

Pedoman untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan panas dari gelombang panas di musim panas



Tempat kerja harus mempersiapkan tindakan pencegahan penyakit yang berhubungan dengan panas sebelum terjadinya gelombang panas untuk mengimplementasikannya sesuai level gelombang panas.

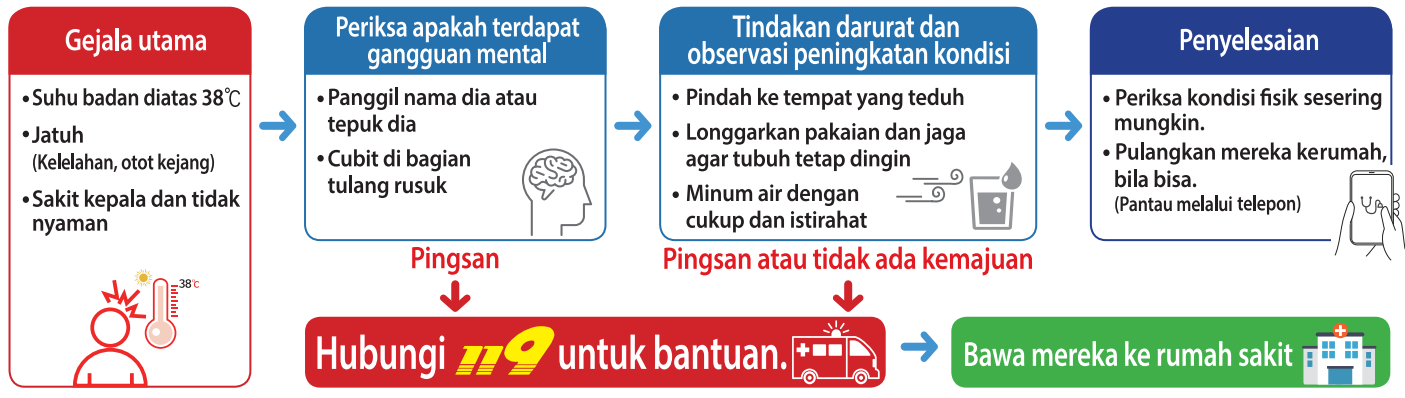
- Issiq havo oqimi degani odatda yozda ma'lum bir hududda seziladigan harorat 31°C dan yuqori kuchli issiq davom etadigan holatni anglatib, issiq urishi kabi kasallik havfi bo'lgan iqlim holatini anglatadi.
- Pemerintah mencoba untuk mencegah terjadinya kerusakan karena gelombang panas dengan melaksanakan periode penanggulangan gelombang panas (20 Mei ~ 30 Sept) pada setiap musim panas.

Ikuti 3 Aturan Dasar untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan panas.

Tempat kerja luar ruangan seperti area konstruksi	Tempat kerja dalam ruangan
<p>Air</p> <p>☑ Air dingin dan bersih perlu disediakan / Minum air secara rutin.</p>	<p>☑ (Tempat kerja yang diterapkan) Tempat yang memiliki hambatan dalam pemasangan alat pendingin (AC) dan suhu dalam ruangan terpengaruhi oleh suhu di luar</p> <p>Air</p>
<p>Tempat teduh</p> <p>☑ Area teduh (area istirahat) dekat tempat kerja harus disediakan. ☑ Kanopi harus dipasang pada tempat yang dapat diventilasikan dengan udara sejuk ☑ Zarur bo'lsa, portativ kondisioner kabi qo'shimcha lokal (mini) sovutish moslamalarini o'rnatish.</p>	<p>☑ Perlu menerapkan langkah-langkah berikut untuk menjaga suhu tetap dalam kisaran tertentu pada tempat kerja sehari-hari</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Pasang termo-higrometer di tempat kerja 2 Instalasi *sistem pendingin zona atau ventilasi lokal untuk mencegah udara panas terperangkap di dalam ruangan <small>* Alat sirkulasi udara, kipas angin, kipas angin dingin, AC portable, dll</small> 3 Perlu untuk mengatur suhu dalam ruangan saat shift malam <p>Angin</p>
<p>Istirahat</p> <p>☑ Ketika terdapat peringatan gelombang panas (peringatan, waspada), perlu untuk beristirahat selama 10-15 menit setiap jamnya. ☑ Istirahat dan kurangi pekerjaan di luar ruangan di jam-jam suhu tinggi (14:00 - 17:00)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Mengatur ulang jam kerja. 2 Sesuaikan beban pekerjaan dengan memperlambat kecepatan kerja dan fokus pada hal yang tidak berhubungan dengan fisik. 3 Lakukan edukasi keselamatan dan kesehatan kerja di dalam ruangan 4 Periksa kondisi kesehatan para pekerja. <p><small>☑ Istirahat sejenak di jam-jam suhu tinggi sangatlah penting, dan dapat meningkatkan produktivitas.</small></p> <p>Istirahat</p>	

Segera ambil tindakan jika terjadi penyakit yang berhubungan dengan panas.

