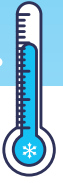


# 겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방수칙



- 한파에 장시간 노출되면 저체온증, 동상, 동창 등의 한랭질환과 뇌심혈관질환이 발생하거나 악화될 수 있습니다.
- 작업 전에 반드시 한파안전 5대 기본수칙을 사전 점검하고 미흡한 사항은 조치하세요.

## \* 한파특보 발표기준

### 한파주의보

- ▶ 아침 최저기온이 영하 12°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- ▶ 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하 예상될 때 등

### 한파경보

- ▶ 아침 최저기온이 영하 15°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- ▶ 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C 이하 예상될 때 등

※ 세부사항은 기상청 시행령 [별표1] 특보기준 참고

## \* 한파안전 5대 기본수칙



### 따뜻한 옷

- ▶ 따뜻한 옷, 방한모, 장갑 착용
- ▶ 보온과 방수기능이 있는 신발 착용
- \* 물이나 땀에 젖을 수 있음을 고려하여 여분의 양말 준비



### 따뜻한 쉼터 (휴식)

- ▶ 작업장소와 가까운 곳에 따뜻한 쉼터 설치
- \* 쉼터에서의 화재 및 유해가스 중독 등 예방조치 실시
- ▶ 한파특보 발령 시 적절한 휴식 부여



### 따뜻한 물

- ▶ 깨끗하고 따뜻한 물 제공



### 작업시간대 조정

- ▶ 한파주의보 : 작업시간대 조정 또는 작업시간 단축
- ▶ 한파경보 : 추운시간대(새벽) 옥외 작업중지 또는 최소화



### 119 신고

- ▶ 한랭질환자 발생 시 즉시 119신고
- ▶ 한랭질환 증상 및 예방조치, 응급조치 요령을 미리 알릴 것

위험



저체온증

한랭질환자 발생



의식 잃음  
호흡 없음

119  
구조  
요청



병원으로 이송

## \* 한랭질환 민감군 관리

- ▶ 한랭질환 민감군 모니터링 및 주기적으로 따뜻한 쉼터에서 휴식 부여
- ▶ 한파특보 시 한랭질환 민감군 및 중작업 수행 노동자 → 추운시간대(새벽) 옥외작업 최소화

**민감군이란** 고혈압, 당뇨, 뇌심혈관질환, 갑상선 기능저하, 허약체질, 고령자, 신규 배치자 등이 해당

**중작업이란** 열량소비가 많은 삽·망치·톱·곡괭이·도끼 등을 이용한 형틀·철근·타설 작업 등 전신을 움직이는 작업 또는 중량물 취급작업 등

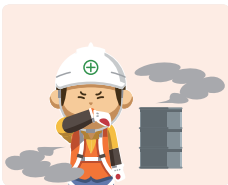
## \* 한랭질환별 증상 및 응급조치

한랭질환	증상	응급조치 요령
 <p><b>저체온증</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 심부체온이 35°C 미만으로 떨어진 상태</li> <li>▶ 몸 떨림, 피로감, 착란, 어눌한 말투, 기억상실, 졸림</li> <li>▶ (경증) 인지장애</li> <li>▶ (중등도) 의식소실, 부정맥, 호흡저하</li> <li>▶ (중증) 혼수, 심장정지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체온 35°C 미만 / 의식이 없는 경우 신속히 119에 신고하여 의료기관으로 이송</li> <li>• 119 구급대가 오기 전까지 또는 의료기관으로 갈 수 없는 경우, 다음과 같이 조치하기                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가능한 빨리 환자를 따뜻한 장소로 이동시키기</li> <li>- 젖은 옷을 벗기고 담요 등으로 감싸기</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>동상</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 저온에 노출되어 피부·피하조직이 동결·손상된 상태</li> <li>▶ 피부색이 흰색이나 누런 회색으로 변함</li> <li>▶ 피부 촉감이 비정상적으로 단단해짐</li> <li>▶ 피부감각이 저하되어 무감각해짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신속히 의료기관을 방문해 치료받기</li> <li>• 즉각적인 치료를 받을 수 없을 때는 다음과 같이 조치하기                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신속히 따뜻한 장소로 이동시키기</li> <li>- 동상 부위를 따뜻한 물에 20~40분간 담그기</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>동창</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 피부가 붉게 변하고 가려움</li> <li>▶ 심한 경우 울혈·물집·괴양 등 발생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 언 부위를 따뜻한 물에 담가 따뜻하게 하기</li> <li>• 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 유도하고 긁지 않기</li> <li>• 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습하기</li> </ul>
 <p><b>침족병/침수병</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증</li> <li>▶ 피부가 부어오르며 빨갱게 되거나 파란색 혹은 검은색을 띠</li> <li>▶ 심할 경우 물집·괴사·괴양 발생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 젖은 신발과 양말은 벗어 제거하기</li> <li>• 손상 부위를 따뜻한 물에 조심스럽게 씻은 후 건조시키기</li> </ul>

\* 세부사항은 질병관리청 "한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기" 참고

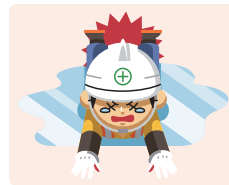
## \* 겨울철 질식·미끄러짐 사고 예방

### 건설현장 갈탄 사용시 질식위험 예방



- ▶ 양생 시 갈탄보다는 열풍기를 사용하세요.
- ▶ 콘크리트 양생을 위해 갈탄을 사용할 경우
  - ↳ 산소 및 유해가스 농도 측정, 충분한 환기, 보호구 착용

### 빙판길 미끄러짐 예방

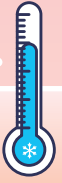


- ▶ 미끄럼 방지용 안전화를 착용합니다.
- ▶ 작업시작 전 빙판이나 눈이 쌓인 곳은 제설작업을 실시하고, 모래 등을 뿌려줍니다.

# Preventive Measures for Cold-Related Illnesses During Extreme Cold



미국



- "Extreme Cold" refers to a cold weather phenomenon that can cause health problems such as hypothermia and frostbite.
- Before starting work, check the 5 basic Extreme Cold safety rules and take action on any deficiencies.

## ❄️ Extreme Cold Warning Criteria

### Cold Wave Advisory

- ▶ When the morning low temperature is expected to stay below  $-12^{\circ}\text{C}$  for 2 or more consecutive days
- ▶ When the morning low temperature is expected to drop by  $10^{\circ}\text{C}$  or more compared to the previous day, reaching  $3^{\circ}\text{C}$  or below

### Cold Wave Warning

- ▶ When the morning low temperature is expected to stay below  $-15^{\circ}\text{C}$  for 2 or more consecutive days
- ▶ When the morning low temperature is expected to drop by  $15^{\circ}\text{C}$  or more compared to the previous day, reaching  $3^{\circ}\text{C}$  or below

※ For detailed information, refer to the Korea Meteorological Administration Enforcement Decree [Appendix 1] Warning Criteria.

## ❄️ 5 Basic Extreme Cold Safety Rules



### Warm Clothing

- ▶ Wear warm clothing, a hat, and gloves
- ▶ Wear shoes with insulation and waterproofing
  - \* Prepare extra socks in case they get wet from water or sweat



### Warm Shelter (Rest Area)

- ▶ Set up a warm shelter close to the work area
  - \* Take preventive measures in the shelter against fire and harmful gas exposure
- ▶ During an Extreme Cold Warning, provide adequate rest.



### Warm Water

- ▶ Provide clean and warm water



### Adjust Work Hours

- ▶ Cold Wave Advisory: Adjust work hours and shorten working time
- ▶ Cold Wave Warning: Stop or minimize outdoor work during cold periods (early morning)



### Call 119 (Emergency Number)

- ▶ In case of a cold-related illness, immediately call 119
- ▶ Inform workers in advance about symptoms, preventive measures, and first aid for cold-related illnesses

Danger



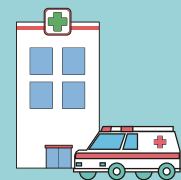
Cold-Related Illness Occurrence

Below  $35^{\circ}\text{C}$



Loss of consciousness  
No breathing

Call  
**119**  
for rescue



Transport to hospital

## ❄️ Management of Cold-Related Illness Vulnerable Groups

- ▶ During an Extreme Cold Warning, minimize outdoor work during cold periods (early morning) for **vulnerable groups** and workers performing **heavy tasks**

### What are vulnerable groups

People with high blood pressure, diabetes, cerebrovascular or cardiovascular diseases, hypothyroidism, frailty, elderly, and newly assigned workers

### What are heavy tasks

Tasks involving the whole body such as formwork, rebar, or concrete work using shovels, hammers, saws, pickaxes, axes, etc., or handling heavy objects

## ❄️ Symptoms and First Aid for Cold-Related Illnesses

### Cold-Related Illnesses

### Symptoms

### First Aid Guidelines



Hypothermia

- ▶ Core body temperature below 35°C
- ▶ Shivering, fatigue, confusion, slurred speech, memory loss
- ▶ (Mild) cognitive impairment
- ▶ (Moderate) loss of consciousness, arrhythmia, slowed breathing
- ▶ (Severe) coma, cardiac arrest

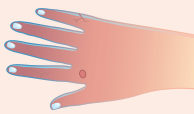
- If the body temperature is below 35°C or the person is unconscious, immediately call 119 and transport to a medical facility
- If the ambulance has not arrived or medical transport is not possible, take the following actions:
  - Move the person to a warm place as quickly as possible
  - Remove wet clothing and wrap with a blanket



Frostbite

- ▶ Skin and subcutaneous tissue frozen or damaged due to cold exposure
- ▶ Skin turns white or yellow-gray
- ▶ Skin feels abnormally hard
- ▶ Reduced sensation, numbness

- Visit a medical facility immediately for treatment
- If immediate treatment is not available, take the following actions:
  - Move the person to a warm place quickly
  - Immerse frostbitten areas in warm water for 20 - 40 minutes



Trench Foot

- ▶ Red, itchy skin
- ▶ In severe cases, congestion, blisters, or ulcers may occur

- Warm the affected area by immersing it in warm water
- Gently massage the area to promote blood circulation; do not scratch
- Keep the affected area clean and moisturized



Immersion Foot / Immersion Syndrome

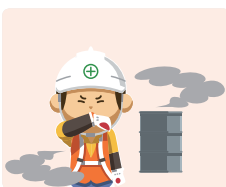
- ▶ Itching, numbness, or tingling pain
- ▶ Swollen skin that turns red, blue, or black
- ▶ In severe cases, blisters, tissue necrosis, or ulcers may occur

- Remove wet shoes and socks
- Gently wash the affected area with warm water and dry it thoroughly

※ For details, refer to the Korea Disease Control and Prevention Agency (KDCA) guideline "Understanding Cold Wave Preparedness and Cold-Related Illness Prevention."

## ❄️ Prevention of Suffocation and Slip Accidents in Winter

### Prevent Suffocation Risks When Using Briquettes at Construction Sites



- ▶ Use a hot-air heater instead of briquettes for concrete curing.
- ▶ If briquettes must be used for curing, make sure to:
  - ↳ Check oxygen and toxic gas levels, Provide sufficient ventilation, Wear proper protective equipment.

### Prevent Slipping on Icy Roads



- ▶ Wear slip-resistant safety shoes.
- ▶ Remove snow and ice before starting work, and spread sand or salt on slippery areas.



## \* चिसोसम्बन्धी रोगप्रति संवेदनशील समूहको व्यवस्थापन

- ▶ चिसोसम्बन्धी रोगप्रति संवेदनशील समूहहरूको अनुगमन गर्नुहोस् र तिनलाई समयसमयमा तातो ठाउँमा राखेर विश्राम गराउने व्यवस्था गराउनुहोस्
- ▶ अत्यधिक जाडोसम्बन्धी चेतावनीको समयमा संवेदनशील समूह तथा भारी शारीरिक श्रम गर्ने कामदारहरूका लागि जाडोको समयमा (विशेष गरी बिहान चाँडै) बाहिरी कामलाई कम वा पूर्णरूपमा घटाउनुहोस्।

संवेदनशील समूहहरू के-के हुन्

उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मस्तिष्क-रगत नुली वा मुटु सम्बन्धी रोगहरू भएका व्यक्ति, हाइपोथायरायडिज्म भएका व्यक्ति, कमजोरी देखिने व्यक्ति, वृद्धवृद्धा तथा नयाँ नियुक्त कामदारहरू।

भारी कार्यहरू के-के हुन्?

सम्पूर्ण शारीरिक श्रम समावेश गर्ने कार्यहरू: फर्मवर्क, रिबार वा कङ्क्रीटसम्बन्धी कामहरू जहाँ सावेल, हम्मर, आरा, फावड, बञ्जरो आदिको प्रयोग गरिन्छ वा भारी वस्तुहरू बोकेर कार्यहरू गरिन्छन्

## \* जाडोसम्बन्धी रोगकालक्षण र प्राथमिक उपचार

### जाडोसम्बन्धी रोगहरू

### लक्षणहरू

### प्राथमिक उपचारका निर्देशनहरू



हाइपोथर्मिया

- ▶ मुख्य शारीरिक तापक्रम 35 डिग्री सेल्सियसभन्दा कम
- ▶ कम्पन, थकान, मानसिक भ्रमको अवस्था, बोली अस्पष्ट हुनु, स्मरणशक्तिको कमी
- ▶ (हल्का) संज्ञानात्मक कमजोरी
- ▶ (मध्यम) चेतनाको कमी, अरिथ्मिया (हृदयको तालमा अनियमितता), श्वासप्रश्वास सुस्त हुनु
- ▶ (गम्भीर) कोमा, कार्डियाक अरेस्ट

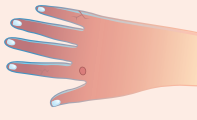
- शरीरको तापक्रम 35 डिग्री सेल्सियसभन्दा कम भए वा व्यक्ति बेहोस अवस्थामा भएमा तुरुन्त 119 मा सम्पर्क गरेर आपतकालीन सहायता माग्नुहोस् र तत्काल नजिकैको चिकित्सा संस्थामा लैजानुहोस्।
- एम्बुलेन्स नआएको वा मेडिकल ट्रान्सपोर्ट सम्भव नभएमा तुरुन्त गर्ने कदमहरू निम्न छन्:
  - व्यक्तिलाई सकेसम्म छिटो न्यानो स्थानमा लैजानुहोस्
  - भिजेका लुगा निकाएर कम्बल ओढाउनुहोस्



फ्रोस्टबाइट

- ▶ चिसोको सम्पर्कका कारण छाला र छाला मुनिको भाग जमेको वा बिग्रिएको
- ▶ छाला सेतो वा पहेँलो-खैरो रंगमा बदलिनु
- ▶ छाला असामान्य रूपमा कडा महसुस हुनु
- ▶ संवेदनशीलता घट्नु वा सुन्निनु

- छिट्टै उपचारका लागि चिकित्सा संस्थामा तुरुन्त जानुहोस्
- तुरुन्त चिकित्सा उपचार उपलब्ध नभएमा, तल बताइएका कदमहरू चाल्नुहोस्:
  - व्यक्तिलाई छिटो न्यानो स्थानमा लैजानुहोस्
  - फ्रोस्टबाइट प्रभावित भागलाई 20-40 मिनेटसम्म न्यानो पानीमा डुबाउनुहोस्



ट्रेंचफुट

- ▶ छालामा रातोपन र चिलाउने स्थिति
- ▶ गम्भीर अवस्थामा रगतको बहाव बन्द हुन सक्छ, छालामा फोका वा घाउ पनि देखिन सक्छ

- प्रभावित भागलाई न्यानो पानीमा डुबाएर तताउनुहोस्
- प्रभावित भागमा न्यानो र हल्का मसाज गरी रक्त सञ्चार प्रवर्धन गर्नुहोस्; नचिलाउनुहोस्
- प्रभावित भागलाई सफा र चिल्लो राख्नुहोस्



इमर्सन फुट/ इमर्सन सिन्ड्रोम

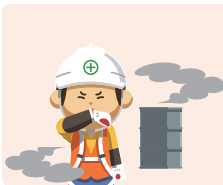
- ▶ चिलाउने, सुन्निने व झिन्झिने जस्तो दुखाइ
- ▶ रातो, निलो वा कालो हुने फुलेको छाला
- ▶ गम्भीर अवस्थामा छालामा फोका, ऊतक मर्न वा घाउ पनि देखा पर्न सक्छन्

- भिजेका जुत्ता र मोजा तुरुन्त हटाउनुहोस्
- प्रभावित भागलाई न्यानो पानीले हल्कासँग धुनुहोस् र पूर्ण रूपमा सुक्खा पार्नुहोस्

※ विस्तृत जानकारीका लागि, कोरिया रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम एजेन्सी (Korea Disease Control and Prevention Agency, KDCA) को निर्देशन "Cold Wave Preparedness and Cold-Related Illness Prevention" हेर्नुहोस्।

## \* जाडोमा श्वासरोध रोकथाम र चिप्लिने दुर्घटनाबाट जोगिने उपायहरू

निर्माण स्थलमा ब्रिकेट प्रयोग गर्दा श्वासरोध जोखिम रोक्ने उपायहरू



- ▶ कङ्क्रीट क्युरिङका लागि ब्रिकेटको सट्टामा हर्ट-एयर हिटर प्रयोग गर्नुहोस्।
- ▶ क्युरिङका लागि ब्रिकेट प्रयोग गर्ने परे निम्न कुराहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्:
  - ↳ अक्सिजन र विषाक्त ग्यासको स्तर जाँच गर्नुहोस्; पर्याप्त भेन्टिलेसन सुनिश्चित गर्नुहोस्; उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण लगाउनुहोस्।

बरफले ढाकिएका सडकहरूमा चिप्लिनबाट बच्ने सुरक्षा उपायहरू



- ▶ नचिप्लिने सुरक्षा जुत्ता लगाउनुहोस्।
- ▶ काम सुरु गर्नुअघि हिउँ र बरफ हटाउनुहोस्; चिप्लिने स्थानमा बालुवा वा नून फैलाउनुहोस्।

Medida Preventiva sira ba Moras sira ne'ebé  
relasiona ho isin-manas

# Durante malirin maka'as



동티모르



- "Malirin maka'as" refere ba fenomenu tempu malirin ne'ebé bele kauza problema saúde hanesan hipotermia no jelu.
- Molok hahú serbisu, verifika regra seguransa báziku 5 kona-ba malirin maka'as no foti asaun ba defisiénsia ruma.

## \* Kritériu Alerta Malirin Estremu

Avizu kona-ba  
Onda Malirin

- ▶ Bainhira temperatura ki'ik iha dadeer hein atu hela iha **-12°C** nia okos durante loron 2 ka liu tuituir malu
- ▶ Bainhira dadeer temperatura ki'ik hein atu tun ho **10°C** ka liu kompara ho loron anteriór, atinji **3°C** ka iha kraik

Alerta kona-ba  
laloran malirin

- ▶ Bainhira dadeer temperatura baixu hein atu hela iha kraik **-15°C** durante loron 2 ka liu tuituir malu
- ▶ Bainhira dadeer temperatura ki'ik hein atu tun ho **15°C** ka liu kompara ho loron anteriór, atinji **3°C** ka iha kraik

※Ba informasaun detallu, haree ba Dekretu Aplikasaun Administrasaun Meteorolójiku Korea nian [Apêndise 1] Kritériu Alerta nian.

## \* 5 Regra Báziku sira Seguransa nian ba Malirin Estremu



Roupa manas

- ▶ Uza roupa manas, xapeu ida, no luvas
- ▶ Uza sapatu ho izolamentu no impermeabilizasaun  
\* Prepara meias estra sira karik sira sai bokon tanba bee ka mear



Abrigu ne'ebé manas  
(Área Deskansa nian)

- ▶ Harii abrigo ida ne'ebé manas besik ba area servisu nian  
\* Foti medida preventiva sira iha abrigo hasoru ahi no espozisaun ba gás perigozu sira
- ▶ Durante Alerta ba malirin maka'as, fornese deskansa adekuadu.



