

Mga Gabay sa Pag-iwas sa Sakit na Dulot ng Matinding Init sa Panahon ng Tag-init



1. Sundin ang tatlong pangunahing tuntunin

Lugar ng trabaho sa labas		Mga panloob na lugar ng trabaho	
Tubig <ul style="list-style-type: none"> Magbigay ng malamig at malinis na tubig / Regular na uminom ng tubig habang nagtatrabaho 		Tubig	
Lilim <ul style="list-style-type: none"> Magbigay ng lilim (lugar pahinga) malapit sa lugar ng trabaho Ang mga lilim na canopy ay dapat ilagay sa mga lugar na nagpapadaan ng malamig na simoy ng hangin Mag-install ng karagdagang mga mobile air conditioner kung kinakailangan 	<ul style="list-style-type: none"> Mag-install ng mga metro ng temperatura at halumigmig sa lugar ng trabaho at regular na suriin ang mga ito Mag-install ng mga bentilador at mobile air conditioner at regular na magpahangin Pamahalaan ang panloob na temperatura kahit na nagtatrabaho sa gabi 	Hangin	
Mga Pahinga <ul style="list-style-type: none"> Magbigay ng mga regular na pahinga ng hindi bababa sa 10 hanggang 15 minuto kapag may inilabas na babala sa init (pag-iingat, alarma) Bawasan ang trabaho sa labas sa mga oras ng pinakamainit na sikat ng araw (14~17) 		Mga Pahinga	

2. Tumutugon sa mga heatwave

Pagsuspinde ng trabaho ng mga employer o manggagawa kung may napipintong panganib ng sakit na nauugnay sa init

Babala o alarma sa init

► Pandama na temperatura ng **35°C o mas mataas**

- Magbigay ng **15 minutong pahinga bawat oras**
- Pag-suspinde ng trabaho sa labas** maliban kung ito ay hindi maiiwasan sa panahon ng **heatwave**

Ramdam na temperatura

Panganib o alarma sa init

► Damdam na temperatura na **38°C o mas mataas**

- Magbigay ng **15 minutong pahinga bawat oras**
- Pagsuspinde ng trabaho sa labas** maliban sa gawaing pamamahala sa sakuna at kaligtasan sa panahon ng heat wave

Mga karaniwang kondisyon

► Ramdam na temperatura na **31°C o mas mataas**

- Pagbibigay ng impormasyon tungkol sa heatwave sa mga manggagawa
- Magbigay ng malamig na tubig at lilim (mga lugar ng pahingahan), at simoy ng hangin
- Magbigay ng mga kagamitang pampalamig tulad ng cooling arm sleeves, atbp.
- Pamahala sa mga manggagawang may mataas na intensidad at mga sensitibong grupo

Pag-iingat o payo sa init

► Damdam na temperatura na **33°C o mas mataas**

- Magbigay ng **10 minutong pahinga bawat oras**
- Bawasan o ayusin ang** oras ng pagtatrabaho sa labas **sa panahon ng heatwave**

Suriin ang damdam na temperatura gamit ang QR code

3. Mga hakbang sa kaso ng sakit na nauugnay sa init

Tumawag kaagad sa 119 kapag may sakit na nauugnay sa init Makipag-ugnayan sa oras ng emerhensiya