

Gabay sa pag-iwas sa mga sakit dulot ng init sa tag-init mula sa **heatwave**



Ang mga lugar ng trabaho ay dapat na maghanda ng mga hakbang sa pag-iwas sa mga sakit dulot ng init bago ang heatwave upang ipatupad ito ayon sa lebel ng heatwave.

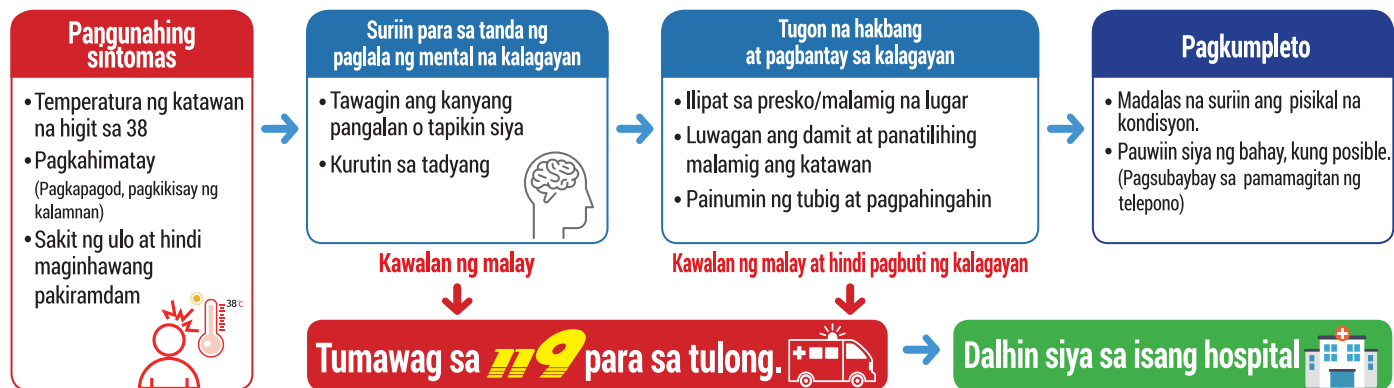
- Ang **heatwave** ay tumutukoy sa isang kaganapan sa panahon ng **matagalang panahon ng matinding init sa isang tiyak na lugar, karaniwang higit sa normal na tag-init na temperatura na 31 degrees Celsius**, at ang kaganapang ito ay nagdudulot ng panganib ng mga sakit tulad ng heatstroke.
- Ang pamahalaan ay sinusubukang maiwasan ang pinsala mula sa heatwave sa pamamagitan ng pagpapatupad ng isang panahon sa pag-iwas sa heatwave (Mayo 20 ~ Set. 30) bawat tag-init.

Sundin ang **3 Batayang Pamantayan** para maiwasan ang mga sakit dulot ng init.

Lugar ng trabaho sa labas tulad ng mga lugar ng konstruksyon	Lugar ng trabaho sa loob
Tubig <ul style="list-style-type: none"> ☑ Kailangang magbigay ng malamig at malinis na tubig / Regular na pag-inom ng inumin 	Tubig <ul style="list-style-type: none"> ☑ Kailangan na ipatupad ang mga sumusunod na hakbang upang mapanatili ang temperatura sa isang ispesipikong hanay para sa mga araw-araw na lugar ng trabaho
Lilim <ul style="list-style-type: none"> ☑ Isang may lilim na lugar (lugar pahingahan) malapit sa lugar ng trabaho ay dapat na ibigay. ☑ Ang mga shaded canopy ay dapat na ilagay sa isang lugar na maaaring pasukan ng malamig na hangin. ☑ Mag-install ng karagdagang localized cooling, tulad ng mga portable air conditioner, kung kinakailangan needed 	Hangin <ul style="list-style-type: none"> ☑ Kailangan na ipatupad ang mga sumusunod na hakbang upang mapanatili ang temperatura sa isang ispesipikong hanay para sa mga araw-araw na lugar ng trabaho
Pahinga <ul style="list-style-type: none"> ☑ Sa anunsyo ng heatwave (pagbantay, babala), kailangan na magbigay ng pahinga ng 10 hanggang 15 minuto bawat oras ☑ Magbigay ng pahinga at bawasan ang pagtatrabaho sa labas sa mga oras na mataas ang temperatura (14:00-17:00) 1 Palitan ang oras ng pagtatrabaho. 2 Ayusin ang dami ng trabaho sa pamamagitan ng pagpapabalag ng bilis ng trabaho at tumuon sa mga hindi gaanong kinakailangang gawain. 3 Magsagawa ng pangangaral sa kaligtasan sa trabaho at kalusugan sa loob. 4 Suriin ang kondisyong pangkalusugan ng mga manggagawa. <p>※ Napakahalaga ng maiksing pahinga sa oras ng mataas ang temperatura, at maaari nito mapahusay ang produktibidad.</p>	Pahinga <ul style="list-style-type: none"> ☑ Kailangan na ipatupad ang mga sumusunod na hakbang upang mapanatili ang temperatura sa isang ispesipikong hanay para sa mga araw-araw na lugar ng trabaho