Bee manas

- ▶ Fornese moos no bee manas



Ajusta Oras  
Servisu nian

- ▶ Avizu kona-ba Onda Malirin: Ajusta serbisu oras no habadak tempu servisu
- ▶ Alerta kona-ba laloran malirin: Para ka minimiza serbisu iha liur durante períodu malirin sira (dadeer-saan)



Liga ba 119  
(Número Emerjénsia)

- ▶ Iha kazu moras ne'ebé relasiona ho isin-manas, kedas liga 119
- ▶ Informa traballadór sira antes kona-ba sintoma sira, medida preventiva sira, no primeiru sokoru ba moras sira ne'ebé relasiona ho isin-manas

Perigu



Moras ne'ebé relasiona  
ho isin-manas

Iha **35°C**  
nia okos

Lakon konxiénsia  
La iha halimar

Liga ba  
**119**  
ba salvamentu



Transporte ba ospítal

## \* Jestaun ba Grupu Vulnerável Moras Relasiona ho Iis

- ▶ Monitoriza grupu sira ne'ebé vulneravel ba moras relasiona ho isin-manas no fornese periódiku deskansa iha fatin manas shelter
- ▶ Durante Alerta Malirin Estremu, minimiza serbisu iha liur durante período malirin (dadeer-saan) ba grupu vulnerável sira no traballadór sira ne'ebé hala'o todan tasks

Saida maka vulnerável groups

Emasira ho tensaun aas, diabetes, moras serebrovaskular ka kardiovaskular, hipotiroidizmu, frajilidade, katuas-ferik sira, no traballadór sira ne'ebé foin hetan knaar

Saida maka knaar sira ne'ebé maka todan

Knaar sira ne'ebé envolve isin tomak hanesan enkoframentu, rebar, ka serbisu beton nian uza pá, martelu, serru, piku, ai-sanak, nst., ka kaer sasán todan sira

## \* Sintoma no Primeiru Sokorru ba moras sira ne'ebé relasiona ho isin-manas

Moras sira ne'ebé relasiona ho isin-manas

Sintoma

Matadalan Primeiru Sokorru nian



Hypothermia

- ▶ Temperatura isin nian menus husi 35°C
- ▶ Nadegar, fadiga, konfuzaun, ko'alia ne'ebé ladún klaru, lakon memória
- ▶ (Kmaan) defisiénsia kognitiva
- ▶ (Moderadu) lakon konxiénsia, arritmia, dada iis neineik
- ▶ (Grave) koma, parada kardiáka

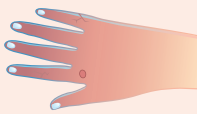
- Se temperatura isin nian menus husi 35°C ka ema ne'e lakon konxiénsia, bolu kedas 119 no transporta ba instalasaun médiku ida
- Karik ambulánsia seidak to'o ka transporte médiku la posivel, halo asaun sira tuirmai:
  - Muda ema ne'e ba fatin ne'ebé manas lalais liután
  - Hasai rounpa ne'ebé maran no taka ho manta



Frostbite

- ▶ Kulit no tesidu subkutaneu ne'ebé konjeladu ka estraga tanba espozisaun ba malirin
- ▶ Kulit sai mutin ka kinur-kinur
- ▶ Kulit sente toos liu
- ▶ Sensasaun ne'ebé redús, sente moras

- Vizita kedas fasilidade médiku ida hodi hetan tratamentu
- Se tratamentu imediatu la disponivel, halo asaun sira tuirmai:
  - Muda ema ne'e ba fatin ne'ebé manas lalais
  - Mergulha área sira ne'ebé hetan jelu iha bee manas durante minutu 20-40



Trench Foot

- ▶ Kulit mean, mear
- ▶ Iha kazu grave sira, konjestaun, bolus, ka ulsera sira bele akontese

- Hamanas área ne'ebé afetadu hodi hatama iha bee manas
- Masajen ho kmaan ba área ne'e hodi promove sirkulasaun raan nian; keta kose
- Mantein área ne'ebé afetadu moos no hidratadu



Ain Imersaun / Síndrome Imersaun

- ▶ Mear, isin-manas, ka moras ne'ebé maka'as
- ▶ Kulit ne'ebé bubu ne'ebé sai mean, azul, ka metan
- ▶ Iha kazu grave sira, bolus, nekroze tesidu nian, ka ulsera sira bele akontese

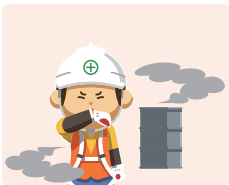
- Hasai sapatu no meias ne'ebé maran
- Fase ho kuidadu área ne'ebé afetadu ho bee manas no maran didi'ak

※Ba detalle sira, haree ba matadalan Ajénsia Kontrolu no Prevensaun Moras Korea nian (KDCA) "Komprende Preparasaun ba Ondas Malirin no Prevensaun Moras Relasiona ho Malirin."

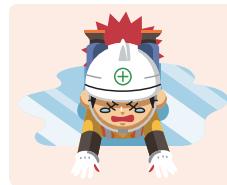
## \* Prevensaun ba Asidente Sufokasaun no Deslizamentu iha Invernu

Prevene Risku Sufokasaun Bainhira Uza Brikete sira iha Fatin Konstrusaun sira

Prevene sidi iha estrada sira ne'ebé iha jelu



- ▶ Uza manas-manas envezde brikete sira ba kura beton.
- ▶ Se brikete sira tenke uza ba kura, aseguara atu:
  - ↳ Verifika nível oksijéniu no gás tóxicu, Fornese ventilasaun ne'ebé suficiente, Uza ekipamentu protesaun ne'ebé loós.



- ▶ Uza sapatu seguransa ne'ebé labele sidi.
- ▶ Hasai jelu no jelu molok hahú serbisu, no tau rai-henek ka masin iha área sira ne'ebé namdoras.

# ມາດຕະການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ ໃນຊ່ວງ ອາກາດໜາວຈັດ



라오스



- "ອາກາດໜາວຈັດ" ໝາຍເຖິງ ປາກົດການອາກາດໜາວ ເຊິ່ງສາມາດກໍ່ໃຫ້ ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບເຊັ່ນ: ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່າຜິດປົກກະຕິ (Hypothermia) ແລະ ອາການເນື້ອເຍື່ອຖືກຄວາມເຢັນກັດ (Frostbite).
- ກ່ອນເລີ່ມວຽກ, ໃຫ້ກວດສອບ 5 ກົດລະບຽບພື້ນຖານດ້ານຄວາມປອດໄພໃນສະພາບອາກາດໜາວຈັດ ແລະ ປະຕິບັດການແກ້ໄຂຕໍ່ກັບຂໍ້ບົກຜ່ອງຕ່າງໆ.

## \* ເງື່ອນໄຂການເຕືອນໄພ ອາກາດໜາວຈັດ

ການແຈ້ງເຕືອນຄວາມໜາວ

- ▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຕໍ່າກວ່າ  $-12^{\circ}\text{C}$  ເປັນເວລາ 2 ມື້ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນຕິດຕໍ່ກັນ
- ▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຫຼຸດລົງ  $10^{\circ}\text{C}$  ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ເມື່ອທຽບກັບມື້ກ່ອນໜ້າ, ຫຼຸດລົງຮອດ  $3^{\circ}\text{C}$  ຫຼື ຕໍ່າກວ່າ

ການເຕືອນໄພຄວາມໜາວ

- ▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຕໍ່າກວ່າ  $-15^{\circ}\text{C}$  ເປັນເວລາ 2 ມື້ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນຕິດຕໍ່ກັນ
- ▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຫຼຸດລົງ  $15^{\circ}\text{C}$  ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ເມື່ອທຽບກັບມື້ກ່ອນໜ້າ, ຫຼຸດລົງຮອດ  $3^{\circ}\text{C}$  ຫຼື ຕໍ່າກວ່າ

\* ສໍາລັບຂໍ້ມູນລະອຽດ, ໃຫ້ອ້າງອີງເຖິງ ຕໍາລັດວ່າດ້ວຍການບັງຄັບໃຊ້ ຂອງກົມອຸຕຸນິຍົມວິທະຍາເກົາຫຼີ [ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ 1] ເງື່ອນໄຂການເຕືອນໄພ.

## \* 5 ກົດລະບຽບພື້ນຖານດ້ານຄວາມປອດໄພໃນສະພາບອາກາດໜາວຈັດ



ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ອົບອຸ່ນ

- ▶ ນຸ່ງເຄື່ອງອຸ່ນ, ໜວກ, ແລະ ຖົງມື
- ▶ ໃສ່ເກີບທີ່ມີສນວນກັນຄວາມເຢັນ ແລະ ກັນນໍ້າ  
\* ກຽມຖົງຕີນສໍາຮອງ ໃນກໍລະນີທີ່ມັນປຽກຈາກນໍ້າ ຫຼື ເຫື່ອ



ທີ່ພັກເຊົາທີ່ອົບອຸ່ນ  
(ປ່ອນພັກຜ່ອນ)

- ▶ ສ້າງທີ່ພັກເຊົາທີ່ອົບອຸ່ນ ໃຫ້ຢູ່ໃກ້ກັບພື້ນທີ່ເຮັດວຽກ  
\* ໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນອັກຄີໄພ ແລະ ການສໍາຜັດກັບກົາຊຸພິດ ໃນທີ່ພັກເຊົາ
- ▶ ໃນລະຫວ່າງ ການເຕືອນໄພອາກາດໜາວຈັດ, ໃຫ້ຈັດປ່ອນ ພັກຜ່ອນທີ່ພຽງພໍ.



ນໍ້າອຸ່ນ

- ▶ ຈັດຫນໍ້າສະອາດ ແລະ ອຸ່ນໃຫ້ດີມ



ປັບປ່ຽນຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກ

- ▶ ການແຈ້ງເຕືອນຄວາມໜາວ: ປັບປ່ຽນຊົ່ວໂມງ ເຮັດວຽກ ແລະ ຫຼຸດເວລາເຮັດວຽກໃຫ້ສັ້ນລົງ
- ▶ ການເຕືອນໄພຄວາມໜາວ: ຢຸດ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນຊ່ວງເວລາທີ່ໜາວ (ຕອນເຊົ້າ)



ໂທ 119  
(ເບີສຸກເສີນ)

- ▶ ໃນກໍລະນີເຈັບເປັນຍ້ອນຄວາມໜາວ, ໃຫ້ ໂທ 119 ທັນທີ
- ▶ ແຈ້ງໃຫ້ຄົນງານຊາບລ່ວງໜ້າກ່ຽວກັບອາການ, ມາດຕະການປ້ອງກັນ ແລະ ການປະຖົມພະຍາບານສໍາລັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ

ອັນຕະລາຍ



ການເກີດພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ

ຕໍ່າກວ່າ  $35^{\circ}\text{C}$

ໜີດສະຕິ  
ບໍ່ຫາຍໃຈ

ໂທ

119  
ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ



ຂົນສົ່ງໄປໂຮງໝໍ

## \* ການຄຸ້ມຄອງກຸ່ມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ກັບຄວາມໜາວ

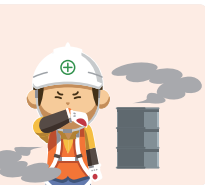

- ▶ ຕິດຕາມກຸ່ມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ ແລະ ຈັດໃຫ້ມີການພັກຜ່ອນໃນທີ່ພັກເຊົາ ທີ່ອົບອຸ່ນເປັນໄລຍະ
  - ▶ ໃນລະຫວ່າງການເຕືອນໄພອາກາດໜາວຈັດ, ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນຊ່ວງເວລາທີ່ໜາວ (ຕອນເຊົ້າ) ໃຫ້ ໜ້ອຍທີ່ສຸດ ສໍາລັບກຸ່ມສ່ຽງ ແລະ ຄົນງານທີ່ເຮັດວຽກ ໜັກ
- ກຸ່ມສ່ຽງ ແມ່ນຫຍັງ** ຜູ້ທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ເປົາຫວານ, ພະຍາດຫຼອດເລືອດສະໜອງ ຫຼື ຫຼອດເລືອດຫົວໃຈ, ພາວະຕ່ອມໄທລອຍເຮັດວຽກຕໍ່າ, ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍ, ຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຄົນງານທີ່ຖືກມອບໝາຍໃໝ່
- ວຽກໜັກ ແມ່ນຫຍັງ** ວຽກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ຮ່າງກາຍທັງໝົດ ເຊັ່ນ: ວຽກປະກອບແບບຫຼໍ່, ຜຸກເຫຼັກເສີມ, ຫຼື ວຽກເທຄອນກຣີດ ໂດຍໃຊ້ຊັ່ວລ, ຄ້ອນຕີ, ເລື້ອຍ, ຊວ້ານ, ຂວານ ແລະ ອື່ນໆ, ຫຼື ການຂົນຍ້າຍວັດຖຸໜັກ

## \* ອາການ ແລະ ການປະຖິ້ມພະຍາບານ ສໍາລັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ

ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ	ອາການ	ແນວທາງການປະຖິ້ມພະຍາບານ
 <p>ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່າ (Hypothermia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຫຼັກຕໍ່າກວ່າ 35°C.</li> <li>▶ ສັ່ນ, ເມື່ອຍລ້າ, ສັບສົນ, ເວົ້າບໍ່ຊັດ, ສູນເສຍຄວາມຈໍາ.</li> <li>▶ (ເລັກນ້ອຍ) ຄວາມບົກຜ່ອງທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ</li> <li>▶ (ປານກາງ) ຫມິດສະຕິ, ຫົວໃຈເຕັ້ນຜິດຈັງຫວະ, ຫາຍໃຈຊ້າ</li> <li>▶ (ຮຸນແຮງ) ໂຄມາ, ຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຖ້າອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່າກວ່າ 35°C ຫຼື ໜົດສະຕິ, ໃຫ້ໂທ 119 ທັນທີ ແລະ ຂົນສົ່ງໄປສະຖານທີ່ປິ່ນປົວ.</li> <li>• ຖ້າລົດສູກເສີນຍັງບໍ່ມາຮອດ ຫຼື ການຂົນສົ່ງທາງການແພດແມ່ນບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ຍ້າຍຜູ້ກ່ຽວໄປບ່ອນອົບອຸ່ນໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້</li> <li>- ຖອດເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ປຽກອອກ ແລະ ຫົ່ມດ້ວຍຜ້າຫົ່ມ</li> </ul> </li> </ul>
 <p>ອາການເນື້ອເຍື່ອຕາຍເນື້ອງຈາກຄວາມໜາວ (Frostbite)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ຜິວໜັງ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອໃຕ້ຜິວໜັງແຂງຕົວ ຫຼື ເສຍຫາຍເນື້ອງຈາກການສໍາຜັດກັບຄວາມໜາວເຢັນ</li> <li>▶ ຜິວໜັງປ່ຽນເປັນສີຂາວ ຫຼື ສີເຫຼືອງແກມເທົາ</li> <li>▶ ຜິວໜັງຮູ້ສຶກແຂງຜິດປົກກະຕິ</li> <li>▶ ຄວາມຮູ້ສຶກຫຼຸດລົງ, ມີອາການຊາ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ໄປສະຖານພະຍາບານທັນທີເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ</li> <li>• ຖ້າບໍ່ສາມາດຮັບການປິ່ນປົວໄດ້ທັນທີ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ຍ້າຍຜູ້ກ່ຽວໄປບ່ອນອົບອຸ່ນຢ່າງໄວວາ</li> <li>- ແຊ່ບໍລິເວນທີ່ຖືກຄວາມໜາວກັດໃນນໍ້າອຸ່ນປະມານ 20–40 ນາທີ</li> </ul> </li> </ul>
 <p>ໂຮກຕີນເນື້ອຍ (Trench Foot)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ຜິວໜັງແດງ, ຄັນ</li> <li>▶ ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ, ອາດເກີດມີກ້ອນເລືອດ, ຕຸ່ມນໍ້າ ຫຼື ແຜເປື້ອຍ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ເຮັດໃຫ້ບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບອຸ່ນຂຶ້ນໂດຍການແຊ່ໃນນໍ້າອຸ່ນ</li> <li>• ນວດບໍລິເວນນັ້ນເບົາໆ ເພື່ອກະຕຸ້ນການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ; ຢ່າຂຸດ</li> <li>• ຮັກສາບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຊຸ່ມຊື່ນ</li> </ul>
 <p>ພາວະຕີນແຂ້ງ / ກຸ່ມອາການຕີນແຂ້ງ (Immersion Foot / Immersion Syndrome)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ອາການຄັນ, ຊາ, ຫຼື ເຈັບແປບຽງ</li> <li>▶ ຜິວໜັງບວມ ທີ່ປ່ຽນເປັນສີແດງ, ສີຟ້າ, ຫຼື ສີດໍາ</li> <li>▶ ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ, ອາດເກີດມີຕຸ່ມນໍ້າ, ເນື້ອເຍື່ອຕາຍ, ຫຼື ແຜເປື້ອຍ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຖອດເກີບ ແລະ ຖົງຕີນທີ່ປຽກອອກ</li> <li>• ລ້າງບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບເບົາໆ ດ້ວຍນໍ້າອຸ່ນ ແລະ ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ</li> </ul>

\* ສໍາລັບລາຍລະອຽດ, ກະລຸນາອ້າງອິງເຖິງຄໍາແນະນໍາຂອງອົງການຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດເກົາຫຼີ (KDCA) "ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບການກະກຽມຮັບມືກັບຄວາມໜາວ ແລະ ການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ."

## \* ການປ້ອງກັນອຸບັດຕິເຫດການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ແລະ ການລົ້ນໄຖລ ໃນລະດູໜາວ

<p>ປ້ອງກັນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ເມື່ອໃຊ້ຖ່ານກ້ອນຢູ່ສະຖານທີ່ກໍ່ສ້າງ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ໃຊ້ເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮ້ອນດ້ວຍລົມຮ້ອນ ແທນການໃຊ້ຖ່ານກ້ອນ ເພື່ອປົ່ມຄອນກຣີດ.</li> <li>▶ ຖ້າຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ຖ່ານກ້ອນເພື່ອປົ່ມ, ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ: <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ ກວດສອບລະດັບອົກຊີແຊນ ແລະ ແກ້ສພິດ, ລະບາຍອາກາດໃຫ້ພຽງພໍ, ສວມໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນທີ່ເໝາະສົມ.</li> </ul> </li> </ul>
<p>ປ້ອງກັນການລົ້ນໄຖລເທິງຖະໜົນທີ່ເປັນນໍ້າແຂງ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ສວມໃສ່ເກີບນິລະໄພກັນລົ້ນ.</li> <li>▶ ກໍາຈັດຫິມະ ແລະ ນໍ້າແຂງອອກກ່ອນເລີ່ມວຽກ, ແລະ ຫວ່າດຊາຍ ຫຼື ເກືອ ໃສ່ບໍລິເວນທີ່ລົ້ນ.</li> </ul>

Хүйтэнтэй холбоотой өвчлөлүүдээс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

# Хэт Хүйтэн Үед



МОН



- “Хэт хүйтэн үед” гэдэг нь гипотерми, хөлдөлт зэрэг эрүүл мэндийн асуудал үүсгэж болзошгүй хүйтэн цаг агаарын үзэгдэлд хамаарна.
- Ажил эхлэхийн өмнө хэт хүйтний аюулгүй байдлын 5 үндсэн дүрмийг шалгаж, ямар ч дутагдал дээр арга хэмжээ аваарай.

## ❄ Хэт хүйтнийг сээрэмжлүүлэх шалгуур

Хүйтэн давлагааны цаг агаарын мэдээ

- ▶ Өглөөний бага температур нь дараалан 2 ба түүнээс дээш өдөр **-12°C**-аас доош байх төлөвтэй үед
- ▶ Өглөөний бага температур нь өмнөх өдрүүдээс **10°C** ба түүнээс дээш буурч, **3°C** ба түүнээс доош байх төлөвтэй үед

Хүйтрэх давлагааны анхааруулга

- ▶ Өглөөний бага температур нь дараалан 2 ба түүнээс дээш өдөр **-15°C**-аас доош байх төлөвтэй үед
- ▶ Өглөөний бага температур нь өмнөх өдрүүдээс **15°C** ба түүнээс дээш буурч, **3°C** ба түүнээс доош байх төлөвтэй үед

※ Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Солонгосын Цаг Уурын Албаны журамд заасан [Хавсралт 1]-ийн анхааруулгын шалгуураас лавлана уу.

## ❄ Хүйтний аюулгүй байдлын 5 үндсэн дүрэм



Дулаан хувцаслах

- ▶ Дулаан хувцас, малгай, бээлий өмсөх
- ▶ Дулаалгатай усны хамгаалалттай гутал өмсөх  
\*Ус эсвэл хөлснөөс болж норох тохиолдолд нэмэлт оймс бэлтгэх



Дулаан хоргодох байр  
(Амралтын хэсэг)

- ▶ Ажлын талбайд ойрхон дулаан хоргодох байр байрлуул  
\*Хоргодох байранд гал түймэр болон хортой хийн нөлөөллөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах
- ▶ Хэт хүйтний сээрэмжлүүлгийн үеэр хангалттай амралт өгөөрэй.



