

Жай мезгилиндеги **Ысыктан** келген оорулардын алдын алуу боюнча көрсөтмөлөр



Жумуш орундары ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу чараларын аларды ишке ашыруу үчүн ысыкка чейин даярдашы керек.

- **Ысык толкуну** - бул белгилүү бир аймакта катуу ысыктын туруктуу мезгили, адатта жайдын нормалдуу температурасы 31 градус Цельсийден жогору болгон аба ырайынын феноменин билдирет жана бул феномен ысыктын соккусу сыяктуу оорулардын коркунучун жаратат.
- Өкмөт жай сайын (20-майдан 30-сентябрга чейин) ысыкка каршы чара көрүү жолу менен ысыктын кесепеттерин алдын алууга аракет кылат.



Ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу үчүн 3 негизги эрежени унутпаңыз.

Курулуш аянтчалары сыяктуу сырттагы жумуш орундары

Жабык жумуш орундары

※ (Башка жумуш орундары) Кондиционерлерди орнотууда кыйынчылыктарга дуушар болгон жерлер жана үй ичиндеги температура сырткы температуранын таасиринде

Суу



☑ Муздак жана таза суу менен камсыз кылуу керек / үзгүлтүксүз гидратация



Көлөкө

- ☑ Ишкананын жанында көлөкөлүү аянт (эс алуу зонасы) болушу керек.
- ☑ Көлөкө чатырлар салкын аба менен желдетилүүчү жерге орнотулушу керек.
- ☑ Кореянын метеорологиялык башкармалыгынын аба ырайы жөнүндө эскертүүлөрдү жөнөткөн колдонмосун текшерипиз



☑ Күнүмдүк жумуш орундары үчүн температураны белгилүү бир диапазондо кармоо үчүн төмөнкү чараларды ишке ашыруу керек.

- 1 Жумуш ордунда термо-гигрометрди орнотуу.
- 2 Ысык абанын токтоп калышына жол бербөө үчүн * зоналык муздатуу системасын же жергиликтүү вентиляцияны орнотуу.
* Аба айлануучу түзмөк, желдеткич, муздак аба желдеткич, мобилдик кондиционер ж.б
- 3 Түнкү нөөмөт учурунда үй ичиндеги температураны жөнгө салуу керек

Шамал



Эс алуу

- ☑ Ысык жөнүндө эскертүү (кароо, эскертүү) убагында саат сайын 10-15 мүнөт тыныгуу керек
- ☑ Жогорку температурадагы сааттарда (14:00-17:00) эс алууну камсыз кылуу жана сыртта иштөөнү азайтуу
- 1 Жумуш убактысын өзгөртүү.
- 2 Иш темпин басаңдатуу менен жумуштун жүгүн тууралаңыз жана азыраак талап кылынган иштерге көңүл буруңуз.
- 3 Ишканада эмгекти коргоо жана коопсуздук боюнча билим берүү.
- 4 Жумушчулардын ден соолук абалын текшерүү.



Эс алуу



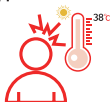
※ Температуранын жогору болгон сааттарында кыска эс алуу абдан маанилүү жана ал өндүрүмдүүлүктү жогорулатат.

Ысыктан себеп болгон ооруларда тез арада чара көрүү керек.

- 🚨 Эгерде жумушчу ысыктан ооруга чалдыгуу ыктымалдыгы сыяктуу курч тобокелдиктерден ишти токтотууну суранса, дароо чараларды көрүү керек.
- 🚨 Жогорку температуранын жана нымдуулуктун көп таасиринен ысыктын соккусу же ысыктан чарчоо сыяктуу ысыкка байланыштуу оору пайда болсо, төмөндө көрсөтүлгөндөй дароо чараларды көрүңүз.
- 🚨 Тактап айтканда, ысыктан ооруга чалдыккандар жана жогорку интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчулар кызматтык милдеттерин аткарууга чейин жана андан кийин алардын ден соолугунун абалын текшерүүгө милдеттүү.

Негизги симптомдор

- Дене температурасы 38 градустан жогору
- Жыгылуу (Чалыгуу, булчуңдардын конвульсиясы)
- Баш оору жана ыңгайсыздык



Психикалык начарлоону текшерипиз

- Анын атын чакырыңыз же аны таптаңыз
- Кабыргаларды чымчыңыз



Эси ооп калды

Жооптуу чаралар жана прогрессти байкоо

- Салкын жерге барыңыз
- Кийимди чечип, денени салкын кармаңыз
- Нымдуулукту сактап, бир аз эс алыңыз



Эси ооп абалы жакшырбады

Аяктоо

- Физикалык абалды тез-тез текшерип туруңуз
- Мүмкүн болсо, аны үйүнө жөнөтүңүз. (Телефон аркылуу көзөмөлдөө)



Жардам үчүн **119** телефонунa чалыңыз.