Kailangang gumawa ng agarang hakbang sa kaso ng **sakit dulot ng init**.

- ☑ Kailangang gumawa ng **agarang hakbang kung ang isang manggagawa ay humiling na itigil ang gawain** dahil sa **matinding panganib** tulad ng **posibilidad ng sakit dulot ng init**.
- ☑ **Sa kaso ng sakit dulot ng init tulad ng heatstroke o heat exhaustion** dahil sa matagal na pagkakalantad sa mataas na temperatura at pagkabanas, gumawa ng agarang hakbang, tulad ng ipinapakita sa ibaba.
- ☑ Bilang partikular, ang grupo na madalang magkaroon ng sakit dulot ng init at mga manggagawa na gumagawa ng matinding trabaho ay kailangang iberipika ang kanilang kalagayang pangkalusugan bago at pagkatapos na isagawa ang kanilang tungkulin.



※ Ibinibigay ang gabay na ito upang maiwasan ang mga sakit ng dulot ng init at maaaring gamitin sa katumas o mas mataas na lebel ayon sa sitwasyong ng lugar ng trabaho at opinyon ng mga manggagawa.

Kailangan magsagawa ng dagdag na **gawain sa pag-iwas ayon sa lebel ng heatwave** ayon sa Pakiramdam ("Feel-like") na Temperatura.

Kapag sa napakainit na panahon kapag ang indoor/outdoor na lugar ng trabaho ay **patuloy na nakalantad sa heatwave**, kinakailangan na gumawa ng kinakailangang hakbang sa pag-iwas dagdag sa batayang pamantayan upang maiwasan ang sakit na dulot ng init.

Karaniwang problema

Atensyon
Babala
Alerto
Matindi

Pakiramdam na Temperatura na 31°C o mataas pa

- ▶ Tingnan ang lagay ng panahon sa pamamagitan ng website ng KMA (o ang Weather Notification App), and magbigay ng impormasyon sa heatwave para sa mga manggagawa.
- ▶ Maghanda ng malinis at malamig na tubig at maging silungan (lugar pahingahan) para sa pahinga ng mga manggagawa.
- ▶ Kailangang suriin kung ang air conditioning/sistema ng bentilasyon ay sapat sa lugar ng trabaho sa loob.
- ▶ Kapag nagtatrabaho sa labas o sa loob na may mainit na lugar trabaho, magbigay ng cold reserving gear tulad ng mga arm protector ayon sa hiling ng manggagawa.
- ▶ Magbigay ng karagdagang atensyon sa grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init at ang mga manggagawa na nagsasagawa ng matinding trabaho.



Ano ang grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init?

- ▲ Mga pasyente na may obesity, diabetes, mataas/mababang presyon ng dugo, atbp.
- ▲ Mga tao na may kasaysayan ng sakit na dulot ng init
- ▲ Mga tao na may katandaan
- ▲ Mga tao na bago pa lamang natalaga sa mga tungkulin na nakalantad sa heat wave

Ano ang isang matinding trabaho?