Бүлээн ус

- ▶ Цэвэр, бүлээн ус өгөх



Ажлын цагийг тохируулах

- ▶ Хүйтэн давлагааны цаг агаарын мэдээ: Ажлын цагийг тохируулж, ажиллах цагийг багасга
- ▶ Хүйтрэх давлагааны анхааруулга: Хүйтэн үед гадаа ажиллахыг зогсоох эсвэл багасгах (өглөө бүр)



119 (Яаралтай тусламжийн дугаар)-т залгаарай

- ▶ Хүйтэнтэй холбоотой өвчин туссан тохиолдолд яаралтай 119 дугаарт залгаарай
- ▶ Ажилчдад хүйтэнтэй холбоотой өвчлөлийн талаарх шинж тэмдэг, урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ, анхны тусламжийг мэдээлэх

Аюул



Хүйтэнтэй Холбоотой Өвчний Тохiolдол

35°C-аас доош

Ухаан алдах  
Амьсгалахгүй байх

Аврахдаа  
**119**  
дугаарт залгаарай



Эмнэлэгт шилжүүлэх

## \* Хүйтэнтэй холбоотой өвчний эрсдэлтэй бүлэг хүмүүсийн зохицуулалт

- ▶ Хүйтэнтэй холбоотой өвчинд өртөмтгий бүлгүүдийг хянаж, дулаан байранд үе үе амрах боломж олгох
- ▶ Хэт Хүйтний Сэрэмжлүүлгийн үеэр эмзэг бүлгийн хүмүүс болон хүнд ажил хийдэг ажилчдыг хүйтэн үед (өглөө бүр) гадаа ажиллахыг багасгах

Эмзэг бүлгүүд гэж юу вэ

Өндөр даралттай, чихрийн шижин, тархи эсвэл зүрх судасны өвчтэй, бамбайн хордлого, сул биетэй, ахмад настан болон шинээр ажилд орсон хүмүүс

Хүнд ажил гэж юу вэ

Хэв хашмал, гар арматур, эсвэл хөрөө, алх, хүрээ, цүүц, сүх зэрэг багаж ашиглаж бетоны ажил зэрэг бүх биеийн хөдөлмөр шаардсан ажил, мөн хүнд зүйл өргөж зөөх ажил

## \* Хүйтэнтэй холбоотой өвчний шинж тэмдэг ба анхны тусламж

### Хүйтэнтэй холбоотой өвчнүүд

### Шинж тэмдгүүд

### Анхны тусламжийн заавар



Гипотерми

- ▶ Биеийн гол температур 35°C-аас доош
- ▶ Чичрэх, сульдах, төөрөгдөлд орох, ярих бэрхшээл, ой тогтоолт муудах
- ▶ (Хөнгөн) Сэтгэхүй муудах
- ▶ (Дунд зэрэг) ухаан алдах, хэм алдагдал, амьсгал удаашрах
- ▶ (Хүнд) кома, зүрх зогсох

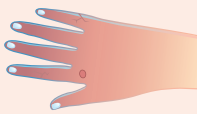
- Хэрэв биеийн температур 35 хэмээс доош эсвэл ухаангүй байвал 119 дугаарт яаралтай залгаж, эмнэлгийн байгууллагад хүргэнэ
- Түргэн тусламж ирээгүй эсвэл эмнэлгийн тээвэрлэлт боломжгүй бол дараах арга хэмжээг авна:
  - Аль болох хурдан дулаан газарт хүнийг шилжүүлээрэй
  - Нойтон хувцсаа тайлж, хөнжлөөр орооно



Хөлдөлт

- ▶ Хүйтэн байдалаас үүдэн арьс болон арьсан доорх эд эс хөлдсөн эсвэл гэмтсэн
- ▶ Арьс нь цагаан эсвэл шаргал саарал өнгөтэй болдог
- ▶ Арьс нь ер бусын хатуу мэдрэгддэг
- ▶ Мэдрэмж буурах, мэдээгүй болох

- Эмчилгээ хийлгэхдээ яаралтай эмнэлгийн байгууллагад хандана уу
- Яаралтай эмчилгээ хийх боломжгүй бол дараах арга хэмжээг авна:
  - Дулаан газарт хурдан хүнийг шилжүүлээрэй
  - 20—40 минутын турш бүлээн усанд хөлдсөн хэсгийг дүрнэ



Хөлний нойтон хөлдөлт

- ▶ Улаан, загатнасан арьс
- ▶ Хүнд тохиолдолд бөглөрөл, цэврүү эсвэл идээт шархлаа үүсэж болно

- Бүлээн усанд өртсөн хэсгийг дүрж дулаацуулаарай
- Цусны эргэлтийг сайжруулахын тулд тухайн хэсэгт зөөлөн иллэг хийж, маажиж болохгүй
- Өртсөн хэсгийг цэвэр, чийгшилтэй байлга



Усандусан хөл/  
Усандхөлхөлдөх синдром

- ▶ Загатнах, мэдээ алдах эсвэл жирвэгэнэх өвдөлт
- ▶ Хавантай арьс нь улаан, хөх эсвэл хар өнгөтэй болдог
- ▶ Хүнд тохиолдолд цэврүү, эдийн үжжил эсвэл идээт шархлаа үүсэж болно

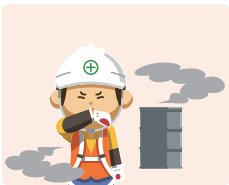
- Нойтон гутал, оймсоо тайл
- Өртсөн хэсгийг бүлээн усаар зөөлөн угааж, сайтар хатаана

\* Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Солонгосын Өвчний хяналт, урьдчилан сэргийлэх агентлаг (KDCA)-ийн "Хүйтний давлагааны бэлэн байдал ба Ханиадтай холбоотой өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх" заавраас үзнэ үү.

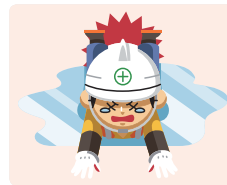
## \* Өвлийн улиралд амьсгал боогдох, халтирч унахаас урьдчилан сэргийлэх

Барилгын талбайд шахмал түлш хэрэглэх үедээ амьсгал боогдох эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх

Мөстэй замуудад гулгахаас урьдчилан сэргийлэх



- ▶ Бетоныг хатаахад шахмал түлшний оронд халуун агаар халаагч ашиглана уу.
- ▶ Шахмал түлшийг хатаахад ашиглах шаардлагатай бол дараах зүйлийг анхаарна:
  - ↳ Хүчилтөрөгч болон хортой хийн түвшнийг шалгах, Хангалттай агааржуулалт хийх, Зориулалтын хамгаалалтын хэрэгслийг өмсөх.



- ▶ Гулсалтгүй аюулгүй гутал өмс.
- ▶ Ажил эхлэхийн өмнө цас, мөсийг зайлуулж, гулгамтгай хэсэгт элс эсвэл давс цацна.

# အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ

## အလွန်အမင်းအေးသော အချိန်အတွင်း



미안마



"အလွန်အမင်းအေးသော" ဆိုသည်မှာ ကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းခြင်းနှင့် နှင်းကိုက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အေးမြသော ရာသီဥတု ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

- အလုပ်မစတင်မီ အလွန်အမင်း အေးသောအချိန် ဘေးကင်းရေး အခြေခံစည်းကမ်းချက် 5 ချက်ကို စစ်ဆေးကာ ယင်းနောက် မည်သည့်ချို့ယွင်းချက်ကိုမဆို ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ပါ။

### \* အလွန်အမင်းအေးခြင်း သတိပေးချက် စံသတ်မှတ်ချက်များ

အအေးလှိုင်း အကြံပြုချက်

- ▶ မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် 2 ရက်နှင့်အထက် ကြာသည်အထိ **-12°C** အောက် ရှိနေမည်ဟု မျှော်မှန်းထားသောအခါ
- ▶ ယခင်နေ့နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် **10°C** နှင့်အထက် ကျဆင်းမည်ဟု မျှော်မှန်းထားပြီး **3°C** နှင့်အောက် ရောက်သောအခါ

အအေးလှိုင်း သတိပေးချက်

- ▶ မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် 2 ရက်နှင့်အထက် ကြာသည်အထိ **-15°C** အောက် ရှိနေမည်ဟု မျှော်မှန်းထားသောအခါ
- ▶ ယခင်နေ့နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် **15°C** နှင့်အထက် ကျဆင်းမည်ဟု မျှော်မှန်းထားပြီး **3°C** နှင့်အောက် ရောက်သောအခါ

\* အအေးစိတ် အချက်အလက်အတွက် ကိုရီးယားနိုင်ငံ မိုးလေဝသ စီမံခန့်ခွဲရေး ကြီးကြပ်မှုအဖွဲ့စာ (Korea Meteorological Administration Enforcement Decree [အချုပ်ပို 1] သတိပေးချက် စံသတ်မှတ်ချက်များကို ကြည့်ပါ။

### \* အလွန်အမင်း အေးသောအချိန် ဘေးကင်းရေး အခြေခံစည်းကမ်းချက် 5 ချက်



နွေးထွေးသော အဝတ်အစား

- ▶ နွေးထွေးသော အဝတ်အစား၊ ဦးထုပ်နှင့် လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ
  - ▶ အဖုံးအကာပါပြီး ရေလုံသည့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ
- \* ရေ သို့မဟုတ် ချွေးကြောင့် ခြေအိတ်များ စိုလာပါက သုံးနိုင်ရန် ခြေအိတ်အပိုများ ပြင်ဆင်ထားပါ



နွေးထွေးသော အမိုးအကာ (အနားယူရန် ဧရိယာ)

- ▶ အလုပ်ဧရိယာ အနီးတွင် နွေးထွေးသော အမိုးအကာ တစ်ခုကို စီစဉ်ပါ
  - ▶ အလွန်အမင်းအေးခြင်း သတိပေးချက် တစ်ခုအတွင်း လုံလောက်စွာ အနားယူရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- \* အမိုးအကာအတွင်း၌ မီးနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ငွေ့နှင့် ထိတွေ့မှုအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ပါ



ရေနွေး

- ▶ သန့်ရှင်းပြီး နွေးသောရေကို ပေးပါ



အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိပါ

- ▶ အအေးလှိုင်း အကြံပြုချက် - အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိကာ အလုပ်လုပ်ချိန်ကို လျှော့ပါ
- ▶ အအေးလှိုင်း သတိပေးချက် - အေးသောကာလများ (မနက်အစောပိုင်း) အတွင်း ပြင်ပအလုပ်ကို ရပ်တန့်ပါ သို့မဟုတ် လျှော့ချပါ



119 (အရေးပေါ်နံပါတ်) ကိုခေါ်ဆိုပါ

- ▶ အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုတစ်ခု ဖြစ်ပွားပါက 119 ကို ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ပါ
- ▶ အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းတို့ကို အလုပ်သမားများကို သတိပေးထားပါ

အန္တရာယ်



အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပွားခြင်း

ကယ်ဆယ်ရေးအတွက် သတိလစ်ခြင်း အသက်မရှူခြင်း ကို ဖုန်းခေါ်ပါ

**119**



## \* အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုအတွက် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- ▶ အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုအတွက် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများကို စောင့်ကြည့်ကာ နွေးထွေးသော အမိုးအကာတစ်ခုတွင် အခါအားလျော်စွာ အနားယူခွင့်ပေးပါ
- ▶ အလွန်အမင်းအေးခြင်း သတိပေးချက် တစ်ခုအတွင်း ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများနှင့် ကြမ်းတမ်းသော အလုပ်တာဝန်များကို လုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်သမားများအတွက် အေးသောကာလများ (မနက်အစောပိုင်း) အတွင်း ပြင်ပအလုပ်ကို လျော့ချပါ

ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများမှာ အဘယ်နည်း  
ကြမ်းတမ်းသော အလုပ်တာဝန်များမှာ အဘယ်နည်း



သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ သိုင်းရှိုက်ဟော်မုန်း နည်းခြင်းရောဂါရှိသူများ၊ အားနည်းသူများ၊ အသက်ကြီးသူများနှင့် အသစ်ခန့်အပ်ထားသော အလုပ်သမားများ ပုံစံချခြင်းလုပ်ငန်း၊ သံချည်သံကွေး သို့မဟုတ် ဂေါ်ပြားများ၊ တူများ၊ လှေများ၊ ပေါက်ချွန်းများ၊ ပုဆိန်များ အစရှိသည်တို့ကို အသုံးပြုရသော ကွန်ကရစ်လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် လေးလံသော ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ရခြင်းတို့ ကဲ့သို့သော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပါဝင်သည့် အလုပ်တာဝန်များ

## \* အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများ	ရောဂါလက္ခဏာများ	ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များ
 <p><b>ကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းခြင်း</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ပင်မခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် 35°C အောက် ကျဆင်းခြင်း</li> <li>▶ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စကားထစ်ထွက်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးခြင်း</li> <li>▶ (အပျော့စား) သိမှတ်မှု ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း</li> <li>▶ (အသင့်အတင့်) သတိလစ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ အသက်ရှူနေခြင်း</li> <li>▶ (ပြင်းထန်) ကိုမာဝင်ခြင်း၊ နှလုံးရပ်သွားခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် 35°C အောက် ကျဆင်းပါက သို့မဟုတ် သတိလစ်သွားပါက 119 သို့ ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ကာ ဆေးကုသရေး ဌာနတစ်ခုသို့ ဖို့ဆောင်ပါ</li> <li>• လူနာတင်ကား မရောက်လာပါက သို့မဟုတ် ဆေးကုသရန် ဖို့ဆောင်ခြင်းသည် မဖြစ်နိုင်ပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ             <ul style="list-style-type: none"> <li>- လူကို နွေးထွေးသော နေရာတစ်ခုသို့ တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးရွှေ့ပါ</li> <li>- စိုနေသော အဝတ်အစားကို ဖယ်ရှားပြီး စောင်ခြံပေးထားပါ</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>နှင်းကိုက်ခြင်း</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ အအေးဓာတ်နှင့် ထိတွေ့မှုကြောင့် အရေပြားနှင့် အရေပြားအောက်ရှိ တစ်သျှူးများ အေးခဲခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း</li> <li>▶ အရေပြားသည် အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အဝါ-မီးခိုးရောင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းသွားခြင်း</li> <li>▶ အရေပြားသည် ပုံမှန်မဟုတ်အောင် မာကျောသည်ဟု ခံစားရခြင်း</li> <li>▶ အာရုံခံနိုင်မှု လျော့ကျခြင်း၊ ထုံခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကုသရန်အတွက် ဆေးကုသရေး ဌာနတစ်ခုသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပါ</li> <li>• ချက်ချင်းကုသမှုကို မရရှိနိုင်ပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ             <ul style="list-style-type: none"> <li>- လူကို နွေးထွေးသော နေရာတစ်ခုသို့ လျင်မြန်စွာ ရွှေ့ပါ</li> <li>- နှင်းကိုက်သော ဧရိယာများကို ရေနွေးထဲတွင် 20-40 မိနစ်ကြာစိမ်ပါ</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>ခြေအေးလွန်ရောဂါ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ အရေပြား နီရဲ၊ ယားယံခြင်း</li> <li>▶ ပြင်းထန်သော ဖြစ်ရပ်များတွင် ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ အရည်ကြည်ဖုများ သို့မဟုတ် အနာများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• သက်ရောက်မှုရှိသော ဧရိယာကို ရေနွေးထဲတွင် စိမ်ခြင်းဖြင့် နွေးထွေးအောင်လုပ်ပါ</li> <li>• သွေးလည်ပတ်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ဧရိယာကို ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပါ။ မကုတ်ပါနှင့်</li> <li>• သက်ရောက်သော ဧရိယာကို သန့်ရှင်းပြီး စိုစွတ်အောင်ထားပါ</li> </ul>
 <p><b>ရိုးစွတ်အေးစက်မှုကြောင့်ဖြစ်သော ခြေထောက်ရောဂါ/အင်မာရှင်းရောဂါစွ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ယားယံခြင်း၊ ထုံခြင်း သို့မဟုတ် ကျင်၍နာခြင်း</li> <li>▶ အနီရောင်၊ အပြာရောင် သို့မဟုတ် အမည်းရောင် ပြောင်းသွားသော ရောင်ရမ်းနေသည့် အရေပြား</li> <li>▶ ပြင်းထန်သော ဖြစ်ရပ်များတွင် အရည်ကြည်ဖုများ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• စိုနေသော ဖိနပ်များနှင့် ခြေအိတ်များကို ဖယ်ရှားပါ</li> <li>• သက်ရောက်သော ဧရိယာကို ရေနွေးဖြင့် ညင်သာစွာ ဆေးကြောပြီး နှံ့စပ်စွာ အခြောက်ခံပါ</li> </ul>

※ အအေးစိတ်များအတွက် ကိုရီးယားနိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး အေဂျင်စီ (Korea Disease Control and Prevention Agency, KDCA) လမ်းညွှန်ချက် "အအေးလှိုင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှု ကာကွယ်ရေးကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း" ကိုကြည့်ပါ။

## \* ဆောင်းတွင်း၌ အသက်ရှူမရခြင်းနှင့် ချော်လဲခြင်း မတော်တဆဖြစ်မှုများကို ကာကွယ်ခြင်း

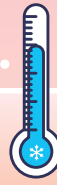
<p>ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ကျောက်မီးသွေးတောင့်များကို အသုံးပြုသောအခါ အသက်ရှူမရခြင်း အန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ</p>	<p>ရေခဲနေသော လမ်းများပေါ်တွင် ချော်လဲခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ</p>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ကွန်ကရစ်ကို မာကျောစေခြင်းအတွက် ကျောက်မီးသွေးတောင့်များအစား လေပူပေးစက်ကို အသုံးပြုပါ။</li> <li>▶ မာကျောစေခြင်းအတွက် ကျောက်မီးသွေးတောင့်များကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်လျှင် အောက်ပါတို့ကို သေချာလုပ်ဆောင်ပါ             <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ အောက်ဆီဂျင်နှင့် အဆိပ်ဓာတ်တွေ ပမာဏများကို စစ်ဆေးပါ။ လေဝင်လေထွက် လုံလောက်အောင်ပေးပါ။ သင့်လျော်သော ကာကွယ်ရေး အသုံးအဆောင်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။</li> </ul> </li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ချော်လဲနိုင်သော ဘေးကင်းရေး ဖိနပ်များကို စီးပါ</li> <li>▶ အလုပ်မစတင်မီ နှင်းနှင့် ရေခဲတို့ကို ဖယ်ရှားပြီး ချောနေသော ဧရိယာများတွင် သဲ သို့မဟုတ် ဆားကို ကြွပ်ကပ်ထားပါ။</li> </ul>

ঠাণ্ডাজনিত অসুস্থতার জন্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

# তীব্র শীতের সময়



방글라데시



- "তীব্র শীত" এমন একটি ঠাণ্ডা আবহাওয়াজনিত অবস্থা যার ফলে হাইপোথারমিয়া ও ফ্রস্টবাইটের মতো স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়।
- কাজ শুরু করার আগে, তীব্র শীতের ৫টি সাধারণ সুরক্ষা বিধি যাচাই করুন এবং কোনোটির ঘাটতি থাকলে ব্যবস্থা নিন।

## \* তীব্র শীতের সতর্কবার্তার মানদণ্ড

শৈত্য প্রবাহের  
সম্ভাবনা

- ▶ যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা টানা ২ বা তার বেশি দিন  $-12^{\circ}\text{C}$  এর নিচে থাকার সম্ভাবনা থাকে
- ▶ যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের তুলনায়  $10^{\circ}\text{C}$  বা তার বেশি কমে  $3^{\circ}\text{C}$  বা তার নিচে পৌঁছানোর সম্ভাবনা থাকে

শৈত্য প্রবাহের  
সতর্কবার্তা

- ▶ যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা টানা ২ বা তার বেশি দিন  $-15^{\circ}\text{C}$  এর নিচে থাকার সম্ভাবনা থাকে
- ▶ যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের তুলনায়  $15^{\circ}\text{C}$  বা তার বেশি কমে  $3^{\circ}\text{C}$  বা তার নিচে পৌঁছানোর সম্ভাবনা থাকে

\* বিস্তারিত তথ্যের জন্য, কোরিয়া আবহাওয়া প্রশাসন কার্যকর ডিক্রি [পরিশিষ্ট 1] সতর্কবার্তার মানদণ্ড দেখুন।

## \* তীব্র শীতের ৫টি সাধারণ সুরক্ষা বিধি



### গরম কাপড়

- ▶ গরম কাপড় পরুন, টুপি ও হাত মোজাসহ
- ▶ ইনসুলেশন ও ওয়াটারপ্রুফিংসহ জুতা পরুন
- \* অতিরিক্ত মোজা প্রস্তুত রাখুন যদি পানিতে বা ঘামে ভিজে যায়।



### উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্র (বিশ্রামের জায়গা)

- ▶ কাজের স্থানের কাছাকাছি উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্র স্থাপন করুন
- \* আশ্রয়কেন্দ্রে আগুন এবং ক্ষতিকারক গ্যাসের সংস্পর্শের বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।
- ▶ তীব্র শীতের সতর্কবার্তার সময়, পর্যাপ্ত বিশ্রাম দিন।