Аны ооруканага жөнөтүңүз



※ Бул колдонмо ысыктан пайда болгон ооруну алдын алуу үчүн берилген, жумуш ордунда жана жумушчулардын пикирлеринин негизинде, эквиваленттүү же андан жогорку деңгээлде колдонулушу мүмкүн.

Көрүнүп турган ("Сезилген") температурага ылайык ысыктын деңгээлине жараша кошумча чараларды көрүү керек.

Аба ырайынын өтө ысык мезгилинде ички/тышкы иштер тынымсыз ысыкка дуушар болуп турганда, ысыктан улам ооруну алдын алуу үчүн негизги эрежелерден тышкары кошумча чараларды көрүү зарыл.

Жалпы маселелер

Көңүл буруңуз
Абайлаңыз
Эскертүү
Олуттуу

Көрүнгөн температура
31°C же андан жогору

- ▶ КМАНын веб-сайты (же Аба ырайы жөнүндө кабарлоо колдонмосу) аркылуу аба ырайынын шарттарын текшерип, жумушчулар үчүн ысык тууралуу маалымат бериңиз.
- ▶ Жумушчуларга эс алуу үчүн муздак жана таза суу, ошондой эле көлөкөлөр (эс алуу аянты) даярдаңыз.
- ▶ Кондиционер/вентиляция системалары ички иш аянттарында адекваттуу экендигин текшерүү керек.
- ▶ Сыртта же үй ичиндеги ысык жумуштарда иштегенде, жумушчунун талабы боюнча кол коргоочулар сыяктуу муздак резервдик шаймандарды бериңиз.
- ▶ Ысыктан пайда болгон ооруга дуушар болгондорго жана жогорку интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчуларга өзгөчө көңүл буруңуз.



Кайсы кишилер ысык ооруларына кабылат?

- ▲ Семирүү, кант диабети, жогорку/төмөн кан басымы жана башкалар менен ооругандар. ▲ Ысыктан улам ооруга чалдыккандар. ▲ Улгайган адамдар
- ▲ Кызматка жаңыдан дайындалган адамдар ысыктын толкунуна дуушар болгондор.

Жогорку интенсивдүүлүк менен эмгек деген эмне? Эмгек көп физикалык интенсивдүүлүктү талап кылган жана ысык стресске оңой кабылган

- ▲ (Мисалдар) Стеллаж/болот/бетон куюу жана ширетүү сыяктуу бүт дене менен физикалык эмгекти талап кылган милдеттер же оор нерселерди кайра-кайра көтөрүү, түшүрүү же иштетүү, күрөк/балка/араа сыяктуу шаймандарды колдонуу милдеттери, катуу ысыкка дуушар болот

Абайлаңыз

же ысык толкун сааты

Көрүнгөн температура
33°C же андан жогору

- ▶ Ар бир саат сайын 10 мүнөт көлөкөдө (эс алуу зонасында) тыныгууну камсыз кылуу.
- Ысыктан улам ооруга чалдыккандар жана жогорку интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчулар үчүн кошумча тыныгуу сааттарын уюштуруу.
- ▶ Сырттагы жумуштарды кыскартыңыз же жогорку температурада (14:00-17:00) жумуш убактысын тууралаңыз.



Эскертүү

же ысык толкуну жөнүндө эскертүү

Көрүнгөн температура
35°C же андан жогору

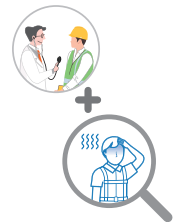
- ▶ Ар бир саат сайын 15 мүнөт көлөкөдө (эс алуу зонасында) тыныгууну камсыз кылуу.
- Ысыктан улам ооруга чалдыккандар жана жогорку интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчулар үчүн кошумча тыныгуу сааттарын уюштуруу.
- ▶ Жогорку температурада (14:00-17:00) сыртта иштөөнү токтотуңуз.
- Ашыкча сыртта иштөө үчүн жетиштүү тыныгуу сааттарын бериңиз.
- ▶ Жумушчулардын ден соолук абалын текшерүү үчүн жооптуу адамды дайындаңыз.



Олуттуу

Көрүнгөн температура
38°C же андан жогору

- ▶ Ар бир саат сайын көлөкөдө (эс алуу зонасында) 15 мүнөт же андан көп тыныгуу жасаңыз.
- Ысыктан улам ооруга дуушар болгон адамдарга жана жогорку интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчуларга кошумча тыныгуу сааттарын уюштуруу.
- ▶ Кырсыктарды жана коопсуздукту башкаруу үчүн зарыл болгон шашылыш иш-чараларды кошпогондо, жогорку температурада (14:00-17:00) сыртта иштөөнү токтотуңуз..
- Авариялык жумуштар аткарылганда жетиштүү тыныгуу сааттарын бериңиз.
- ▶ Ысыкка байланыштуу ооруларга, б.а., ысыкка кабылган кишилерге үчүн сыртта иштөөгө чектөө.
- ▶ Жумушчулардын ден соолук абалын текшерүү үчүн жооптуу адамды дайындаңыз.