- Segera ambil tindakan jika terdapat pekerja yang ingin berhenti bekerja karena risiko yang mendesak seperti kemungkinan terjadi penyakit yang berhubungan dengan panas.
- Dalam hal terdapat penyakit yang berhubungan dengan panas seperti heatstroke atau kelelahan karena eksposur suhu panas dan kelembaban yang berlebihan, segera ambil tindakan darurat, seperti contoh di bawah ini.
- Khususnya, kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas dan pekerja yang melakukan pekerjaan fisik dengan intensitas tinggi perlu memverifikasi kondisi kesehatan mereka sebelum dan sesudah melakukan pekerjaan mereka.



※ Pedoman ini disiapkan untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan panas dan dapat diterapkan ke level setara atau lebih tinggi sesuai dengan kondisi tempat kerja dan opini pekerja.

Perlu mengambil tindakan ekstra sesuai dengan level gelombang panas berdasarkan Suhu Efektif ("Terasa Seperti").

Selama udara sangat panas karena tempat kerja di dalam/luar ruangan **terus menerus terkena gelombang panas**, sangatlah penting untuk mengambil tindakan ekstra untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan panas.

Masalah umum

Perhatian
Waspada
Alert
Serius

Suhu Efektif pada atau lebih tinggi dari 31°C

- ▶ Periksa kondisi cuaca melalui website KMA (atau Aplikasi Pemberitahuan Cuaca), dan memberitahu informasi gelombang panas ke pekerja lainnya.
- ▶ Sediakan air dingin dan bersih dan juga tempat teduh (area istirahat) untuk pekerja.
- ▶ Periksa apakah sistem ventilasi/AC berjalan dengan baik di tempat kerja dalam ruangan.
- ▶ Saat bekerja di luar ruangan atau tempat kerja yang panas, sediakan alat pendingin seperti maset tangan jika diminta oleh pekerja.
- ▶ Berikan perhatian ekstra pada kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas dan pekerja yang melakukan pekerjaan fisik dengan intensitas tinggi.



Siapa saja kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas?

- ▲ Pasien dengan obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi/rendah, dll. ▲ Orang dengan riwayat penyakit yang berhubungan dengan panas
- ▲ Lansia ▲ Orang yang baru saja ditugaskan untuk pekerjaan yang terekspos gelombang panas

Apa itu pekerjaan dengan intensitas tinggi? Pekerjaan yang memerlukan tenaga fisik dan mudah terekspos tekanan panas

- ▲ (Contoh) Tugas yang memerlukan tenaga fisik, seperti rak/batang baja/penuangan beton dan pekerjaan pengelasan, atau tugas mengangkat, membongkar, atau menangani benda berat yang dilakukan berulang kali, tugas menggunakan alat seperti sekop/palu/gergaji sambil terekspos gelombang panas

Waspada

atau peringatan gelombang panas

Suhu Efektif pada atau lebih tinggi dari 33°C

- ▶ **Istirahat di tempat teduh (area istirahat) selama 10 menit setiap jamnya.**
- Mengatur waktu istirahat tambahan untuk kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas dan pekerja yang melakukan tugas fisik dengan intensitas tinggi.
- ▶ **Kurangi pekerjaan di luar ruangan atau sesuaikan jam kerja di saat suhu sedang tinggi (14:00 - 17:00).**



Alert

atau peringatan gelombang panas

Suhu Efektif pada atau lebih tinggi dari 35°C

- ▶ **Istirahat di tempat teduh (area istirahat) selama 15 menit setiap jamnya.**
- Atur waktu istirahat tambahan untuk kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas dan pekerja yang melakukan tugas fisik dengan intensitas tinggi
- ▶ **Hentikan pekerjaan di luar ruangan saat suhu sedang tinggi (14:00 - 17:00) kecuali tidak dapat dihindari.**
- Sediakan waktu istirahat yang cukup untuk pekerjaan di luar ruangan yang tidak dapat dihindari.
- ▶ **Tugaskan seseorang untuk memeriksa kondisi kesehatan pekerja.**