### উষ্ণ পানি

- ▶ পরিষ্কার ও উষ্ণ পানি সরবরাহ করুন



### কর্মঘণ্টা সমন্বয় করুন

- ▶ শৈত্য প্রবাহের সম্ভাবনা: কর্মঘণ্টা সমন্বয় করুন এবং সংক্ষিপ্ত করুন
- ▶ শৈত্য প্রবাহের সতর্কবার্তা: ঠান্ডার সময় (ভোরে) বাইরের কাজ বন্ধ করুন অথবা কমিয়ে দিন।



### 119 নম্বরে কল করুন (জরুরী নম্বর)

- ▶ ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার ক্ষেত্রে, অবিলম্বে 119 নম্বরে কল করুন।
- ▶ শ্রমিকদের ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার লক্ষণ, প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা এবং প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে আগে থেকেই জানান।

বিপদজনক



$35^{\circ}\text{C}$  এর নিচে

অচেতন হয়ে যাওয়া  
শ্বাস প্রশ্বাস না থাকা



উদ্ধারের জন্য

**119**  
নম্বরে কল করুন



হাসপাতালে নিয়ে যান

## \* ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপের ব্যবস্থাপনা

- ▶ ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ পর্যবেক্ষণ করুন এবং উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্রে পর্যায়ক্রমে বিশ্রাম দিন
- ▶ তীব্র শীতের সতর্কবার্তা চলাকালীন, ঠান্ডার সময় (ভোরে) ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ এবং ভারী কাজ করা কর্মীদের জন্য বাইরের কাজ কমিয়ে দিন।

ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ কারা

উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, সেরিব্রোভাসকুলার বা হৃদরোগ, হাইপোথাইরয়েডিজম, দুর্বলতাসহ, বয়স্ক এবং নতুন নিয়োগপ্রাপ্ত কর্মী

ভারী কাজগুলো কী কী

পুরো শরীরের সাথে সম্পর্কিত কাজ যেমন ফর্মওয়ার্ক, রিবার, অথবা বেলচা, হাতুড়ি, করাত, পিক্যাক্স, কুঁড়াল ইত্যাদি ব্যবহার করে কংক্রিটের কাজ, অথবা ভারী জিনিসপত্র নাড়াচাড়া করা

## \* ঠাণ্ডাজনিত রোগের লক্ষণ এবং প্রাথমিক চিকিৎসা

ঠাণ্ডাজনিত রোগ

লক্ষণ

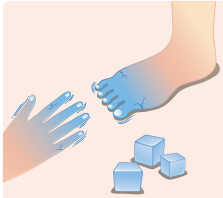
প্রাথমিক চিকিৎসার নির্দেশনা



হাইপোথার্মিয়া

- ▶ শরীরের মূল তাপমাত্রা 35°C এর নিচে
- ▶ কাঁপুনি, ক্লান্তি, বিভ্রান্তি, আড়ঠ কথা বলা, স্মৃতিশক্তি হ্রাস
- ▶ (মৃদু) বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা
- ▶ (মাঝারি) জ্ঞান হারানো, অনিয়মিত হৃদ স্পন্দন, ধীর শ্বাস-প্রশ্বাস
- ▶ (তীব্র) কোমা, কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট

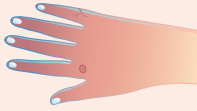
- যদি শরীরের তাপমাত্রা 35°C এর নিচে থাকে অথবা ব্যক্তি অগত্যানু হয়ে পড়ে, তাহলে সাথে সাথে 119 নম্বরে কল করুন এবং মেডিকলে নিয়ে যান।
- যদি অ্যাথুলেন্স না আসে বা মেডিকলে পরিবহন সম্ভব না হয়, তাহলে নিম্নলিখিত পদক্ষেপ নিন:
  - যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্যক্তিকে উষ্ণ স্থানে সরিয়ে নিন
  - ভেজা পোশাক খুলে কশ্বল দিয়ে মুড়িয়ে দিন



ফ্রস্টবাইট

- ▶ ঠান্ডা লাগার কারণে স্বক এবং স্বকের নিচের টিসু জমে যাওয়া বা ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া
- ▶ স্বক সাদা বা হলদে-ধূসর হয়ে যায়
- ▶ স্বক অস্বাভাবিকভাবে শক্ত অনুভব হয়
- ▶ অনুভূতি হ্রাস, অসাড়তা

- চিকিৎসার জন্য অবিলম্বে কোনো মেডিকলে যান
- যদি তাৎক্ষণিক চিকিৎসা পাওয়া না যায়, তাহলে নিম্নলিখিত পদক্ষেপ গ্রহণ করুন:
  - দ্রুত ব্যক্তিকে উষ্ণ স্থানে সরিয়ে নিন
  - ফ্রস্টবাইটের স্থান 20-40 মিনিট কুসুম গরম পানিতে ডুবিয়ে রাখুন



ট্রেঞ্চ ফুট

- ▶ স্বক লাল হওয়া, চুলকানো
- ▶ গুরুতর ক্ষেত্রে, রক্ত জমাট বাঁধা, ফোসকা, বা আলসার হতে পারে

- আক্রান্ত স্থান কুসুম গরম পানিতে ডুবিয়ে উষ্ণ রাখুন
- রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধির জন্য আলতো করে জায়গাটি মালিশ করুন; আঁচড় দেবেন না
- আক্রান্ত স্থান পরিষ্কার ও আর্দ্র রাখুন



পা কুচকে যাওয়া / ইমারসন সিনড্রোম

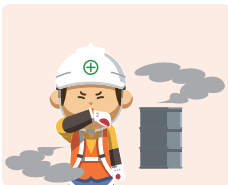
- ▶ চুলকানি, অসাড়তা, বা ঝিনঝিন ব্যথা
- ▶ ফোলা স্বক যা লাল, নীল বা কালো হয়ে যায়
- ▶ গুরুতর ক্ষেত্রে, ফোসকা, টিসু নেক্রোসিস, বা আলসার হতে পারে

- ভেজা জুতা এবং মোজা খুলে ফেলুন
- আক্রান্ত স্থানটি কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ভালো করে শুকিয়ে নিন।

\* বিস্তারিত জানতে কোরিয়া রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ এজেন্সির (KDCA) "শৈত প্রবাহের প্রস্তুতি এবং ঠান্ডা-জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ" নির্দেশিকা দেখুন।

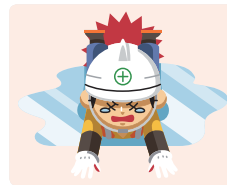
## \* শীতকালে শ্বাসরোধ এবং পিছলে যাওয়ার দুর্ঘটনা প্রতিরোধ

নির্মাণ সাইটে ব্রিকেট (তুষ কাঠের জ্বালানি) ব্যবহার করার সময় শ্বাসরোধের ঝুঁকি প্রতিরোধ করুন



- ▶ কংক্রিট জমানোর জন্য ব্রিকেটের পরিবর্তে গরম-বাতাসের হিটার ব্যবহার করুন।
- ▶ যদি কিউরিংয়ের জন্য ব্রিকেট ব্যবহার করতেই হয়, তাহলে নিশ্চিত করুন:
  - ↳ অক্সিজেন এবং বিষাক্ত গ্যাসের মাত্রা পরীক্ষা করুন, পর্যাপ্ত বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা করুন, সঠিক প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরুন।

বরফ জমা রাস্তায় পিছলে যাওয়া প্রতিরোধ করুন

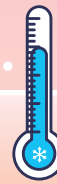


- ▶ পিছলে যাওয়া প্রতিরোধী সেফটি সু পরুন।
- ▶ কাজ শুরু করার আগে তুষার ও বরফ সরিয়ে ফেলুন এবং পিচ্ছিল জায়গায় বালি বা লবণ ছড়িয়ে দিন।

# Quy tắc phòng ngừa bệnh do lạnh giá trong mùa đông



베트남



- “Lạnh giá” là hiện tượng thời tiết với nhiệt độ thấp có thể gây ra các vấn đề sức khỏe như hạ thân nhiệt, tê cứng
- Trước khi làm việc, kiểm tra trước 5 quy tắc cơ bản an toàn khi trời lạnh, và xử lý những vấn đề còn thiếu sót.

## \* Tiêu chuẩn phát cảnh báo lạnh giá

Cảnh báo chú ý lạnh giá

- ▶ Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất buổi sáng dưới **-12°C** kéo dài 2 ngày trở lên
- ▶ Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất buổi sáng giảm **10°C** trở lên so với ngày hôm trước và dự kiến dưới 3°C

Cảnh báo lạnh giá

- ▶ Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất buổi sáng dưới **-15°C** kéo dài 2 ngày trở lên
- ▶ Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất buổi sáng giảm **15°C** trở lên so với ngày hôm trước và dự kiến dưới 3°C

※ Nội dung chi tiết tham khảo [Phụ lục 1] Tiêu chuẩn cảnh báo đi kèm Nghị định thi hành của Cục Khí tượng

## \* 5 quy tắc an toàn cơ bản khi trời lạnh



Áo ấm

- ▶ Mặc áo ấm, mũ chống lạnh, găng tay
- ▶ Đeo giày có khả năng giữ ấm, chống thấm nước  
\* Chuẩn bị tất dự phòng trong trường hợp bị ướt do nước hoặc mồ hôi



Chỗ nghỉ ấm áp  
(Nghỉ ngơi)

- ▶ Bố trí chỗ nghỉ ấm áp gần nơi làm việc  
\* Thực hiện các biện pháp phòng cháy và ngộ độc khí tại chỗ nghỉ
- ▶ Khi có cảnh báo lạnh giá, cần cho người lao động nghỉ ngơi hợp lý



Nước ấm

- ▶ Cung cấp nước ấm sạch sẽ



Điều chỉnh khung giờ làm việc

- ▶ Cảnh báo chú ý lạnh giá: Điều chỉnh khung giờ làm việc và rút ngắn thời gian làm việc
- ▶ Cảnh báo lạnh giá: Ngừng hoặc giảm làm việc ngoài trời trong thời gian lạnh nhất (rạng sáng)



Gọi 119

- ▶ Gọi 119 ngay khi có người bị bệnh do lạnh giá
- ▶ Thông báo trước về các triệu chứng, biện pháp phòng ngừa và hướng dẫn sơ cứu bệnh do lạnh giá

Nguy hiểm



Phát sinh bệnh do lạnh giá

Dưới 35°C

Mất ý thức  
Không có hô hấp

Yêu cầu gọi

119



Chuyển đến bệnh viện

## \* Chăm sóc nhóm nhạy cảm với bệnh do lạnh giá

- ▶ Theo dõi nhóm người nhạy cảm với bệnh do lạnh giá và cho họ nghỉ ngơi định kỳ tại chỗ nghỉ ấm áp
- ▶ Khi có cảnh báo rét đậm, đối với nhóm người nhạy cảm với bệnh do lạnh giá và lao động làm việc nặng → giảm thiểu làm việc ngoài trời vào khung giờ lạnh (rạng sáng)

Nhóm nhạy cảm

Người cao huyết áp, tiểu đường, bệnh tim mạch, suy giảm chức năng tuyến giáp, thể trạng yếu, người cao tuổi, lao động mới làm việc

Công việc nặng

Các công việc tiêu tốn nhiều năng lượng như dùng xẻng, búa, cưa, cuốc, rìu, v.v., các công việc cốp pha, cốt thép, đổ bê tông, vận chuyển, nâng vật nặng

## \* Triệu chứng và biện pháp sơ cứu tùy theo bệnh do lạnh giá

Bệnh do lạnh giá

Triệu chứng

Hướng dẫn biện pháp sơ cứu



Chứng hạ thân nhiệt

- ▶ Trạng thái nhiệt độ cơ thể giảm xuống dưới 35°C
- ▶ Rùng mình, mệt mỏi, da tái nhợt, nói lắp, mất trí nhớ, rối loạn ý thức
- ▶ (Nhẹ) Suy giảm nhận thức
- ▶ (Nặng) Mất ý thức, mạch yếu, hô hấp chậm
- ▶ (Rất nặng) Hôn mê, ngừng tim

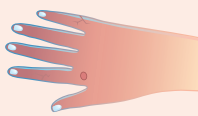
- Nếu thân nhiệt dưới 35°C / mất ý thức → gọi 119 và chuyển ngay đến cơ sở y tế
- Trong lúc chờ xe cấp cứu 119 hoặc khi chưa thể chuyển ngay đến cơ sở y tế, thực hiện các biện pháp sau
  - Nhanh chóng đưa người bệnh đến nơi ấm áp
  - Cởi bỏ quần áo ướt và quần chăn giữ ấm



Bỏng lạnh

- ▶ Tình trạng da và mô dưới da bị đóng băng hoặc tổn thương do tiếp xúc với nhiệt độ thấp
- ▶ Màu da chuyển sang trắng hoặc xám
- ▶ Cảm giác da trở nên cứng bất thường
- ▶ Da tê cứng, mất cảm giác

- Nhanh chóng đến cơ sở y tế để được điều trị
- Khi chưa được điều trị ngay, thực hiện các biện pháp sau
  - Nhanh chóng di chuyển đến nơi ấm áp
  - Ngâm vùng bị thương trong nước ấm khoảng 20-40 phút



Tê cứng

- ▶ Da chuyển sang đỏ ửng và ngứa
- ▶ Trường hợp nặng có thể xuất hiện ứ huyết, mụn nước hoặc vết loét

- Ngâm vùng da tê cứng trong nước ấm và giữ ấm
- Xoa nhẹ vùng bị tê cứng để kích thích tuần hoàn máu, không được gãi
- Giữ sạch và dưỡng ẩm cho vùng da tê cứng



Bệnh chân ngâm nước / Ứng nước

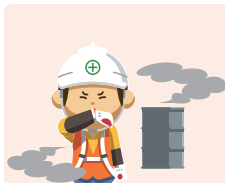
- ▶ Cảm giác ngứa, tê hoặc đau nhói như kim châm
- ▶ Da sưng lên và chuyển màu đỏ, xanh tím hoặc đen
- ▶ Trường hợp nặng có thể xuất hiện mụn nước, hoại tử hoặc vết loét

- Tháo giày và tất bị ướt
- Rửa nhẹ vùng bị tổn thương bằng nước ấm và lau khô

※ Thông tin chi tiết tham khảo mục “Xem thêm Quy tắc an toàn sức khỏe để đối phó với trời lạnh và phòng ngừa bệnh do lạnh giá” của Cơ quan quản lý dịch bệnh

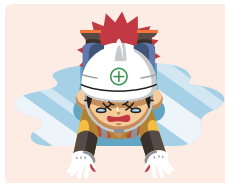
## \* Phòng ngừa tai nạn ngạt thở và trơn trượt trong mùa đông

Phòng tránh nguy cơ ngạt thở khi sử dụng than tại công trường xây dựng



- ▶ Sử dụng gió nóng thay cho than khi xử lý chịu nhiệt
- ▶ Nếu buộc phải sử dụng than non để xử lý chịu nhiệt cho bê tông
  - ↳ Đo nồng độ oxy và khí độc hại, thông gió đầy đủ, sử dụng đồ bảo hộ cá nhân

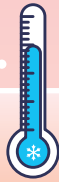
Phòng ngừa trơn trượt trên đường đóng băng



- ▶ Đeo giày bảo hộ chống trơn trượt
- ▶ Dọn tuyết và băng trước khi làm việc, rải cát để chống trơn trượt



# අධික සීතල කාලයේදී



- “අධික සීතල” යනු අධික සීතල කාලගුණික සංසිද්ධියක් වන අතර එය හයිපෝතර්මියාව සහ හමේ තුවාල වැනි සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කළ හැකිය.
- වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර, මූලික අධික සීතල ආරක්ෂණ නීති 5 පරීක්ෂා කරන්න සහ ඕනෑම අඩුපාඩුවක් සඳහා පියවර ගන්න.

## \* අධික සීතල අනතුරු ඇඟවීම නිර්ණායක

### සීතල රළ අවවාදය

- ▶ උදෑසන අඩු උෂ්ණත්වය අඛණ්ඩව දින 2ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක්  $-12^{\circ}\text{C}$  ට වඩා අඩුවෙන් පවතිනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට
- ▶ උදෑසන අවම උෂ්ණත්වය පෙර දිනට සාපේක්ෂව  $10^{\circ}\text{C}$  කින් හෝ ඊට වඩා පහත වැටෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට,  $3^{\circ}\text{C}$  හෝ ඊට අඩු වේ.

### සීතල රළ අනතුරු ඇඟවීම

- ▶ උදෑසන අඩු උෂ්ණත්වය අඛණ්ඩව දින 2ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක්  $-15^{\circ}\text{C}$  ට වඩා අඩුවෙන් පවතිනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට
- ▶ උදෑසන අවම උෂ්ණත්වය පෙර දිනට සාපේක්ෂව  $15^{\circ}\text{C}$  කින් හෝ ඊට වඩා පහත වැටෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට,  $3^{\circ}\text{C}$  හෝ ඊට අඩු වේ.

\* සවිස්තරාත්මක තොරතුරු සඳහා කෙරියතු කලාපීය විද්‍යාපරිපාලන බලකායේ කිරීමේ නියෝගය [උපග්‍රන්ථය 1] අනතුරු ඇඟවීමේ නිර්ණායක බලන්න.

## \* අධික සීතල සඳහා මූලික ආරක්ෂණ නීති 5ක්

### උණුසුම් ඇඳුම්

- ▶ උණුසුම් ඇඳුම්, තොප්පියක් සහ අත්වැසුම් පළන්න
- ▶ පරිවරණය සහ ජල ආරක්ෂණය සහිත සපත්තු පළන්න.  
\* වතුරෙන් හෝ දහඩියෙන් තෙත් වුවහොත් අමතර මේස සූදානම් කර තබන්න.

### උණුසුම් නවාතැන (විවේක ප්‍රදේශය)

- ▶ වැඩ කරන ප්‍රදේශයට ආසන්නව උණුසුම් නවාතැනක් සකසන්න  
\* නවාතැන තුළ ගින්නෙන් හා හානිකර වායුවලට නිරාවරණය වීමෙන් වැළැක්වීමේ පියවර ගන්න.
- ▶ අධික සීතල අනතුරු ඇඟවීමක් අතරතුර, ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා දෙන්න.

### උණු වතුර

- ▶ පිරිසිදු හා උණුසුම් ජලය ලබා දෙන්න

### වැඩ කරන වේලාවන් සකස් කරන්න

- ▶ සීතල රළ අවවාදය: වැඩ පැය සකස් කර වැඩ කරන කාලය කෙටි කරන්න
- ▶ සීතල රළ අනතුරු ඇඟවීම: සීතල කාලවලදී (උදේ පාන්දර) එළිමහන් වැඩ නතර කරන්න හෝ අවම කරන්න.

### 119 අමතන්න (හදිසි දුරකථන අංකය)

- ▶ සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂා දෙපාර්තමේන්තුවේ ඇති වුවහොත්, වහාම **119** අමතන්න
- ▶ සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂා දෙපාර්තමේන්තුවේ සඳහා රෝග ලක්ෂණ, වැළැක්වීමේ පියවර සහ ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව සේවකයින්ට කල්තියා දැනුම් දෙන්න.



# \* සිතල ආශ්‍රිත රෝග අවදානම් කණ්ඩායම් කළමනාකරණය

▶ සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාවට සම්බන්ධ රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම් නිරීක්ෂණය කරන්න සහ උණුසුම් නවාතැනක වරින් වර විවේකයක් ලබා දෙන්න

▶ අධික සිතල අනතුරු ඇඟවීමක් අතරතුර, අවදානමට ලක්විය හැකි කණ්ඩායම් සහ බරපතල කාර්යයන් ඉටු කරන සේවකයින් සඳහා සිතල කාලවලදී (අලුයම) එළිමහන් වැඩ අවම කරන්න.

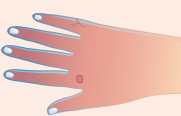
අවදානම් කණ්ඩායම් මොනවාද?

අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, මස්තිෂ්ක රුධිර වාහිනී හෝ හෘද වාහිනී රෝග, හයිපෝතයිරොයිඩ්වාදය, දුර්වලතා, වැඩිහිටියන් සහ අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින් සිටින පුද්ගලයින්

බර කාර්යයන් මොනවාද?

සවල, මිටි, කියත්, පිකැක්ස්, පොරෝ ආදිය භාවිතා කරමින් කරන ලද ආකෘති වැඩ, රිබාර් හෝ කොන්ක්‍රීට් වැඩ හෝ බර වස්තූන් හැසිරවීම වැනි මුළු ශරීරයම සම්බන්ධ කාර්යයන්.