- ▲ (Halimbawa) Mga tungkulin na gumagamit ng pala/martilyo/lagari/piko/palakol, mga tungkulin na nangangailangan ng pisikal na pagtatrabaho ng buong katawan, tulad ng trabaho na rack/steel bar/pagbuhos ng kongkreto, o mga tungkulin na paulit-ulit na pagbubuhat, pagbababa o paghawak ng mga mabibigat na bagay paggamit ng mga kasangkapan tulad ng pala/martilyo/lagari habang nakalantad sa matinding heatwave.

Babala

o ang pagbantay sa heatwave

Pakiramdam na Temperatura na 33°C o mataas pa

- ▶ **AMagbigay ng pahinga sa silungan (lugar ng pahinga) ng 10 minuto bawat oras.**
- Magtakda ng karagdagang oras sa pagpapahinga para sa mga grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init at mga manggagawa na gumagawa ng matinding trabaho.
- ▶ **Bawasan ang pagtatrabaho sa lahat o ayusin ang oras ng trabaho sa mga oras na mataas ang temperatura (14:00-17:00).**



Alerto

O Babala ng Heat Wave

Pakiramdam na Temperatura na 35°C o mataas pa

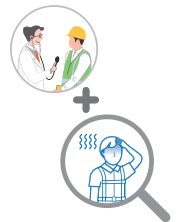
- ▶ **Magbigay ng pahinga sa silungan (lugar ng pahinga) ng 15 minuto bawat oras.**
- Magtakda ng karagdagang oras sa pagpapahinga para sa mga grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init at mga manggagawa na gumagawa ng matinding trabaho.
- ▶ **Ipagpaliban ang pagtatrabaho sa mga oras na mataas ang temperatura (14:00-17:00) maliban kung hindi maiiwasan.**
- Magbigay ng sapat na oras ng pahinga para sa hindi maiiwasang pagtatrabaho sa labas.
- ▶ **Magtalaga ng isang tao na may responsibilidad sa pagsuri ng kondisyong pangkalusugan ng mga manggagawa**



Matindi

Pakiramdam na Temperatura na 38°C o mataas pa

- ▶ **Magpahinga sa silungan (lugar ng pahinga) ng 15 minuto o mas mahaba bawat oras.**
- Magtakda ng karagdagang oras sa pagpapahinga para sa mga grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init at mga manggagawa na gumagawa ng matinding trabaho.
- ▶ **Ipagpaliban ang pagtatrabaho sa mga oras na mataas ang temperatura (14:00-17:00) maliban sa mga hakbang pang-emergency na kinakailangan para sa sakuna at pamamahala ng kaligtasan.**
- Magbigay ng sapat na oras sa pagpapahinga kapag nagsagawa ng trabahong emergency.
- ▶ **Ipagbawal ang pagtatrabaho sa labas para sa mga grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init hal., heatstroke**
- ▶ **Magtalaga ng isang tao na may responsibilidad sa pagsuri ng kondisyong pangkalusugan ng mga manggagawa**



Paano malaman ang Pakiramdam ("Feel-like") na Temperatura

Ano ang the Pakiramdam ("Feel-like") na Temperatura? Ito ang temperatura na ipinapakita sa kwantitatibong paraan ng pakiramdam ng tao habang ang kasalukuyang temperatura ay nararamdaman na mababang kahalumigmigan o mas mataas sa mataas na kalumigmigan sa pamamagitan ng pagsasama ng epekto mula sa kahalumigmig at hangin.

Lugar ng trabaho sa labas

- ▶ KOSHA Homepage → Panimula ng proyekto → Kalusugan sa Trabaho → Pagbabago ng Klima → Pagtataya sa Epekto ng Heatwave (I-scan ang QR code)
- ▶ Tingnan ang Weather Alerts app ng Pamahalaan ng Meteorolohiya ng Korea.