Serius

Suhu Efektif pada atau lebih tinggi dari 38°C

- ▶ **Istirahat di tempat teduh (area istirahat) selama 15 menit setiap jamnya.**
- Atur waktu istirahat tambahan untuk kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas dan pekerja yang melakukan tugas fisik dengan intensitas tinggi.
- ▶ **Hentikan pekerjaan di luar ruangan saat suhu sedang tinggi (14:00-17:00) kecuali untuk tindakan darurat yang diperlukan untuk manajemen bencana dan keselamatan.**
- Berikan waktu istirahat yang cukup saat melakukan pekerjaan darurat.
- ▶ **Batasi pekerjaan di luar ruangan bagi kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas, seperti heatstroke.**
- ▶ **Tugaskan seseorang untuk memeriksa kondisi kesehatan pekerja**



Bagaimana cara memeriksa Suhu Efektif ("Terasa Seperti")

Apa itu Suhu Efektif ("Terasa Seperti")? Itu adalah suhu yang secara kuantitatif mengekspresikan sensasi manusia di mana suhu saat ini dirasakan lebih rendah saat kelembaban sedang rendah atau lebih tinggi saat kelembaban sedang tinggi dengan menambahkan dampak dari kelembaban dan angin.

Tempat kerja luar ruangan

- ▶ 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.

Tempat kerja dalam ruangan

- ▶ 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



Tabel Suhu Efektif oleh KMA

Suhu Kelembaban	Perhatian Waspada Alert Serious													
	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	



Daftar periksa untuk pencegahan penyakit terkait panas



- Daftar periksa ini disediakan kepada pengusaha untuk membantu mereka secara proaktif mengidentifikasi bahaya potensial di tempat kerja dan mengembangkan rencana respons gelombang panas.
- Jika paparan gelombang panas dapat menyebabkan penyakit terkait panas, gunakan daftar periksa pencegahan penyakit terkait panas ini untuk meningkatkan lingkungan kerja, ikuti tiga aturan dasar, dan tanggap cepat dalam kejadian insiden.

Periksa diri Anda sendiri		Ya	Tidak
Lingkungan kerja	1. Apakah Anda memiliki pekerjaan di luar ruangan saat cuaca panas atau tepat di bawah sinar matahari?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. Apakah Anda melakukan pekerjaan dalam ruangan di lingkungan panas yang memiliki sumber panas seperti panas radiasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. Apakah Anda melakukan aktivitas fisik yang berat di dalam ruangan atau luar ruangan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persiapan	4. Apakah Anda melakukan pemeriksaan awal seperti pemeriksaan suhu sensoris, status kesehatan, pemenuhan dari 3 aturan dasar, dan prosedur darurat jika terjadinya keadaan darurat? - Apakah tempat kerja dalam ruangan dilengkapi dengan pendinginan lokal dan perangkat ventilasi untuk mencegah udara panas menjadi terperangkap? * Sirkulator udara, kipas angin, pendingin udara, pendingin udara portabel, dll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. Apakah Anda telah menunjuk orang yang bertanggung jawab untuk mengelola bahaya penyakit terkait panas dan gejalanya, menerapkan tiga aturan dasar, serta memberikan umpan balik untuk meningkatkan lingkungan kerja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. Apakah pekerja yang terpapar gelombang panas diberikan pendidikan tentang risiko penyakit terkait panas, gejalanya, dan prosedur respons melalui TBM atau sarana lainnya?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responsivitas terhadap gelombang panas	7. Apakah ada termometer di area tempat para pekerja bekerja dan apakah suhu sensoris mereka diperiksa secara berkala? * (Luar ruangan) Periksa aplikasi peringatan cuaca dari Administrasi Meteorologi Korea. (Dalam ruangan) Periksa sistem perhitungan suhu sensoris (kode QR) dari KOSHA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. Apakah pekerja yang terpapar gelombang panas diperiksa untuk risiko individual, seperti kondisi kesehatan, beban kerja, dan apakah mereka mengenakan perlengkapan pelindung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. Apakah Anda memantau tanda dan gejala* penyakit terkait panas di antara kelompok yang rentan terhadap penyakit terkait panas dan pekerja dengan beban kerja tinggi? * Demam, sakit kepala, pusing, mual, kram otot, keringatan, kelelahan, dll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. Apakah Anda mematuhi tiga aturan dasar, langkah-langkah respons terhadap gelombang panas, dan mengambil tindakan segera dalam kejadian kecelakaan? * (Dalam ruangan) Periksa perangkat ventilasi lokal dan langkah-langkah ventilasi periodik, serta penyediaan peralatan pendinginan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. Apakah mungkin untuk segera menghentikan pekerjaan jika seorang pekerja meminta penghentian pekerjaan karena ada bahaya yang mendesak, seperti ketakutan terhadap penyakit terkait panas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>