# \* සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව ආශ්‍රිත රෝග සඳහා රෝග ලක්ෂණ සහ ප්‍රථමාධාර

සිතල ආශ්‍රිත රෝග	රෝග ලක්ෂණ	ප්‍රථමාධාර මාර්ගෝපදේශ
 <p>හයිපෝතර්මියාව</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ මූලික ශරීර උෂ්ණත්වය 35°C ට අඩු වීම</li> <li>▶ වෙහිලීම, තෙහෙට්ටුව, ව්‍යාකූලත්වය, නොපැහැදිලි කතාව, මතක ශක්තිය නැති වීම</li> <li>▶ (මෘදු) සංජානන දුර්වලතා</li> <li>▶ (මධ්‍යස්ථ) සිතිය නැතිවීම, අරිතිමියාව, හුස්ම ගැනීම මන්දගාමී වීම</li> <li>▶ (දරුණු) කෝමා, හෘදයාබාධ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ශරීර උෂ්ණත්වය 35°C ට අඩු නම් හෝ පුද්ගලයා සිහිසුන්ව සිටී නම්, වහාම 119 අමතා වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට ගෙන යන්න.</li> <li>• ගිලන් රථය පැමිණ නොමැති නම් හෝ වෛද්‍ය ප්‍රවාහනය කළ නොහැකි නම්, පහත ක්‍රියාමාර්ග ගන්න:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- හැකි ඉක්මනින් පුද්ගලයා උණුසුම් ස්ථානයකට ගෙන යන්න.</li> <li>- තෙත් ඇඳුම් ඉවත් කර බිලැන්කට්ටුවකින් ඔතා ගන්න</li> </ul> </li> </ul>
 <p>අධික ශීතල නිසා හමේ ඇතිවන තුවා</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ සිතලට නිරාවරණය වීම නිසා සම සහ වාර්මාභ්‍යන්තර පටක ශීත වීම හෝ හානි වී ඇත.</li> <li>▶ සම සුදු හෝ කහ-අළු පැහැයට හැරේ</li> <li>▶ සම අසාමාන්‍ය ලෙස තද බවක් දැනේ</li> <li>▶ සංවේදීතාව අඩු වීම, හිරිවැටීම.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ප්‍රතිකාර සඳහා වහාම වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට යන්න.</li> <li>• ක්ෂණික ප්‍රතිකාර ලබා ගත නොහැකි නම්, පහත ක්‍රියාමාර්ග ගන්න:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ඉක්මනින් පුද්ගලයා උණුසුම් ස්ථානයකට ගෙන යන්න.</li> <li>✓ තුවාල ඇති ප්‍රදේශ විනාඩි 20-40 අතර කාලයක් උණුසුම් ජලයේ ගිල්වන්න.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>අගල් පාදය</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ රතු, කැසීම ඇති සම</li> <li>▶ දරුණු අවස්ථාවල දී, තදබදය, බිබිලි හෝ වණ ඇති විය හැක.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය උණුසුම් ජලයේ ගිල්වා උණුසුම් කරන්න.</li> <li>• රුධිර සංසරණය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා එම ප්‍රදේශය මෘදු ලෙස සම්බාහනය කරන්න; සීරීමට ඉඩ නොදෙන්න.</li> <li>• බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය පිරිසිදුව හා තෙතමනය සහිතව තබා ගන්න.</li> </ul>
 <p>ගිල්වීමේ පාදය / ගිල්වීමේ සහලක්ෂණය</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ කැසීම, හිරිවැටීම හෝ හිරි වැටීමේ වේදනාව</li> <li>▶ ඉදිමුණු සම රතු, නිල් හෝ කළු පැහැයට හැරේ</li> <li>▶ දරුණු අවස්ථාවල දී, බිබිලි, පටක නෙරෝසිස් හෝ වණ ඇති විය හැක.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• තෙත් සපත්තු සහ මේස් ඉවත් කරන්න</li> <li>• බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය උණුසුම් ජලයෙන් මෘදු ලෙස සෝදා හොඳින් වියළා ගන්න.</li> </ul>

\* විස්තර සඳහා, කොරියානු රෝග පාලන සහ වැළැක්වීමේ ඒජන්සියේ (KDCA) මාර්ගෝපදේශය "සිතල රළ සුදානම සහ සිතල ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම අවබෝධ කර ගැනීම" බලන්න.

# \* ශීත සෘතුවේ දී හුස්ම හිරවීම සහ ලිස්සා යාමේ අනතුරු වැළැක්වීම

ඉදිකිරීම් ස්ථානවල සම්පීඩනයෙන් කුට්ටි කරගත් ගල් අඟුරු භාවිතා කරන විට හුස්ම හිරවීමේ අවදානම වළක්වා ගන්න.

අයිස් සහිත මාර්ගවල ලිස්සා යාම වැළැක්වීම



- ▶ කොන්ක්‍රීට් සුව කිරීම සඳහා සම්පීඩනයෙන් කුට්ටි කරගත් ගල් අඟුරු වෙනුවට උණුසුම් වායු භාජනයක් භාවිතා කරන්න.
- ▶ සුව කිරීම සඳහා සම්පීඩනයෙන් කුට්ටි කරගත් ගල් අඟුරු භාවිතා කළ යුතු නම්, පහත සඳහන් දෑ කිරීමට වග බලා ගන්න:
  - ↳ ඔක්සිජන් සහ විෂ වායු මට්ටම් පරීක්ෂා කරන්න, ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් ලබා දෙන්න, නිසි ආරක්ෂක උපකරණ පළඳින්න.



- ▶ ලිස්සන සුළු ආරක්ෂිත සපත්තු පළඳින්න.
- ▶ වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර හිම සහ අයිස් ඉවත් කර, ලිස්සන සුළු ස්ථානවල වැලි හෝ ලුණු ආලේප කරන්න.

Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish choralari

# Qattiq sovuq sharoitida



Ўзбекистан



- "Qattiq sovuq" deb ataluvchi sovuq ob-havo hodisasi gipotermiya va muzlash kabi salomatlik muammolarini keltirib chiqarishi mumkin.
- Ishni boshlashdan avval, Qattiq sovuq sharoitida xavfsizlikning 5 ta asosiy qoidalarini tekshiring va mavjud kamchiliklarni bartaraf eting.

## ❄️ Qattiq sovuq haqida ogohlantirish mezonlari

### Sovuq to'liqin haqida maslahat

- ▶ Ertalabki eng past harorat ketma-ket 2 yoki undan ortiq kun davomida **-12°C** dan past bo'lishi kutilganda
- ▶ Ertalabki eng past haroratning kechagi kunga nisbatan **10°C** yoki undan ko'proq pasayib, **3°C** yoki undan pastga tushishi kutilganda

### Sovuq to'liqin haqida ogohlantirish

- ▶ Ertalabki eng past harorat ketma-ket 2 yoki undan ortiq kun davomida **-15°C** dan past bo'lishi kutilganda
- ▶ Ertalabki eng past haroratning kechagi kunga nisbatan **15°C** yoki undan ko'proq pasayib, **3°C** yoki undan pastga tushishi kutilganda

※ Batafsil ma'lumot uchun Koreya meteorologiya ma'muriyatining Ogohlantirish mezonlari to'g'risidagi qarorining [1-ilovasi]ga murojaat qiling.

## ❄️ Qattiq sovuq sharoitida xavfsizlikning 5 ta asosiy qoidalari



### Issiq kiyimlar

- ▶ Issiq kiyim, bosh kiyim va qo'lqop kiying
- ▶ Issiq saqlovchi va suv o'tkazmaydigan poyabzal kiying  
\* Suv yoki terdan ho'l bo'lib qolganda almashtirish uchun qo'shimcha paypoqlar tayyorlab qo'ying



### Issiq boshpana (Dam olish maydoni)

- ▶ Ish maydoniga yaqin joyda issiq boshpana o'rnating  
\* Boshpanada yong'in va zararli gazlar ta'siridan himoyalani choralari ko'ring
- ▶ Qattiq sovuq haqida ogohlantirish paytida yetarli darajada dam olishni ta'minlang.



### Iliq suv

- ▶ Toza va iliq suv bilan ta'minlang



### Ish soatlarini moslang

- ▶ Sovuq to'liqin haqida maslahat: Ish soatlarini moslang va ish vaqtini qisqartiring
- ▶ Sovuq to'liqin haqida ogohlantirish: Sovuq paytlarda (erta tongda) ochiq havoda ishlashni to'xtating yoki kamaytiring



### 119 (Favqulodda raqam) ga qo'ng'iroq qiling

- ▶ Sovuq bilan bog'liq kasallik yuzaga kelsa, zudlik bilan 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling
- ▶ Ishchilarni sovuq bilan bog'liq kasalliklarning alomatlarini, oldini olish choralari va birinchi yordam haqida oldindan xabardor qiling

Xavf



Sovuq bilan bog'liq kasallikning yuzaga kelishi

35°C dan past



Hushdan ketish  
Nafas olmaslik

Qutqaruv uchun

119  
raqamiga



Kasalxonaga olib borish

## ❄️ Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning xavf ostidagi guruhlarini boshqarish

- ▶ Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning xavf ostidagi guruhlarini nazorat qiling va ularga vaqti-vaqti bilan issiq boshpanada dam olish imkoniyatini bering
- ▶ Qattiq sovuq haqida ogohlantirish paytida zaif guruhlar va og'ir jismoniy mehnat qilayotgan ishchilar uchun sovuq vaqtlarda (erta tongda) tashqarida ishlashni iloji boricha kamaytiring

### Zaif guruhlar kimlar?

Yuqori qon bosimi, qandli diabet, miya yoki yurak-qon tomir kasalliklari, qalqonsimon bez faoliyati pasayishi, zaif odamlar, keksalar va yangi ishga qabul qilingan xodimlar

### Og'ir jismoniy mehnat nima?

Belkurak, bolg'a, arra, cho'kich, bolta va shunga o'xshash asboblarni yordamida qolip yasash, armatura o'rnatish yoki beton quyish kabi butun tanani ishga soladigan vazifalar, shuningdek og'ir narsalarni ko'tarish

## ❄️ Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning belgilari va birinchi yordam

### Sovuq bilan bog'liq kasalliklar

### Belgilari

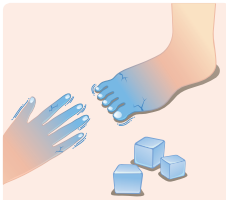
### Birinchi yordam ko'rsatmalari



Gipotermiya

- ▶ Tana harorati 35°C dan past
- ▶ Qaltirash, holsizlik, chalkashlik, duduqlanish, xotira yo'qolishi
- ▶ (Yengil) aqliy qobiliyatning pasayishi
- ▶ (O'rta) hushdan ketish, yurak urishi buzilishi, nafas olishning sekinlashuvi
- ▶ (Og'ir) koma, yurak to'xtashi

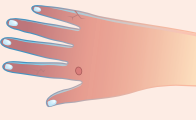
- Agar tana harorati 35°C dan past bo'lsa yoki odam hushsiz bo'lsa, zudlik bilan 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling va tibbiyot muassasasiga olib boring
- Agar tez yordam kelmagan bo'lsa yoki tibbiy transportga imkon bo'lmagan holda quyidagi harakatlarni bajaring:
  - Bemorni iloji boricha tezroq iliq joyga olib o'ting
  - Nam kiyimlarni yechib, adyol bilan o'rang



Sovuq urishi

- ▶ Sovuq ta'siridan muzlagan yoki zararlangan teri va teri osti to'qimasi
- ▶ Teri oqaradi yoki sarg'ish-kulrang tusga kiradi
- ▶ Teri g'ayritabiiy qattiq bo'lib qoladi
- ▶ Sezgi pasayishi, hissizlik

- Davolanish uchun zudlik bilan tibbiyot muassasasiga murojaat qiling
- Agar darhol davolash imkoni bo'lmasa, quyidagi harakatlarni bajaring:
  - Shikastlangan odamni tezda iliq joyga olib o'ting
  - Sovuq urgan joylarni 20-40 daqiqa davomida iliq suvga botirib turing



Okop oyog'i

(Namlikdan shikastlangan oyog')

- ▶ Qizargan, qichishayotgan teri
- ▶ Og'ir holatlarda dimlanish, pufakchalar yoki yaralar paydo bo'lishi mumkin

- Zararlangan joyni iliq suvga botirib isiting
- Qon aylanishini yaxshilash uchun joyni ehtiyotkorlik bilan uqalang; qashlamang
- Zararlangan joyni toza va namlik saqlangan holda tuting



Namlikdan shikastlangan oyog' / Suvda uzoq qolish sindromi

- ▶ Qichishish, hissizlik yoki zirqirab og'rish
- ▶ Qizil, ko'k yoki qora rangga o'zgaradigan shishgan teri
- ▶ Og'ir hollarda pufakchalar, to'qima nekrozi yoki yaralar paydo bo'lishi mumkin

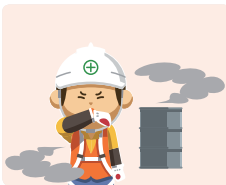
- Nam poyabzal va paypoqlarni yeching
- Zararlangan joyni iliq suv bilan ehtiyotkorlik bilan yuving va yaxshilab quriting

※ Batafsil ma'lumot uchun Koreya Kasalliklarni Nazorat qilish va Oldini olish Agentligi (KDCA)ning "Sovuq to'lqinga tayyorgarlik va sovuq bilan bog'liq kasalliklarning oldini olishni tushunish" yo'riqnomasiga murojaat qiling.

## ❄️ Qishda bo'g'ilish va sirpanish hodisalarining oldini olish

Qurilish maydonlarida briketlardan foydalanganda bo'g'ilish xavfining oldini olish

Muzli yo'llarda sirpanishdan saqlanish



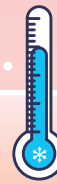
- ▶ Betonni qotirish uchun briketlar o'rniga issiq havo isitgichidan foydalaning.
- ▶ Agar qotirish uchun briketlardan foydalanishga majbur bo'lsangiz, quyidagilarga amal qiling:
  - ↳ Kislород va zaharli gaz darajasini tekshiring, yetarli darajada shamollatishni ta'minlang, tegishli himoya vositalarini kiying.



- ▶ Sirpanmaydigan xavfsizlik poyabzalini kiying.
- ▶ Ish boshlashdan oldin qor va muzni tozalang, sirpanchiq joylarga qum yoki tuz seping.



# Selama Cuaca Dingin Ekstrem



- "Dingin Ekstrem" mengacu pada fenomena cuaca dingin yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti hipotermia dan radang dingin.
- Sebelum mulai bekerja, periksa 5 aturan dasar keselamatan Dingin Ekstrem dan ambil tindakan terhadap segala kekurangan.

## ❄️ Kriteria Peringatan Dingin Ekstrem

### Pemberitahuan Gelombang Dingin

- ▶ Ketika suhu rendah di pagi hari diperkirakan akan tetap di bawah **-12 °C** selama 2 hari atau lebih berturut-turut
- ▶ Ketika suhu rendah pagi hari diperkirakan turun **10 °C** atau lebih dibandingkan hari sebelumnya, mencapai 3 °C atau kurang

### Peringatan Gelombang Dingin

- ▶ Ketika suhu rendah di pagi hari diperkirakan akan tetap di bawah **-15 °C** selama 2 hari atau lebih berturut-turut
- ▶ Ketika suhu rendah pagi hari diperkirakan turun **15 °C** atau lebih dibandingkan hari sebelumnya, mencapai 3 °C atau kurang

※ Untuk informasi lebih rinci, lihat Keputusan Penegakan Hukum Administrasi Meteorologi Korea pada [Lampiran 1] Kriteria Peringatan.

## ❄️ 5 Aturan Dasar Keselamatan Saat Dingin Ekstrem



### Pakaian Hangat

- ▶ Kenakan pakaian hangat, topi, dan sarung tangan
- ▶ Kenakan sepatu yang memiliki insulasi dan anti air
  - \* Siapkan kaus kaki ekstra untuk berjaga-jaga jika basah karena air atau keringat



### Tempat Berlindung yang Hangat (Tempat Istirahat)

- ▶ Siapkan tempat berlindung yang hangat di dekat area kerja
  - \* Di tempat berlindung, ambil tindakan pencegahan terhadap kebakaran dan paparan gas berbahaya
- ▶ Selama Peringatan Dingin Ekstrem, pastikan untuk mendapatkan istirahat yang cukup.



### Air Hangat

- ▶ Sediakan air bersih dan hangat



### Sesuaikan Jam Kerja

- ▶ Pemberitahuan Gelombang Dingin: Sesuaikan jam kerja dan persingkat waktu kerja
- ▶ Peringatan Gelombang Dingin: Hentikan atau minimalkan pekerjaan di luar ruangan selama musim dingin (waktu fajar)



### Hubungi 119

(Nomor Darurat)

- ▶ Jika Anda mengalami penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin, segera hubungi 119
- ▶ Beri tahu pekerja terlebih dahulu tentang gejala, tindakan pencegahan, dan pertolongan pertama untuk penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin

Bahaya



Kejadian Penyakit Terkait Dingin

Di bawah 35 °C

Penurunan kesadaran  
Tidak bernapas

Hubungi  
**119**  
untuk pertolongan



Bawa ke rumah sakit

## ❄️ Manajemen **Kelompok Rentan Penyakit Akibat Cuaca Dingin**

- ▶️ Memantau kelompok rentan terhadap penyakit akibat dingin dan menyediakan tempat istirahat berkala di tempat penampungan yang hangat
- ▶️ Selama Peringatan Dingin Ekstrem, minimalkan pekerjaan di luar ruangan selama periode dingin (waktu fajar) untuk kelompok rentan dan pekerja yang melakukan tugas berat.

Apa itu kelompok rentan?

Orang dengan tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit serebrovaskular atau kardiovaskular, hipotiroidisme, kelemahan, lansia, dan pekerja yang baru ditugaskan

Apa itu tugas berat?

Pekerjaan yang melibatkan seluruh tubuh seperti bekisting, tulangan, atau pekerjaan beton dengan menggunakan sekop, palu, gergaji, beliung, kapak, dll, atau menangani benda berat

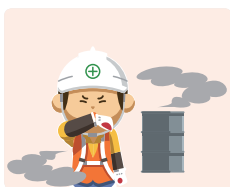
## ❄️ Gejala dan Pertolongan Pertama untuk Penyakit yang Berhubungan dengan Cuaca Dingin

Penyakit Terkait Cuaca Dingin	Gejala	Pedoman Pertolongan Pertama
 <p><b>Hipotermia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶️ Suhu inti tubuh di bawah 35 °C</li> <li>▶️ Menggigil, kelelahan, kebingungan, bicara tidak jelas, kehilangan ingatan</li> <li>▶️ Gangguan kognitif (ringan)</li> <li>▶️ (Sedang) kehilangan kesadaran, aritmia, pernapasan melambat</li> <li>▶️ Koma (parah), henti jantung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika suhu tubuh di bawah 35 °C atau orang tersebut tidak sadarkan diri, segera hubungi 119 dan bawa ke fasilitas medis.</li> <li>• Jika ambulans belum tiba atau transportasi medis tidak memungkinkan, lakukan tindakan berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pindahkan orang tersebut ke tempat yang hangat secepat mungkin</li> <li>- Lepaskan pakaian basah dan bungkus dengan selimut</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>Radang dingin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶️ Kulit dan jaringan subkutan membeku atau rusak karena paparan dingin</li> <li>▶️ Kulit berubah menjadi putih atau kuning keabu-abuan</li> <li>▶️ Kulit terasa sangat keras</li> <li>▶️ Sensasi berkurang, mati rasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Segera kunjungi fasilitas medis untuk mendapatkan perawatan</li> <li>• Jika perawatan segera tidak tersedia, lakukan tindakan berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pindahkan orang tersebut ke tempat yang hangat dengan cepat</li> <li>- Rendam bagian yang terkena radang dingin dalam air hangat selama 20–40 menit</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>Kaki Parit</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶️ Kulit merah dan gatal</li> <li>▶️ Pada kasus yang parah, dapat terjadi kongesti, lepuh, atau bisul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangatkan bagian yang terkena dengan merendamnya dalam air hangat</li> <li>• Pijat lembut area tersebut untuk melancarkan peredaran darah; jangan digaruk</li> <li>• Jaga area yang terkena tetap bersih dan lembab</li> </ul>
 <p><b>Kaki Perendaman / Sindrom Perendaman</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶️ Gatal, mati rasa, atau nyeri kesemutan</li> <li>▶️ Kulit bengkak yang berubah menjadi merah, biru, atau hitam</li> <li>▶️ Pada kasus yang parah, lepuh, nekrosis jaringan, atau bisul dapat terjadi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lepaskan sepatu dan kaus kaki yang basah</li> <li>• Cuci bagian yang terkena dengan air hangat secara perlahan dan keringkan secara menyeluruh</li> </ul>

※ Untuk informasi lebih lanjut, silakan merujuk pada pedoman Badan Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Korea (KDCA) "Memahami Kesiapsiagaan Menghadapi Gelombang Dingin dan Pencegahan Penyakit Terkait Cuaca Dingin."

