → Issiq havo oqimi ta'siri prognozi (QR kod yordamida)
- Koreya Gidrometeorologiya boshqarmasining "Nalshi Allimi" ob-havo ilovasini tekshiring.

Ichki ish joylari

- Issiq havo oqimi ta'siri ostidagi ish joylarida o'rnatilgan termogigrometr(harorat va namlik o'lchagich) yordamida seziladigan haroratni hisoblang (QR kod yordamida)

Seziladigan harorat kalkulyatori



Gidrometeorologiya boshqarmasi taqdim etadigan seziladigan harorat jadvali

	Seziladigan harorat												
	E'tibor berish Ogohlantirish(E'ton) Trevoga(ogohlantirish) Xavf												
Havo harorati	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Namlik	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



Issiqlik bilan bog'liq kasalliklar oldini olish uchun cheklist(nazorat ro'yxati)



1. Ushbu cheklist ish beruvchilarga ish joyidagi issiq havo oqimi tufayli yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xavf omillarini oldindan aniqlash va xavflarni bartaraf etish rejasini tuzishga yordam berish uchun ishlab chiqilgan va taqdim etilgan.
2. Agar siz issiq havo oqimi ta'sirida issiqlik bilan bog'liq kasallik havfi ostida bo'lsangiz, issiqlik bilan bog'liq kasalliklar oldini olish uchun cheklistdan foydalanib ish muhitingizni yaxshilang, 3 ta asosiy qoidaga rioya qiling va baxtsiz hodisa sodir bo'lganda zudlik bilan chora ko'ring.

O'z-o'zini tashxislash bandlari		Ha	Yo'q
Ish muhiti	1. Issiq havoda yoki to'g'ridan-to'g'ri quyosh nuri ostida ochiq havoda ishlaysizmi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. Nurli issiqlik kabi issiqlik manbai mavjud muhitga ega bino ichkarisida ishlaysizmi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. Issiq bino ichkarisi yoki tashqarida bajariladigan kuchli jismoniy faoliyat bilan shug'ullanaysizmi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oldindan tayyorgarlik	4. Seziladigan haroratni aniqlash, sog'liq holatini tekshirish, 3 ta asosiy qoidaga rioya qilish va favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatish kabi oldindan tekshirish choralarini amalga oshirayapsizmi? - Issiq havo turib qolishining oldini olish uchun ichkaridagi ish joylariga lokal (mini) sovutish moslamalarini o'rnatib, muntazam shamollatasizmi? * Havo aylanish(ventilyatsiya) tizimi, ventilyator, sovuq havo ventilyatori, portativ konditsioner va boshqalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. Issiqlik bilan bog'liq kasalliklar xavfi va alomatlarini boshqarish, 3 ta asosiy qoidaga rioya qilish va ish muhitini yaxshilash bo'yicha fikr bildirish kabilar uchun mas'ul shaxsni tayinlaganmisiz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. TBM(kichik yig'ilish) va boshqalar orqali issiq havo oqimi ta'siri ostida ishlaydigan ishchilarga issiqlik bilan bog'liq kasalliklar xavfi va alomatlari, chora ko'rish kabilar bo'yicha trening o'tkazyapsizmi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Issiq havo oqimiga qarshi choralar	7. Ishchilar ishlaydigan joyga termogigrometr(harorat va namlik o'lchagich) o'rnatib seziladigan haroratni tez-tez tekshirib turasizmi? * (Tashqarida) Koreya Gidrometeorologiya boshqarmasining "Nalshi Allimi" ob-havo ilovasini tekshiring. (Ichkarida) Koreya kasbiy xavfsizlik va sog'lik agentligining seziladigan haroratni hisoblash tizimi(QR kod)ni tekshiring.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. Ishga mas'ul shaxs issiq havo oqimi ta'siri ostida ishlaydigan ishchilarning sog'lik holati, ish intensivligi va sovutish moslamalarini taqqanligi kabi har bir shaxsdagi xavf omillarini tekshirib boradimi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. Issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnatdagi ishchilardagi issiqlik bilan bog'liq kasallik belgilari va alomatlari*ni kuzatib borasizmi? * Isitma, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, mushaklar tortishishi, terlash, charchoq va boshqalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. Siz 3 ta asosiy qoidaga amal qilib, issiq havo oqimining har bir darajasiga qarshi choralar va baxtsiz hodisa sodir bo'lganda ko'riladigan choralarni zudlik bilan amalga oshirasizmi? * (Ichkarida) Lokal (mini) sovutish moslamalarini tekshirish, vaqti-vaqti bilan shamollatish, sovutish moslamalari bilan ta'minlash	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. Ishchi issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinish xavotiri kabi shoshilinch xavf tufayli ishni to'xtatishni talab qilganda, darhol ishni to'xtatishning iloji bormi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>