Көрүнгөн температураны (Сезилген) кантип текшерүү керек?

Көрүнүп турган ("Сезилген") температура деген эмне? Бул нымдуулуктун жана шамалдын таасирин кошуу менен учурдагы температура, төмөн нымдуулукта, төмөн же жогорку нымдуулукта жогору кабыл алынган адамдын сезимин сандык түрдө туюндурган температура.

Сырттагы жумуштар

- ▶ KOSHA Башкы бет → Долбоорду киргизүү → Эмгекте ден соолук → Климаттын өзгөрүшү → Жылуулук толкунунун таасирин болжолдоо (QR кодун сканерлеңиз)
- ▶ Кореянын метеорологиялык башкармалыгынын аба ырайы жөнүндө эскертүүлөрдү жөнөткөн колдонмосун текшериниз

Сезимдүү температура калькулятору



Ички иштер аянтчалары

- ▶ Катуу ысыкка кабылган жумуш орундарында термометрлер менен сенсордук температураны эсептеңиз (QR кодун сканерлеңиз)

КМА тарабынан көрүнгөн температура таблицасы

Көңүл буруңуз

Абайлаңыз

Эскертүү

Олуттуу

Температура Нымдуулук	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



Ысык менен байланышкан оорулардын алдын алуу текшерүү тизмеси



- 1** Бул текшерүү тизмеси иш берүүчүлөргө жумуш ордунда мүмкүн болуучу коркунучтарды алдын ала аныктоого жана ысык толкунга каршы аракеттенүү планын иштеп чыгууга жардам берүү үчүн берилет.
- 2** Эгерде ысык толкундун таасири ысыкка байланыштуу ооруга алып келиши мүмкүн болсо, иш чөйрөсүн жакшыртуу, үч негизги эрежени сактоо жана окуя болгон учурда тез жооп берүү үчүн бул ысыкка байланыштуу ооруну алдын алуу тизмесин колдонуңуз.

Өзүңдү текшер		Ооба	Жок
Иш чөйрөсү	1. Сизде ысык аба ырайында же түздөн-түз күндүн нуру астында сыртта жумуштарыңыз барбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. Сизде радиациялык жылуулук бар ысык чөйрөдө ички иштер барбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. Үйдө же сырткы чөйрөдө аткарылган оор физикалык иштер менен алектенип жатасызбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Даярдоо	4. Сенсордук температураны текшерүү, ден соолуктун абалы, 3 негизги эреженин аткарылышы, өзгөчө кырдаалда өзгөчө кырдаалдардын процедуралары сыяктуу алдын ала текшерүүлөрдү жүргүзүп жатасызбы? - Жабык жумуш орундары ысык абанын токтоп калышына жол бербөө үчүн локализацияланган муздатуу жана вентиляциялык түзүлүштөр менен жабдылганбы? * Аба циркуляторлору, желдеткичтер, муздаткычтар, портативдик кондиционерлер ж.б.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. Жылуулук менен байланышкан оорулардын коркунучун жана симптомдорун башкаруу, үч негизги эрежени ишке ашыруу жана иш чөйрөсүн жакшыртуу үчүн жооп кайтаруу үчүн жооптуу адамды дайындыңызбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. Ысык толкунга дуушар болгон жумушчулар ТБМ же башка ыкмалар аркылуу ысыкка байланыштуу оорулардын тобокелдиктери, симптомдору жана жооп кайтаруу процедуралары жөнүндө билим алышканбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ысык толкундарына жооп берүү	7. Жумушчулар иштеген жерде термометр бар жана алардын сезүү температурасын тез-тез текшерип жатасызбы? * (Сырткы) Кореянын метеорологиялык башкармалыгынын аба ырайы жөнүндө эскертүү колдонмосун текшерипиз. (Үйдө) KOSHАнын температураны эсептөө тутумун (QR коду) текшерипиз.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. Ысык толкунга дуушар болгон кызматкерлер ден соолугунун абалы, жумуштун жүгү жана коргоочу кийимдерди кийген-кийбегендиги сыяктуу жеке тобокелдиктерге текшерилеби?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. Сиз ысыктан улам ооруга чалдыккан топтордун жана жумуш жүктөмү жогору жумушчулардын арасында ысыкка байланыштуу оорунун белгилерин жана симптомдорун* байкап жатасызбы? * Ысытма, баш оору, баш айлануу, жүрөк айлануу, булчуңдардын карышуусу, тердөө, жүрөк айлануу, чарчоо ж.б.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. Сиз үч негизги эрежени сактап, ысыктын кадамдарына жооп кайтаруу жана кырсык болгон учурда токтоосуз чара көрүп жатасызбы. * (Ички) локализацияланган желдетүү түзүлүшүн текшерүү, желдетүү чаралары жана муздатуу жабдуулары менен камсыз кылуу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. Эгерде жумушчу жакынкы коркунучтан улам, мисалы, ысыктан улам ооруп калуу коркунучунан улам ишти токтотууну өтүнсө, ишти дароо токтотууга болобу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>