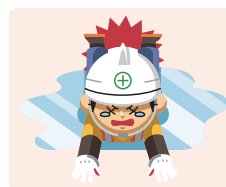
## ❄️ Pencegahan Sesak Napas dan Kecelakaan Tergelincir di Musim Dingin

Cegah Risiko Sesak Napas Saat Menggunakan Briket di Lokasi Konstruksi



- ▶️ Gunakan pemanas udara panas sebagai pengganti briket untuk perawatan beton.
- ▶️ Jika briket harus digunakan untuk proses curing, pastikan untuk:
  - ↳ Periksa kadar oksigen dan gas beracun, Sediakan ventilasi yang cukup, Kenakan peralatan pelindung yang tepat.

Mencegah Tergelincir di Jalan Berlapis Es



- ▶️ Kenakan sepatu keselamatan anti selip.
- ▶️ Singkirkan salju dan es sebelum mulai bekerja, dan taburkan pasir atau garam di area yang licin.

# 冬季寒潮引发的寒冷相关疾病预防守则



중국



- “寒潮”是指可能引发低体温症、冻伤等健康损害的低温气象现象。
- 作业前，请检查寒潮安全五项基本守则，并对不足之处及时采取改进措施。

## \* 寒潮预警发布标准

### 寒潮注意报

- ▶ 当预计清晨最低气温将连续两天低于  $-12^{\circ}\text{C}$  时
- ▶ 当清晨最低气温较前一天下降  $10^{\circ}\text{C}$  以上，且预计降至  $3^{\circ}\text{C}$  或以下时等情况

### 寒潮警报

- ▶ 当预计清晨最低气温将连续两天低于  $-15^{\circ}\text{C}$  时
- ▶ 当清晨最低气温较前一天下降  $15^{\circ}\text{C}$  以上，且预计降至  $3^{\circ}\text{C}$  或以下时等情况

※ 具体事项请参照气象厅施行令[附表1]预警发布标准

## \* 寒潮安全五项基本守则



### 保暖衣物

- ▶ 穿戴保暖衣物、御寒帽和手套
- ▶ 穿着具备保暖和防水功能的鞋子
- \* 考虑到可能被水或汗弄湿，准备备用袜子



### 温暖休息处 (休息)

- ▶ 在作业场所附近设置温暖的休息处
- \* 在休息处应采取防火及防止有害气体中毒等预防措施
- ▶ 在发布寒潮预警时，应给予适当的休息时间



### 温热的水

- ▶ 提供干净温热的水



### 调整作业时间段

- ▶ 寒潮注意报：调整作业时间段并缩短作业时间
- ▶ 寒潮警报：在寒冷时段(清晨)停止或尽量减少户外作业



### 拨打119报警

- ▶ 出现寒冷相关疾病患者时，立即拨打119报警
- ▶ 提前告知寒冷相关疾病的症状、预防措施及急救要领

危险



发生寒冷相关疾病患者

低于  $35^{\circ}\text{C}$

失去意识  
无呼吸

请求

119  
救援



送往医院

## \* 寒冷相关疾病敏感人群管理

- ▶ 对寒冷相关疾病敏感人群进行监测，并定期安排其在温暖的休息处休息
- ▶ 发布寒潮预警时，对寒冷相关疾病敏感人群及从事重体力劳动者 -> 尽量减少寒冷时段（清晨）户外作业

敏感人群是指

包括高血压、糖尿病、脑心血管疾病、甲状腺功能减退、体质虚弱者、老年人及新上岗人员等

重体力劳动是指

包括使用铲子、锤子、锯、镐、斧等工具进行模板、钢筋、混凝土浇筑等需全身活动的作业或搬运重物等高能量消耗的体力劳动

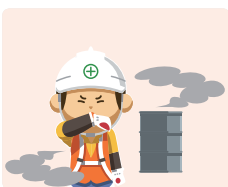
## \* 各类寒冷相关疾病的症状及应急处置

寒冷相关疾病	症状	应急处置要领
 <p>低体温症</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 深部体温降至 35°C 以下的状态</li> <li>▶ 发抖、疲倦、意识混乱、言语不清、记忆丧失、嗜睡</li> <li>▶ (轻度) 认知障碍</li> <li>▶ (中度) 意识丧失、心律不齐、呼吸减弱</li> <li>▶ (重度) 昏迷、心脏骤停</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 当体温低于 35°C/失去意识时立即拨打119报警，并迅速送往医疗机构</li> <li>• 在119急救队到达之前，或无法前往医疗机构的情况下，按以下方法进行处置                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 尽快将患者转移至温暖的场所</li> <li>- 脱去湿衣物，并用毯子等包裹保暖</li> </ul> </li> </ul>
 <p>冻伤</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 因暴露于低温环境而导致皮肤及皮下组织冻结、受损的状态</li> <li>▶ 皮肤颜色变为白色或淡灰黄色</li> <li>▶ 皮肤触感异常坚硬</li> <li>▶ 皮肤感觉减退，出现麻木</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 迅速前往医疗机构接受治疗</li> <li>• 若无法立即接受治疗，按以下方法进行处置                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 迅速将患者转移至温暖的场所</li> <li>- 将冻伤部位浸泡在温水中 20~40 分钟</li> </ul> </li> </ul>
 <p>冻疮</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 皮肤发红并伴有瘙痒</li> <li>▶ 严重时可能出现充血、水泡或溃疡等症状</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 将冻伤部位浸入温水中使其慢慢回暖</li> <li>• 轻柔按摩冻疮部位以促进血液循环，但切勿搔抓</li> <li>• 保持冻疮部位清洁并做好保湿护理</li> </ul>
 <p>浸足病/浸水病</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 出现瘙痒、麻木或刺痛等症状</li> <li>▶ 皮肤出现肿胀，呈红色、蓝色或黑色</li> <li>▶ 严重时可能出现水泡、坏死或溃疡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 脱下并去除湿鞋和湿袜</li> <li>• 用温水轻柔清洗受损部位后，将其擦干</li> </ul>

※ 具体事项请参考疾病管理厅《寒潮应对与寒冷相关疾病预防健康守则指南》

## \* 预防冬季窒息及滑倒事故

在建筑工地使用褐煤取暖时预防窒息风险



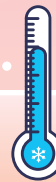
- ▶ 进行混凝土养护时使用热风机代替褐煤取暖。
- ▶ 在进行混凝土养护而需使用褐煤时
  - ↳ 测量氧气及有害气体浓度
  - ↳ 确保充分通风，并佩戴防护装备

预防冰面道路滑倒



- ▶ 穿着防滑安全鞋。
- ▶ 在开始作业前应先清除结冰或积雪的区域并撒上砂石等防滑材料。

# វិធានការបង្ការសម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ ក្នុងអំឡុងពេល ត្រជាក់ខ្លាំង








- "ភាពត្រជាក់ខ្លាំង" សំដៅដល់បាតុភូតអាកាសធាតុត្រជាក់ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាការថយចុះកម្ដៅ និងការរលាកដោយសារភាពត្រជាក់។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមការងារ សូមពិនិត្យមើលវិធានស្តីពីសុវត្ថិភាពជាមូលដ្ឋានចំនួន 5 ស្តីពីភាពត្រជាក់ខ្លាំង និងចាត់វិធានការលើរាល់ចំណុចខ្លះខាត។

## \* លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការព្រមានអំពីភាពត្រជាក់ខ្លាំង

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| ការណែនាំអំពីរលកត្រជាក់  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកបន្តនៅទាបជាង <b>-12°C</b> រយៈពេល 2 ថ្ងៃ ឬច្រើនថ្ងៃជាប់ៗគ្នា</li> <li>▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកនឹងធ្លាក់ចុះចំនួន <b>10°C</b> ឬច្រើនជាងនេះបើប្រៀបធៀបទៅនឹងថ្ងៃមុន ដោយឈានដល់ <b>3°C</b> ឬទាបជាងនេះ</li> </ul> |
| ការព្រមានអំពីរលកត្រជាក់ | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកបន្តនៅទាបជាង <b>-15°C</b> រយៈពេល 2 ថ្ងៃ ឬច្រើនថ្ងៃជាប់ៗគ្នា</li> <li>▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកនឹងធ្លាក់ចុះចំនួន <b>15°C</b> ឬច្រើនជាងនេះបើប្រៀបធៀបទៅនឹងថ្ងៃមុន ដោយឈានដល់ <b>3°C</b> ឬទាបជាងនេះ</li> </ul> |

\* សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមមើលលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការព្រមានរបស់ក្រសួងអនុវត្តរដ្ឋបាលឧតុនិយមកូរ៉េ [ឧបសម្ព័ន្ធទី 1]។

## \* វិធានស្តីពីសុវត្ថិភាពមូលដ្ឋានចំនួន 5 សម្រាប់អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង

- |  |  |
|--|--|
|  <h3>សម្លៀកបំពាក់ ក៏ក្តៅ</h3>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ ពាក់មួក និងស្រោមដៃដែលកក់ក្តៅ</li> <li>▶ ពាក់ស្បែកជើងដែលមានអ៊ីសូឡង់ និងការពារទឹក</li> <li>* រៀបចំស្រោមជើងបន្ថែម ក្នុងករណីដែលវាសើមដោយសារទឹក ឬញើស</li> </ul>   |
|  <h3>ជម្រកកក់ក្តៅ (កន្លែងសម្រាក)</h3>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ រៀបចំជម្រកកក់ក្តៅ នៅជិតកន្លែងធ្វើការ</li> <li>* ចាត់វិធានការបង្ការនៅក្នុងជម្រកប្រឆាំងនឹងការប៉ះនឹងភ្លើង និងឧស្ម័នដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់</li> <li>▶ ក្នុងអំឡុងពេល ការព្រមានអំពីអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង ផ្តល់ការសម្រាកគ្រប់គ្រាន់។</li> </ul> |
|  <h3>ទឹកក្តៅខ្លាំងៗ</h3>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ផ្តល់ទឹកស្អាតនិងក្តៅខ្លាំងៗ</li> </ul>  |
|  <h3>កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ</h3>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ការណែនាំអំពីរលកត្រជាក់៖ កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ និងកាត់បន្ថយពេលវេលាធ្វើការ</li> <li>▶ ការព្រមានអំពីរលកត្រជាក់៖ បញ្ឈប់ ឬកាត់បន្ថយការងារខាងក្រៅក្នុងអំឡុងពេលត្រជាក់ (ព្រឹកព្រលឹម)</li> </ul>  |
|  <h3>ទូរសព្ទទៅលេខ 119 (លេខសង្គ្រោះបន្ទាន់)</h3> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ក្នុងករណីមានជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ សូម ទូរសព្ទទៅលេខ 119 ជាបន្ទាន់</li> <li>▶ ជូនដំណឹងដល់កម្មករជាមុនអំពីហេតុសញ្ញា វិធានការបង្ការ និងជំនួយសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់</li> </ul>   |



## \* ការគ្រប់គ្រងក្រុមងាយរងគ្រោះដោយសារជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់

- ▶ តាមដានក្រុមងាយរងគ្រោះដោយសារជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ និងផ្តល់ការសម្រាកតាមពេលវេលា ក្នុងជម្រកកក់ក្តៅ
- ▶ ក្នុងអំឡុងពេលមានការព្រមានអំពីភាពត្រជាក់ខ្លាំង សូមកាត់បន្ថយការងារខាងក្រៅក្នុងអំឡុងពេលត្រជាក់ (ព្រឹកព្រលឹម) សម្រាប់ ក្រុមងាយរងគ្រោះ និងកម្មករដែលបំពេញ កិច្ចការឆ្លងៗ

តើក្រុមងាយរងគ្រោះជាអ្វី?  
តើអ្វីទៅជាកិច្ចការឆ្លងៗ?

អ្នកដែលមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺខួរក្បាល ឬជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺក្រពេញទឹកខ្សោយ ភាពទន់ខ្សោយ មនុស្សចាស់ និងកម្មករដែលទើបចូលធ្វើការ ភារកិច្ចដែលពាក់ព័ន្ធនឹងរាងកាយទាំងមូលដូចជាការងាររៀបរយ ចងដែក ឬការងារបត់ដោយប្រើប៉ែល ញញួរ រណាវ ចប ពូថៅជាដើម ឬការលើកដាក់វត្ថុឆ្លងៗ

## \* រោគសញ្ញា និងជំនួយសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់

ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់	រោគសញ្ញា	គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីជំនួយសង្គ្រោះបឋម
 <p><b>ការថយចុះកម្ដៅ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ សីតុណ្ហភាពរាងកាយក្រោម 35 °C</li> <li>▶ ញាក់ អស់កម្លាំង ច្របូកច្របល់ និយាយមិនច្បាស់ បាត់បង់ការចងចាំ</li> <li>▶ (ស្រាល) ស្ទើរតែបាត់បង់ស្មារតី</li> <li>▶ (មធ្យម) បាត់បង់ស្មារតី ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ ដកដង្ហើមយឺត</li> <li>▶ (ធ្ងន់ធ្ងរ) សន្លប់ បេះដូងឈប់លោត</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពរាងកាយនៅក្រោម 35 °C ឬសន្លប់ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119 ជាបន្ទាន់ ហើយដឹកជញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាព</li> <li>• ប្រសិនបើប្រព័ន្ធសង្គ្រោះបន្ទាន់មិនទាន់មកដល់ ឬមិនអាចដឹកជញ្ជូនអ្នកជំងឺបានទេ សូមចាត់វិធានការដូចខាងក្រោម៖             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ផ្លាស់ទីអ្នកជំងឺទៅកន្លែងកក់ក្តៅឱ្យបានលឿន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន</li> <li>- ដោះសម្លៀកបំពាក់សើមចេញ ហើយរុំក្ដុយ</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>ការលាក់ដោយសារភាពត្រជាក់</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ស្បែក និងជាលិកាក្រោមស្បែកកក ឬខូចខាតដោយសារការប៉ះនឹងភាពត្រជាក់</li> <li>▶ ស្បែកប្រៃជាពណ៌ស ឬលឿងប្រផេះ</li> <li>▶ ស្បែកមានអារម្មណ៍ថាវឹងខុសធម្មតា</li> <li>▶ អារម្មណ៍លែងសួរដឹង ស្លឹក</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ដើម្បីព្យាបាល</li> <li>• ប្រសិនបើមិនមានការព្យាបាលភ្លាមៗទេ សូមចាត់វិធានការដូចខាងក្រោម៖             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ផ្លាស់ទីអ្នកជំងឺទៅកន្លែងកក់ក្តៅឱ្យលឿន</li> <li>- ជ្រលក់តំបន់ដែលលាក់ដោយសារភាពត្រជាក់ក្នុងទឹកក្តៅ ឧណ្ហៗរយៈពេល 20-40 នាទី</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>ស្លឹកជើង</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ស្បែកក្រហម រមាស់</li> <li>▶ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ការកកស្ទះឈាម ពងបែក ឬដំបៅអាចកើតឡើង</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ធ្វើឱ្យតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់មានភាពកក់ក្តៅ ដោយជ្រលក់វាក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ</li> <li>• ម៉ាស្សាតំបន់នោះថ្មីៗដើម្បីជំរុញចរន្តឈាម សូមកុំកោស</li> <li>• រក្សាតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់ឱ្យស្អាត និងមានសំណើម</li> </ul>
 <p><b>ស្លឹកជើង/រោគសញ្ញាស្លឹកជើង</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ រមាស់ ស្លឹក ឬឈឺចាប់ធៀបៗ</li> <li>▶ ស្បែកហើមដែលប្រៃជាភ្នែក ខៀវ ឬខ្មៅ</li> <li>▶ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ពងបែក ជាលិកាងាប់ ឬដំបៅអាចកើតឡើង</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ដោះស្បែកជើង និងស្រោមជើងសើមចេញ</li> <li>• លាងសម្អាតតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ហើយជូតវាឱ្យស្ងួត</li> </ul>

\* សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមមើលគោលការណ៍ណែនាំរបស់ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺកូរ៉េ (KDCA) "ការយល់ដឹងអំពីការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់លក្ខណៈ និងការបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់"។

## \* ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចប់ដង្ហើម និងអរិលក្នុងរដូវរងា

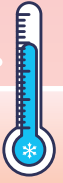
<p>ការបង្ការហានិភ័យនៃការចប់ដង្ហើមនៅពេលប្រើធុងនៅការដ្ឋានសំណង់</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ប្រើម៉ាស៊ីនកម្ដៅដោយខ្យល់ក្តៅជំនួសឱ្យធុងសម្រាប់ការសម្ងាត់បេតុង។</li> <li>▶ ប្រសិនបើធុងត្រូវតែប្រើសម្រាប់ការសម្ងាត់បេតុង ត្រូវប្រាកដថា៖             <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ ពិនិត្យកម្រិតអុកស៊ីសែន និងខ្សែស្រព័ន្ធដុល ផ្តល់ខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ ពាក់ឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ។</li> </ul> </li> </ul>	<p>ការបង្ការការអរិលលើផ្លូវដែលមានទឹកកក</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ពាក់ស្បែកជើងសុវត្ថិភាពដែលធន់នឹងការអរិល។</li> <li>▶ យកព្រិល និងទឹកកកចេញមុនពេលចាប់ផ្ដើមការងារ ហើយលាបខ្យាច់ ឬអំបិលលើកន្លែងដែលអរិល។</li> </ul>
---	--

# Суукка алдыруудан чыккан ооруларга карата алдын алуучу чаралар

## Укмуштуу суук аба ырайы учурунда



키르기스스탄



- «Укмуштуу суук аба ырайы» дене температурасы төмөндөгөн жана үшүккө алдырган дене жерлери сыяктуу ден соолук көйгөйлөргө себеп болгон суук аба ырайы кыйындаган учурларга каратылат.
- Баштоо алдында, 5 негизги Укмуштуу суук аба ырайында коопсуздук эрежелерин текшериниз жана бир нерсени жетишпегенде чара көрүңүз.

### ❄ Укмуштуу суук аба ырайындагы эскертүүлөрдүн критерийлери

Суук удургуганы тууралуу маалыматы

- ▶ Эгерде таң эртеси төмөн температура 2 же андан ашык катары менен күнгө **-12°C** сакталганы күтүлсө
- ▶ Эгерде таң эртеси төмөн температура мурунку күнгө караганда **10°C** же андан ашык **3°C** чейин же андан ылдый түшөөрү күтүлсө

Суук удургуганы тууралуу эскертүүсү

- ▶ Эгерде таң эртеси төмөн температура 2 же андан ашык катары менен күнгө **-15°C** сакталганы күтүлсө
- ▶ Эгерде таң эртеси төмөн температура мурунку күнгө караганда **15°C** же андан ашык **3°C** чейин же андан ылдый түшөөрү күтүлсө

※ Убак-тээги маалымат үчүн, Кореянын метеорологиялык башкаруунун чара күчөтүү токтому [Тиркеме 1] Эскертүү критерийлерине каратылыңыз.

### ❄ 5 негизги Укмуштуу суук аба ырайындагы коопсуздук эрежелери



#### Жылуу кийим

- ▶ Жылуу кийимди, баш кийимди жана колкапты кийиңиз
- ▶ Бут кийим обочолоткон жана суу өткөрбөс болууга тийиш  
\* Байпак терден же суудан ным болуп калганда, алмаштырууга байпак камдаңыз



#### Жылуу Ылымта (Эс алуу жай)

- ▶ Иштеген жериңизге жакын жылуу ылымта жайды орнотуңуз  
\* Ылымта жайда өрткө каршы жана зыяндуу газга кабылдабаш үчүн алдын ала чараларды көрүңүз
- ▶ Укмуштуу суу аба ырайында, туура келген эс алууну камсыз кылыңыз.