Tagakalkula ng Nararamdaman na temperatura



Lugar ng trabaho sa loob

- ▶ Kalkulahin ang sensoryal na temperatura gamit ang mga thermometer sa mga lugar ng trabaho na nakalantad sa matinding init (I-scan ang QR code)

Pakiramdam na Temperatura ng KMA

Temperatura Kahalumigmigan	Atensyon Babala Alerto Matindi													
	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	



Checklist sa pag-iwas sa sakit na may kaugnayan sa init



- Ang checklist na ito ay ibinibigay sa mga empleyado upang matulungan silang matukoy kaagad ang mga potensyal na panganib sa lugar ng trabaho at bumuo ng isang plano sa pagtugon sa heatwave.
- Kung ang pagkakalantad sa heatwave ay maaaring humantong sa sakit na may kaugnayan sa init, gamitin ang checklist na ito sa pag-iwas sa sakit na may kaugnayan sa init upang mapabuti ang kapaligiran sa trabaho, sundin ang tatlong pangunahing panuntunan, at tumugon kaagad kung sakaling magkaroon ng insidente.

Suriin ang iyong sarili.		Oo	Hindi
Mga panukala sa kapaligiran sa trabaho	1. Mayroon ka bang anumang gawain sa labas sa mainit na panahon o sa ilalim ng direktang sikat ng araw?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. Mayroon ka bang mga gawaing panloob sa isang mainit na kapaligiran na may pinagmumulan ng init tulad nagniningning na init?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. Nakikibahagi ka ba sa mga mabibigat na pisikal na aktibidad na ginagawa sa loob o labas ng mainit na kapaligiran?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paghahanda	4. Nagsasagawa ka ba ng mga paunang pagsusuri tulad ng mga pag-check ng nararamdaman na temperatura, estado sa kalusugan, pagtupad sa 3 pangunahing panuntunan, at mga pamamaraang pang-emerhensiya kung sakaling may emerhensiya? - May mga naka-install bang lokal na mga sistema ng pagpapalamig at periodikong mga device ng bentilasyon sa loob ng mga lugar ng trabaho upang maiwasan ang pagkatambak ng mainit na hangin? * Mga air circulators, fan, cooler, portable air conditioner, atbp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. Nagtalaga ka na ba ng taong namamahala sa mga panganib at sintomas ng sakit na nauugnay sa init, pagpapatupad ng tatlong pangunahing panuntunan, at pagbibigay ng feedback upang mapabuti ang kapaligiran sa trabaho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. Ang mga manggagawa ba ay na nalantad sa heatwave ay may kaalaman tungkol sa mga panganib sa sakit na nauugnay sa init, sintomas, at mga pamamaraan ng pagtugon sa pamamagitan ng mga TBM o iba pang paraan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pagtugon sa heatwave	7. Magkaroon ng thermometer sa lugar kung saan nagtatrabaho ang mga manggagawa at sinusuri ba nang madalas ang kanilang nararamdaman na temperatura? * (Sa Labas) Suriin ang weather alert app ng Pamahalaan ng Meteorolohiya ng Korea. (Sa loob) Suriin ang matinong sistema ng pagkalkula ng temperatura (QR code) ng KOSHA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. Sinusuri ba ang mga manggagawang nalantad sa heatwave para sa mga indibidwal na panganib, tulad ng mga kondisyon sa kalusugan, kargamento sa trabaho, at kung nakasuot sila ng pamprotekta sa katawan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. Sinusubaybayan mo ba ang mga senyales at sintomas* ng sakit na nauugnay sa init sa mga grupong madaling kapitan ng sakit na nauugnay sa init at mga manggagawang may maraming trabaho? * Lagnat, sakit ng ulo, pagkahilo, pagduduwal, pananakit ng kalamnan, pagpapawis, pagduduwal, pagkapagod, atbp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. Sumusunod ka ba sa tatlong pangunahing panuntunan, pagtugon sa mga hakbang sa heatwave, at agarang aksyon kung sakaling magkaroon ng aksidente. * (Sa loob) Pag-check ng lokal na device ng bentilasyon at periodic na mga hakbang sa bentilasyon, at pagbibigay ng mga kagamitan sa pagpapalamig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. Kung humiling ang isang manggagawa na suspindihin ang trabaho dahil sa napipintong panganib, tulad ng takot sa sakit na nauugnay sa init, posible bang agad na suspindihin ang trabaho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