#### Жылуу суу

- ▶ Таза жана жылуу сууну камдаңыз



#### Иш сааттарды жөндөө

- ▶ Суук удургуганы тууралуу маалыматы:  
Иш сааттарды жөндөңүз жана иштөө убагын кыскартыңыз
- ▶ Суук удургуганы тууралуу эскертүүсү:  
Суук мөөнөтүндө (таң эртеси) тышта иштөөнү токтотуңуз же солгундатыңыз



#### 119 (тез жардамдын номери)

- ▶ Суукка алдыргандагы оорулар чыкса дароо 119 чалыңыз
- ▶ Жумушчуларды алдын ала суукка алдыргандагы оорулардын белгилери, алдын ала көрүлүүчү чаралар жана биринчи жардам тууралуу маалымдаңыз

Коркунуч



Суукка алдыргандагы оорунун орун алышы

35°C ылдый

Эс-үчүн жоготуу  
Дем алганы билинбейт

Куткаруу үчүн

119

чалыңыз



Ооруканага жеткирүү

## \* Суукка алдыргандагы ооруга тез чалдыккан топтор боюнча иш жүргүзүү

- ▶ Суукка алдыргандагы ооруга тез чалдыккан топторго байкоо жүргүзүп, жылуу ылымта жайда улам эс алууга мүмкүнчүлүк бериңиз
- ▶ Укмуштуу суу аба ырайы тууралуу эскертилгенде, суук мөөнөттө (таң эртеси) суукка тез чалдыккан топтору жана оор тапшырмаларды аткарган жумушчулары үчүн тышкы ишти солгундатытыңыз

Суукка тез чалдыккан топтор кайсы

Жогору кан басымы, диабет, мээ кан тамырлары же жүрөк кан тамырлары системанын оорулары, гипотериозу бар адамдар, чабал, жашабыраак жана жаңыдан ишти баштаган жумушчулар

Оор тапшырмалар ал эмне

Дубал калып, арматура, күрөк, балка, ара, чукулдук, балта ж.б.у.с. менен алек болуп бетон менен иштерди жүргүзүүдө бүткүл дене бою аракетин талап кылган иштер же оор объектерди көтөрүү

## \* Суукка алдыргандагы оорулар үчүн белгилер жана биринчи жардам

Суукка алдыргандагы оорулар

Белгилер

Биринчи жардам бергендеги жетектемелер



Гипотермия

- ▶ Өзөк дененин температурасы 35 °C ылдый
- ▶ Калтырак басуу, алсыроо, дендароо болуу, чулдурап сүйлөө, эстей албоо
- ▶ (Жеңил) баамдоо мүмкүнчүлүгүнүн начарлашы
- ▶ (Орточо) эс-учунан тануу, аритмия, дем алуусу акырындаган
- ▶ (Кыйын) кома, жүрөк согуусунун токтолушу

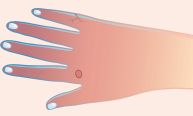
- Эгерде дене температурасы 35 °C ылдый болсо же адам эс-учун жоготсо, дароо 119 чалып, медициналык мекемеге жеткириңиз
- Эгерде тез жардам келбей жатса, же медициналык жеткирүү мүмкүн болбосо, төмөнкү аракеттерди көрүңүз:
  - Кишини мүмкүн болушунча тезирээк жылуу жайга алып барыңыз
  - Нымдуу кийимди чечип, төшөккө ороңуз



Үшүккө алдырганы

- ▶ Тери жана тери астындагы ткань муздаган же суукка чалдыкканы үчүн бузулган
- ▶ Теринин ак же сары-боз көрүнгөнү
- ▶ Тери демейдекидей эмес катуудай сезилсе
- ▶ Азайтылган сезүү мүмкүнчүлүгү, сезүүнү жоготуу

- Медициналык мекемеге дарыялоо үчүн көз көрсөтүңүз
- Эгерде дарылоо дароо жеткиликтүү болбосо, төмөнкү аракеттерди кылыңыз:
  - Кишини тезинен жылуу жайга алып барыңыз
  - Үшүккө алдырган жерлерди 20-40 мүнөткө жылуу сууга батырыңыз



Траншеялык таман

- ▶ Кызыл, кычышкан тери
- ▶ Кыйындаган учурларда кызаруу, ыйлаактар же жаралар пайда болушу мүмкүн

- Запкы тарткан жерлерди жылуу сууга малып жылытыңыз
- Канды айландырууга акырын ушалаңыз, жышкыбаңыз
- Запкы тарткан жерди таза жана нымдуу кармаңыз



Траншеялык тамак/  
Траншеялык синдром

- ▶ Кычышуу, сезбөө же сайгылашканы
- ▶ Кызыл, көк же кара тарткан шишген тери
- ▶ Кыйындаган учурларда ыйлаактар, ткандын жансыз болушу же жаралар пайда болушу мүмкүн

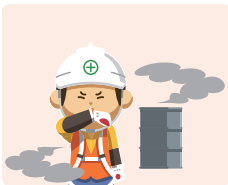
- Суулуу бут кийимди жана байпактарды чечиңиз
- Запкы тарткан жерди жылуу суу менен жууп, аны жакшы кургатыңыз

※ Убак-тээк үчүн, Кореянын Ооруларга каршылык көрсөтүү жана алдын алуу агенттигинин (KDCA) «Суук удурганы үчүн даярдык көрүү жана суукка чалдыкканы үчүн ооруну алдын алуу» жетектемесине каратылыңыз.

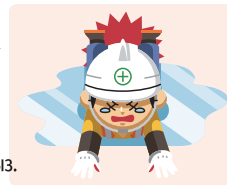
## \* Кыш мезгилинде тумчугуу жана сыйгаланып жыгылуу кырсыктарын алдын алуу

Курулуш аянтчаларда брикеттерди колдонуудагы тумчугуу коркунучтарын алдын алуу

Муз баскан жолдордо сыйгаланып жыгылууну алдын алуу



- ▶ Ысык аба жылыткычтарды бетонду белгилүү температурада кармоо үчүн брикеттерди ордуна колдонуңуз.
- ▶ Эгерде белгилүү температураны кармоо үчүн брикеттер керек болсо, буларды камсыз кылыңыз:
  - ↳ Кычкылтектин жана уулуу газдын деңгээлдерин текшерчиңиз. Жетиштүү желдетүүнү камсыз кылыңыз. Ылайыктуу коргоо жабдууну кийиңиз.



- ▶ Тайгаланбаган коопсуз бут кийимди кийиңиз.
- ▶ Ишти баштоо алдында кар менен муздан тазалап, тайгалак аймактарга кум же тузду себиңиз.

# Чораҳои пешгирикунанда барои бемориҳои вобаста ба шамолхӯрӣ

## Дар давоми сардии шадид



타지키스탄



- «Сардии шадид» ба падидаи сардии шадид ишора мекунад, ки метавонад боиси мушкилоти саломатӣ, аз қабili гипотермия ва сармозанӣ гардад.
- Пеш аз оғози кор, 5 қоидаҳои асосии бехатарии шадиди сарди ро тафтиш кунед ва барои ҳама гуна камбудиҳо чора андешед.

### ❄ Меъёрҳои оғоҳии сардии шадид

#### Маълумоти мавҷи сард

- ▶ Вақте ки ҳарорати пасти субҳ дар давоми 2 ё зиёда рӯз пай дар пай аз **-12°C** пастрар боқӣ мемонад, интизор меравад
- ▶ Вақте ки интизор меравад, ки ҳарорати пасти субҳ нисбат ба рӯзи қаблӣ **10°C** ё бештар аз он қошӣ ёфта, ба **3°C** ё камтар аз он расад

#### Оғоҳии мавҷи сард

- ▶ Вақте ки ҳарорати пасти субҳ дар давоми 2 ё зиёда рӯз пай дар пай аз **-15°C** пастрар боқӣ мемонад, интизор меравад
- ▶ Вақте ки интизор меравад, ки ҳарорати пасти субҳ нисбат ба рӯзи қаблӣ **15°C** ё бештар аз он қошӣ ёфта, ба **3°C** ё камтар аз он расад

※ Барои маълумоти муфассал, ба Меъёрҳои оғоҳкунандаи Фармони иҷроии қонунҳои Маъмурияти метеорологии Корея [Замимаи 1] муроҷиат кунед.

### ❄ 5 Қоидаҳои асосии бехатарӣ аз сардиҳои шадид



#### Либоси гарм

- ▶ Либоси гарм, кулоҳ ва дастпӯшак пӯшед
- ▶ Пойафзоли дорои изолятсия ва обногузарӣ пӯшед
- \* Агар чӯробоҳ аз об ё арақ тар шаванд, чӯробоҳи иловагӣ омода кунед



#### Паноҳгоҳи гарм (Минтақаи истироҳат)

- ▶ Дар ҷойи наздик ба ҷойи кор паноҳгоҳи гармро омода кунед
- \* Андешидани чораҳои пешгирикунанда дар паноҳгоҳ аз сӯхтор ва таъсири газҳои зарарнок
- ▶ Дар давоми ҳушдори сардии шадид, истироҳати кофӣ фароҳам оваред.



#### Ҳавои гарм

- ▶ Ҳавои тоза ва гарм фароҳам оваред



#### Соатҳои кориро танзим кунед

- ▶ Маълумоти мавҷи сард: Соатҳои кориро тағйир дода, вақти кориро кӯтоҳ кунед
- ▶ Оғоҳии мавҷи сард: Қатъ ё кам кардани корҳои берунӣ дар давраи сармо (субҳи барвақт)



#### Ба 119 (Рақами ёрии таъҷилий) занг занед

- ▶ Дар сурати пайдо шудани бемории вобаста ба шамолхӯрӣ, фавран ба 119 занг занед
- ▶ Кормандонро пешақӣ дар бораи нишонаҳо, чораҳои пешгирикунанда ва ёрии аввалия хангоми бемориҳои марбут ба зуком оғоҳ кунед.

Хатар



Паҳншавии бемориҳои вобаста ба шамолхӯрӣ

Пасттар аз 35°C

Бехушшавӣ  
Нафасгирӣ нест

Барои наҷот ба

**119**

занг занед



Ба беморхона баред

## \* Идоракунии Гурӯҳҳои осебпазири бемориҳои вобаста ба шамолхӯрӣ

- ▶ Гурӯҳҳои осебпазири бемориҳои марбут ба шамолхӯриро назорат карда, дар паноҳгоҳи гарм мунтазам истироҳат кунед
- ▶ Дар давраи оғоҳии сардии шадид, барои гурӯҳҳои осебпазир ва коргароне, ки корҳои вазнинро анҷом медиҳанд, корҳои берунаро дар давраи сардӣ (субҳи барвақт) кам кунед.



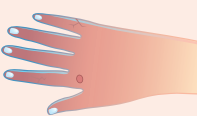

Гурӯҳҳои осебпазир кадомҳоянд

Афроде, ки фишори баланди хун, диабет, бемориҳои мағзи сар ё дилу раг, гипотиреоз, заъф, пиронсолон ва коргарони нав ба кор қабул шудаанд.

вазифаҳои вазнин чистанд

Вазифаҳои, ки тамоми баданро дар бар мегиранд, ба монанди қолибсозӣ, арматура ё корҳои бетонрезӣ бо истифода аз бел, болға, арра, табар, табар ва ғайра, ё кор бо ашёи вазнин

## \* Аломатҳо ва ёри аввалия ҳангоми бемориҳо аз сабаби сардӣ

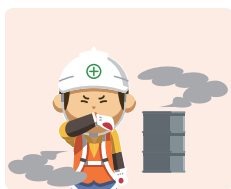
Бемориҳо аз сабаби сардӣ	аломатҳо	Дастурамали ёри аввалия
 <p><b>Гипотермия</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ҳарорати бадан пасттар аз 35°C</li> <li>▶ Ларзиш, хастагӣ, ошuftагӣ, норавшани сухан, аз даст додани хотира</li> <li>▶ (Нуфузи сабук) ихтилоли маърифатӣ</li> <li>▶ (Миёна) гум шудани ҳуш, аритмия, суст шудани нафаскашӣ</li> <li>▶ Комаи (шадид), боздошти дил</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Агар ҳарорати бадан аз 35°C пасттар бошад ё шахс беҳуш бошад, фавран ба рақами 119 занг занед ва ўро ба муассисаи тиббӣ интиқол диҳед.</li> <li>• Агар ёри таъҷилӣ нарасад ё интиқоли тиббӣ имконнопазир бошад, чораҳои зеринро андешед: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шахсро ҳарчи зудтар ба ҷои гарм интиқол диҳед</li> <li>- Либосҳои тарро кашед ва бо кўрпа пўшонед</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>Сармозанӣ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Пўст ва бофтаи зерипўстӣ аз таъсири сармо ях бастаанд ё осеб дидаанд</li> <li>▶ Пўст сафед ё зард-хокистарранг мешавад</li> <li>▶ Пўст ғайриоддӣ сахт мегардад</li> <li>▶ Кам шудани эҳсосот, қарахтӣ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Барои табобат фавран ба муассисаи тиббӣ муроҷиат кунед</li> <li>• Агар табобати фаврӣ имконнопазир бошад, чораҳои зеринро андешед: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шахсро зуд ба ҷои гарм интиқол диҳед</li> <li>- Қисмҳои зарардида дар оби гарм дар давоми 20–40 дақиқ тар кунед</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>Пой</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Пўсти сурх ва хоришкунанда</li> <li>▶ Дар ҳолатҳои вазнин, бандшавии бинӣ, варамӣ ё захмҳои метавонанд ба амал оянд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минтақаи зарардида бо ғўтондан дар оби гарм гарм кунед</li> <li>• Барои беҳтар кардани гардиши хун, ин минтақаро бо нармаи масҳ кунед; нахарошед</li> <li>• Минтақаи зарардида тоза ва намнок нигоҳдоред</li> </ul>
 <p><b>Пойи ғўтаварӣ / Синдроми ғўтаварӣ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Хориш, қарахтӣ ё дарди ларзонанда</li> <li>▶ Пўсти варамкарда, ки сурх, қабуд ё сиёҳ мегардад</li> <li>▶ Дар ҳолатҳои вазнин, блистерҳо, некрози бофтаҳо ё захмҳои метавонанд ба амал оянд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пойафзол ва ҷўробҳои тарро кашед</li> <li>• Минтақаи зарардида бо оби гарм бодикқат бишўед ва хушк кунед</li> </ul>

\* Барои тафсилот, ба дастури Агентии назорат ва пешгирии бемориҳои Корея (KDCA) «Дарки омодагӣ ба мавҷи сардӣ ва пешгирии бемориҳои марбут ба шамолхӯрӣ» муроҷиат кунед.

## \* Пешгирии садамаҳои нафаскашӣ ва лағжиш дар зимистон

Пешгирии хатари нафастангӣ ҳангоми истифодаи брикетҳо дар ҷойҳои сохтмон

Пешгирӣ аз лағжиш дар роҳҳои яхбаста



- ▶ Барои саҳтшавии бетон ба ҷои брикетҳо аз гармкунаки ҳавои гарм истифода баред.
- ▶ Агар брикетҳо барои хушкшавӣ истифода шаванд, бовари ҳосил кунед, ки:
  - ↳ Сатҳи оксиген ва газҳои захролудро тафтиш кунед, вентилятсияи кофӣ таъмин кунед, либосҳои муҳофизатии мувофиқ пўшед.



- ▶ Пойафзоли бехатарии лағжишногузарро пўшед.
- ▶ Пеш аз оғози қор барф ва яхро тоза кунед ва ба ҷойҳои лағжанда қум ё намак пошед.

# มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น ในช่วงที่ อากาศหนาวจัด



한국



- “อากาศหนาวจัด” หมายถึงปรากฏการณ์สภาพอากาศที่หนาวเย็น ซึ่งสามารถก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติและอาการบาดเจ็บจากความหนาวเย็น (น้ำแข็งกัด)
- ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน โปรดดูกฎพื้นฐาน 5 ข้อด้านความปลอดภัยกรณีอากาศหนาวจัด และดำเนินการแก้ไขหากพบข้อบกพร่อง

## \* เกณฑ์ค่าเตือนเรื่องอากาศหนาวจัด

### คำแนะนำเกี่ยวกับคลื่นความเย็น

- ▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำกว่า **-12°C** เป็นเวลา 2 วันติดต่อกันหรือนานกว่านั้น
- ▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำลง **10°C** หรือมากกว่านั้นเมื่อเทียบกับวันก่อนหน้า ซึ่งอาจต่ำถึง **3°C** หรือต่ำกว่านั้น

### ค่าเตือนเรื่องคลื่นความเย็น

- ▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำกว่า **-15°C** เป็นเวลา 2 วันติดต่อกันหรือนานกว่านั้น
- ▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำลง **15°C** หรือมากกว่านั้นเมื่อเทียบกับวันก่อนหน้า ซึ่งอาจต่ำถึง **3°C** หรือต่ำกว่านั้น

※ ในส่วนข้อมูลโดยละเอียด โปรดดูเกณฑ์ค่าเตือนตามข้อบังคับของสำนักงานบริหารอุตสาหกรรมวิทยาศาสตร์ [ภาคผนวก 1]

## \* กฎพื้นฐาน 5 ข้อด้านความปลอดภัยกรณีอากาศหนาวจัด



### เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น

- ▶ สวมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น หมวก และถุงมือ
- ▶ สวมรองเท้าที่มีฉนวนและกันน้ำ  
\* เตรียมถุงเท้าสำรองไว้ในกรณีที่ต้องเท้าเปียกน้ำหรือชุ่มเหงื่อ



### ที่พักที่อบอุ่น (บริเวณพักผ่อน)

- ▶ จัดเตรียมที่พักที่อบอุ่น ใกล้กับพื้นที่ปฏิบัติงาน  
\* มีมาตรการป้องกันอัคคีภัยและการสัมผัสก๊าซอันตรายในที่พัก
- ▶ ในช่วงที่มีค่าเตือนเรื่องอากาศหนาวจัด ต้องจัดให้มีบริเวณพักผ่อนที่เพียงพอ



### น้ำอุ่น

- ▶ จัดหาน้ำอุ่นที่สะอาด



### ปรับชั่วโมงการทำงาน

- ▶ คำแนะนำเกี่ยวกับคลื่นความเย็น: ปรับชั่วโมงการทำงาน และลดเวลาการทำงานให้สั้นลง
- ▶ ค่าเตือนเรื่องคลื่นความเย็น: หยุดหรือลดการทำงานกลางแจ้งในช่วงที่อากาศหนาวเย็น (เข้าตู่)



### โทร 119 (หมายเลขฉุกเฉิน)

- ▶ ในกรณีที่เกิดการเจ็บป่วยอันเกี่ยวเนื่องกับความหนาวเย็น ให้โทรไปที่ 119 ทันที
- ▶ แจ้งให้ผู้บริหารทราบล่วงหน้าเกี่ยวกับอาการ มาตรการป้องกัน และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นกรณีเกิดการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น

อันตราย



ต่ำกว่า 35°C

เกิดอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น



หมดสติ  
ไม่หายใจ

โทร

119

เพื่อขอความช่วยเหลือ



นำส่งโรงพยาบาล

## \* การจัดการกลุ่มเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยเนื่องจากความหนาวเย็น

- ▶ ติดตามกลุ่มเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยเนื่องจากความหนาวเย็น และให้พักผ่อนในสถานที่พักที่อบอุ่นเป็นระยะ
- ▶ ในช่วงที่มีค่าเตือนเรื่องอากาศหนาวจัด ให้ลดการทำงานกลางแจ้งในช่วงอากาศหนาว (เช้าตรู่) สำหรับกลุ่มเสี่ยงและผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานหนัก

กลุ่มเสี่ยงหมายถึงอะไร

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดสมองหรือหลอดเลือดหัวใจ ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์ ร่างกายเปราะบาง ผู้สูงอายุ และผู้ที่เพิ่งได้รับการมอบหมายงาน

งานหนักหมายถึงอะไร

งานที่เกี่ยวข้องกับการใช้ร่างกายทั้งหมด เช่น งานแบบหล่อ งานเหล็กเส้น หรืองานคอนกรีต ซึ่งต้องใช้พลั่ว ค้อน เลื่อย จอบขุด ขวาน ฯลฯ หรือต้องจัดการกับวัตถุหนัก

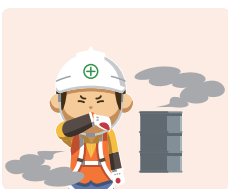
## \* อาการและการปฐมพยาบาลสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น

การเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น	อาการ	คำแนะนำการปฐมพยาบาล
 <p>อุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ อุณหภูมิแกนกลางของร่างกายต่ำกว่า 35°C</li> <li>▶ อาการสั่น อ่อนเพลีย สับสน พูดไม่ชัด สูญเสียความทรงจำ</li> <li>▶ (เล็กน้อย) เกิดภาวะบวมพร่องทางด้านการรู้คิด</li> <li>▶ (ปานกลาง) หมดสติ หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจช้าลง</li> <li>▶ (รุนแรง) โคมา หัวใจหยุดเต้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หากอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า 35°C หรือบุคคลนั้นหมดสติ ให้โทร 119 และนำส่งสถานพยาบาลทันที</li> <li>• หากสภาพพยาบาลยังไม่มาถึงหรือไม่สามารถนำส่งถึงแพทย์ได้ ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- ย้ายผู้ป่วยไปยังสถานที่อบอุ่นโดยเร็วที่สุด</li> <li>- ถอดเสื้อผ้าที่เปียกออกแล้วห่อด้วยผ้าห่ม</li> </ul> </li> </ul>
 <p>อาการบาดเจ็บจากความหนาวเย็น (น้ำแข็งกัด)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังแข็งตัวหรือเสียหายเนื่องจากสัมผัสความเย็น</li> <li>▶ ผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือสีเหลืองเทา</li> <li>▶ ผิวรู้สึกแข็งผิดปกติ</li> <li>▶ ความรู้สึกชาลง มีอาการชา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที</li> <li>• หากไม่สามารถรับการรักษาทันที ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- ย้ายบุคคลนั้นไปอยู่ในที่อบอุ่นโดยเร็ว</li> <li>- แช่บริเวณที่ถูกน้ำแข็งกัดในน้ำอุ่นประมาณ 20-40 นาที</li> </ul> </li> </ul>
 <p>เท้าเปื่อย</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ผิวหนังแดงและคัน</li> <li>▶ ในกรณีที่รุนแรง อาจเกิดอาการเลือดคั่ง แผลพุพอง หรือแผลเปื่อย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ความอบอุ่นบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บด้วยการแช่ในน้ำอุ่น</li> <li>• นวดเบาๆ ที่บริเวณนั้นเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตอย่างเบา</li> <li>• รักษาบริเวณที่บาดเจ็บให้สะอาดและชุ่มชื้น</li> </ul>
 <p>ภาวะเท้าแช่แข็ง / ภาวะจากการแช่เย็นเป็นเวลานาน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ อาการคัน ชา หรือปวดเสียวแปลบ</li> <li>▶ ผิวหนังบวมจนกลายเป็นสีแดง สีน้ำเงิน หรือสีดำ</li> <li>▶ ในกรณีที่รุนแรง อาจเกิดตุ่มพอง เนื้อเยื่อตาย หรือแผลเปื่อยได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ถอดรองเท้าและถุงเท้าที่เปียก</li> <li>• ล้างบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บเบาๆ ด้วยน้ำอุ่นและเช็ดให้แห้งสนิท</li> </ul>

※ ในส่วนรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดดูแนวปฏิบัติของสำนักงานควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติ (KDCA) เรื่อง "การทำความเข้าใจการเตรียมพร้อมรับมือคลื่นความเย็นและการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น"

## \* การป้องกันภาวะขาดอากาศหายใจและอุบัติเหตุลื่นล้มในฤดูหนาว

ป้องกันความเสี่ยงต่อการขาดอากาศหายใจเมื่อใช้ถ่านอัดแท่งในพื้นที่ก่อสร้าง



- ▶ ใช้เครื่องทำความร้อนแบบลมร้อนแทนถ่านอัดแท่งในการบ่มคอนกรีต
- ▶ หากจำเป็นต้องใช้ถ่านอัดแท่งในการบ่ม โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่า
  - ↳ ตรวจสอบระดับออกซิเจนและก๊าซพิษ จัดให้มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอ
  - ↳ สวมอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสม

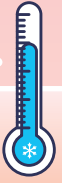
ป้องกันการลื่นบนถนนที่เป็นน้ำแข็ง



- ▶ สวมรองเท้ากันลื่น
- ▶ ขจัดหิมะและน้ำแข็งออกก่อนเริ่มงาน และโรยทรายหรือเกลือในบริเวณที่ลื่น



پاکستان



# سردی سے متعلق بیماریوں کے لیے احتیاطی اقدامات

## انتہائی سردی کے دوران

- انتہائی سردی " سے مراد وہ سرد موسم ہے جو صحت کے مسائل پیدا کر سکتا ہے، جیسے کہ ہائپوتھرمیا (جسمانی درجہ حرارت انتہائی گر جانا) اور فراسٹ بائٹ (جسمانی حصہ جم جانا)
- کام شروع کرنے سے پہلے، انتہائی سردی سے وابستہ 5 بنیادی حفاظتی قواعد ملاحظہ کریں اور کسی بھی کمی یا خامی کو دور کریں

### \* انتہائی سردی کے انتباہ کی کسوٹی

- ❑ سردی کی لہر کی اطلاع: جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت مسلسل 2 یا اس سے زیادہ دنوں تک  $12^{\circ}\text{C}$  سے کم رہنے کی توقع ہو
- ❑ سردی کی لہر کا انتباہ: جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت پچھلے دن کے مقابلے میں  $10^{\circ}\text{C}$  یا زیادہ درجے تک گرنے کی توقع ہو اور یہ  $3^{\circ}\text{C}$  یا اس سے کم تک پہنچ جائے
- ❑ سردی کی لہر کا انتباہ: جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت مسلسل 2 یا اس سے زیادہ دنوں تک  $15^{\circ}\text{C}$  سے کم رہنے کی توقع ہو
- ❑ سردی کی لہر کا انتباہ: جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت پچھلے دن کے مقابلے میں  $15^{\circ}\text{C}$  یا زیادہ درجے تک گرنے کی توقع ہو اور یہ  $3^{\circ}\text{C}$  یا اس سے کم تک پہنچ جائے

\* تفصیلی معلومات کے لیے، کوریاموسمیاتی ایڈمنسٹریشن کے نفاذی فرمان [ضمیمہ 1] میں موجود انتباہ کی کسوٹی کو دیکھیں۔

### \* 5 بنیادی انتہائی سردی سے متعلق حفاظتی اصول



#### گرم کپڑے

- ❑ گرم کپڑے، ٹوپی، اور دستاں پہنیں
- ❑ ایسے جوتے پہنیں جو موصل اور پانی مزاحم ہوں

\* اضافی موزے تیار رکھیں تاکہ پانی یا پسینے سے بھیگ جانے کی صورت میں دوسرے موزے استعمال کیے جاسکیں



#### گرم پناہ گاہ (آرام کی جگہ)

- ❑ کام کی جگہ کے قریب ایک گرم پناہ گاہ قائم کریں

\* پناہ گاہ میں آگ اور نقصان دہ گیس سے بچاؤ کے اقدامات اختیار کریں

- ❑ انتہائی سردی کی انتباہ کے دوران، مناسب آرام فراہم کریں



#### گرم پانی

- ❑ صاف اور گرم پانی فراہم کریں



#### کام کے اوقات کو موافق بنائیں

- ❑ سردی کی لہر کی اطلاع: کام کے اوقات کو موزوں بنائیں اور کام کا دورانیہ کم کریں
- ❑ سردی کی لہر کا انتباہ: سرد اوقات (صبح سویرے) میں بیرون خانہ کام کرنا روک دیں یا کم سے کم کریں



#### 119 (ایمرجنسی نمبر) پر کال کریں

- ❑ سردی سے متعلق بیماری کی صورت میں، فوراً 119 پر کال کریں
- ❑ کارکنوں کو پہلے ہی سردی سے متعلق بیماریوں کی علامات، احتیاطی اقدامات، اور ابتدائی طبی امداد کے بارے میں آگاہ کریں

خطرہ



سردی سے متعلق  
بیماری کا واقع ہونا

$35^{\circ}\text{C}$  سے کم

بوش کھو دینا  
سانس نہ آنا

بچاؤ کے لیے

119  
پر کال کریں



بسپتال منتقل کریں

## سردی سے وابستہ بیماریوں کے تئیں کمزور یا حساس گروپس کے لیے انتظام \*

- سردی کی بیماری سے متاثرہ ہونے والے گروپوں کی نگرانی کریں اور انہیں گرم پناہ گاہ میں وقفے وقفے سے آرام فراہم کریں
  - انتہائی سردی کے انتباہ کے دوران، حساس گروپوں اور بھاری کام کرنے والے کارکنوں کے لیے سردی کے اوقات (صبح سویرے) میں بیرونی کام کو کم سے کم کریں
- وہ لوگ جنہیں بلند فشار خون، ذیابیطس، دماغی یا قلبی امراض، تھائیرائیڈ کی کمی، کمزوری ہے، عمر رسیدہ افراد، اور نئے تعینات شدہ کارکن شامل ہیں
- ایسے کام جن میں پورے جسم کی طاقت استعمال ہوتی ہے، جیسے فارم ورک، سریا یا کنکریٹ کا کام، یا ہیلچہ، ہتھوڑا، آری، گینتی، کلہاڑی وغیرہ سے کام کرنا، یا بھاری اشیاء اٹھانا۔
- حساس گروپس کون سے ہیں
- بھاری کام کیا ہیں

## سردی سے متعلقہ بیماریوں کی علامات اور ابتدائی طبی امداد \*

### سردی سے متعلقہ بیماریاں

### علامات

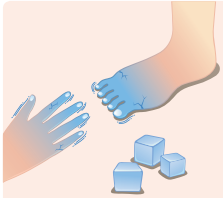
### ابتدائی طبی امداد کے رہنما اصول



انتہائی کم جسمانی درجہ حرارت

- جسمانی بنیادی درجہ حرارت  $35^{\circ}\text{C}$  سے کم
- کانپنا، تھکن، الجھن، پچکچاہٹ والی گفتگو، یادداشت میں کمی
- ذہنی صلاحیت میں کمی (ہلکی)
- ہوش کھودینا، دل کی بے قاعدگی (متوسط)
- سانس کا سست ہوجانا
- کوما، دل کا دورہ (شدید)

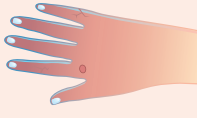
- اگر جسمانی درجہ حرارت  $35^{\circ}\text{C}$  سے کم ہو یا شخص بے ہوش ہو، فوراً 119 پر کال کریں اور طبی امداد مرکز منتقل کریں
- اگر ایمبولینس نہ پہنچی ہو یا طبی منتقلی ممکن نہ ہو، تو درج ذیل اقدامات کریں
- شخص کو جلد از جلد گرم جگہ منتقل کریں
- گیلے کپڑے اتاریں اور کمبل میں لپیٹیں



جسمانی حصے کا جم جانا

- جلد اور ذیلی بافتیں سردی کے باعث جم گئی ہوں یا خراب ہو گئی ہوں
- جلد سفید یا زرد سرمئی مائل ہو جائے
- جلد غیر معمولی طور پر سخت محسوس ہو رہی ہو
- حس کم ہونا، سن پڑنا

- علاج کے لیے فوراً طبی مرکز لے جائیں
- اگر فوری علاج دستیاب نہ ہو، تو درج ذیل اقدامات کریں:
- شخص کو جلد از جلد گرم جگہ منتقل کریں
- سردی سے جم جانے والے حصے کو 20-40 منٹ کے لیے گرم پانی میں ڈالیں



ٹریچ فٹ

- سرخ، خارش والی جلد
- شدید صورتوں میں، سوجن، چھالے یا زخم بھی ہو سکتے ہیں

- متاثرہ حصے کو گرم پانی میں ڈبو کر گرم کریں
- آہستہ آہستہ متاثرہ حصے کی مالش کریں تاکہ خون کی گردش بہتر ہو؛ خارش نہ کریں
- متاثرہ حصے کو صاف اور نم دار رکھیں



اقتراقی پاؤں / امرزون سنڈروم

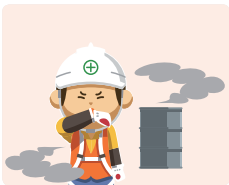
- خارش، سنسناہٹ، یا جھنجھناہٹ والا درد
- سوجی ہوئی جلد جو سرخ، نیلی یا کالی ہو جائے
- شدید صورتوں میں، چھالے، ٹشوز کا مردہ پن یا زخم پیدا ہو سکتے ہیں

- گیلے جوتے اور موزے اتاریں
- متاثرہ حصے کو گرم پانی سے آہستہ آہستہ دھوئیں اور اچھی طرح خشک کریں

\* کے رہنما اصول "سردی کی لہر کی تیاری اور سردی سے متعلق بیماریوں کی روک تھام کو سمجھنا" ملاحظہ کریں۔ (KDCA) تفصیلات کے لیے کوریا ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن ایجنسی

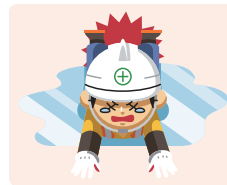
## سردیوں میں دم گھٹنے اور پھسلنے کے حادثات کی روک تھام \*

تعمیراتی مقامات پر بریکٹس استعمال کرتے وقت دم گھٹنے کے خطرات سے بچاؤ



- کنکریٹ کی کیورنگ کے لیے بریکٹس کی بجائے ہاٹ ایئر ہیٹر استعمال کریں
- اگر کیورنگ کے لیے بریکٹس استعمال کرنا ضروری ہوں، تو یقینی بنائیں کہ:
- آکسیجن اور زہریلی گیسوں کی سطح کی جانچ کریں، مناسب ہواداری فراہم کریں، مناسب حفاظتی سازوسامان پہنیں۔

برقیلے راستوں پر پھسلنے سے بچاؤ



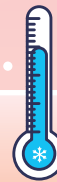
- پھسلنے سے بچاؤ والے حفاظتی جوتے پہنیں۔
- کام شروع کرنے سے پہلے برف ہٹائیں، اور پھسلن والی جگہوں پر ریت یا نمک ڈالیں

# Mga Hakbang ng Pang-iwas para sa Mga Sakit na Dulot ng Lamig

## Sa Panahon ng Matinding Lamig



필리핀



- Tumutukoy ang "Matinding Lamig" sa isang penomena ng malamig na panahon na nagdudulot ng mga problema sa kalusugan tulad ng hypothermia at frostbite.
- Bago magsimula sa trabaho, suriin ang 5 pangunahing panuntunan ng kaligtasan sa Matinding Lamig at gumawa ng aksyon sa anumang kakulangan.

### \* Batayan ng Babala sa Matinding Lamig

#### Abiso sa Biglaang Paglamig

- ▶ Kapag inaasahang mananatili ang pinakamababang temperatura sa umaga ng mas mababa sa **-12°C** ng 2 o higit pang magkasunod na araw
- ▶ Kapag inaasahang bababa ang pinakamababang temperatura sa umaga ng **10°C** o higit pa kumpara sa nakaraan araw, at aabot sa **3°C** o mas mababa.

#### Babala sa Biglaang Paglamig

- ▶ Kapag inaasahang mananatili ang pinakamababang temperatura sa umaga ng mas mababa sa **-15°C** ng 2 o higit pang magkasunod na araw
- ▶ Kapag inaasahang bababa ang pinakamababang temperatura sa umaga ng **15°C** o higit pa kumpara sa nakaraang araw, at aabot sa **3°C** o mas mababa.

※ Para sa detalyadong impormasyon, sumangguni sa Korea Meteorological Administration Enforcement Decree [Appendix 1] Batayan ng Babala

### \* 5 Pangunahing Panuntunan ng Kaligtasan sa Matinding Lamig



#### Mainit na Damit

- ▶ Magsuot ng mainit na damit, sumbrero, at guwantes
- ▶ Magsuot ng sapatos na may pang-insulate at pang-waterproof  
\* Maghanda ng ekstrang medyas sakaling mabasa mula sa tubig o pawis



#### Mainit na Silungan (Lugar ng Pahinga)

- ▶ Mag-set up ng mainit na silungan malapit sa lugar ng trabaho  
\* Gumawa ng mga hakbang ng pag-iwas sa loob ng silungan laban sa sunog at nakakapinsalang pagkaka-expose sa gas
- ▶ Tuwing may Babala sa Matinding Lamig, maglaan ng sapat na pahinga.



#### Mainit na Tubig

- ▶ Maglaan ng malinis at mainit na tubig



#### I-adjust ang Oras ng Trabaho

- ▶ Abiso sa Biglaang Paglamig: I-adjust ang oras sa trabaho at paikisihin ang oras ng pagtatrabaho
- ▶ Babala sa Biglaang Paglamig: Itigil o bawasan ang pagtrabaho sa labas sa panahon ng matinding lamig (madaling araw).



#### Tawagan ang 119 (Pang-emergency na Numero)

- ▶ Sa kaso ng isang sakit na dulot ng lamig, agad na tawagan ang 119
- ▶ Ipaalam nang maaga sa mga manggagawa ang tungkol sa mga sintomas, mga hakbang ng pag-iwas, at pangunang lunas para sa mga sakit na nauugnay sa sipon

Panganib



Mababa sa 35°C

Pagkawala ng malay  
Walang hininga

Tawagan ang

**119**  
para sa rescue



Paghatid sa ospital

## \* Pamamahala ng Mga Grupong Nanganganib sa Sakit Dulot ng Lamig

- ▶ I-monitor ang mga grupong nanganganib sa sakit dulot ng lamig at magbigay ng pana-panahong pahinga sa mainit na silungan
- ▶ Sa panahon ng Babala sa Matinding Lamig, bawasan ang pagtatrabaho sa labas sa mga oras ng matinding lamig (madaling araw) para sa grupong nanganganib at mga manggawa na nagsasagawa ng mabibigat na gawain

Ano ang mga grupong nanganganib

Mga taong may mataas na presyon ng dugo, diabetes, sakit sa puso, hypothyroidism, kahinaan ng katawan, matatanda, at mga bagong itinalagang manggagawa

Ano ang mga mabibigat na gawain

Mga gawain na gumagamit ng buong katawan tulad ng paggawa ng formwork, rebar, o concrete na trabaho gamit ang pala, martilyo, lagari, piko, palakol, atbp., o paghawak ng mabibigat na bagay

## \* Mga Sintomas at Unang Lunas para sa Sakit na Dulot ng Lamig

### Mga Sakit na Dulot ng Lamig



Hypothermia

- ▶ Temperatura ng katawan na mas mababa sa 35°C
- ▶ Panginginig, pagkapagod, kalituhan, malabong pananalita, pagkawala ng alaala
- ▶ (Bahagyang) kapansanan sa pag-iisip
- ▶ (Katamtaman) pagkawala ng malay, iregular na tibok ng puso, mabagal na paghinga
- ▶ (Malubha) pagkawala ng malay, pagtigil ng tibok ng puso

### Mga Patnubay sa Unang Lunas

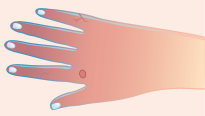
- Kung ang temperatura ng katawan ay mas mababa sa 35°C o ang tao ay walang malay, agad na tawagan ang 119, at ihatid sa medikal na pasilidad
- Kung hindi pa dumarating ang ambulansya o hindi posible ang medikal na paghatid, gawin ang mga sumusunod na hakbang:
  - Ilipat ang tao sa isang mainit na lugar sa lalong madaling panahon
  - Alisin ang basang damit at balutin ng kumot



Frostbite

- ▶ Balat at ilalim ng balat (subcutaneous tissue) na nanigas o nasira dahil sa pagkababad sa lamig
- ▶ Naging puti o yellow-grey ang balat
- ▶ Pakiramdam na ang balat ay matigas sa hindi normal na paraan
- ▶ Nabawasan ang pandama, pamamanhid

- Agad na pumunta sa isang medikal na pasilidad para sa paggamot
- Kung hindi agad available ang paggamot, gawin ang mga sumusunod na hakbang:
  - Mabilis na ilipat ang tao sa isang mainit na lugar
  - Ilubog ang mga lugar na may yelo sa maligamgam na tubig sa loob ng 20–40 minuto



Trench Foot

- ▶ Pula, makati ang balat
- ▶ Sa malulubhang kaso, maaaring magkaroon ng pamumuo ng dugo, paltos, o sugat

- Painitin ang apektadong bahagi sa pamamagitan ng paglubog nito sa maligamgam na tubig
- Dahan-dahang imasahe ang apektadong lugar upang mapabuti ang daloy ng dugo; huwag kuskusin.
- Panatilihin malinis at basa ang apektadong bahagi



Paglubog ng Paa / Syndrome ng Paglubog

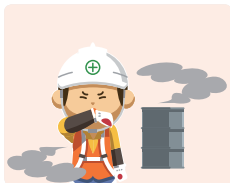
- ▶ Pangangati, pamamanhid, o pakiramdam ng pangangalay/pagsusugat
- ▶ Namamagang balat na nagiging pula, asul, o itim
- ▶ Sa malulubhang kaso, maaaring magkaroon ng paltos, pagkamatay ng tisyu (tissue necrosis) o sugat

- Alisin ang basang sapatos at medyas
- Dahan-dahang hugasan ang apektadong bahagi ng maligamgam na tubig at patuyuin ito ng maigi

※ Para sa mga detalye, sumangguni sa alituntunin ng Korea Disease Control and Prevention Agency (KDCA) na "Pag-unawa sa Paghahanda sa Sobrang Lamig at Pag-iwas sa Sakit na Dulot ng Lamig."

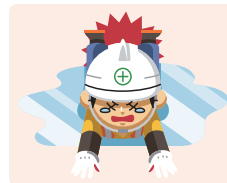
## \* Pag-iwas sa Pagka-suffocate at Aksidente na Madulas sa Taglamig

Iwasan ang Panganib sa Pagka-suffocate Kapag Gumagamit ng mga Briquette sa Mga Construction Site



- ▶ Gumamit ng hot-air heater sa halip na mga briquette para sa concrete curing.
- ▶ Kung ang mga briquette ay dapat gamitin para sa curing, siguraduhing:
  - ↳ Suriin ang antas ng oxygen at nakakalason na gas, Maglaan ng sapat na bentilasyon, Magsuot ng wastong kagamitan sa proteksyon.

Iwasang Madulas sa Mga Nagyeyelong Kalsada



- ▶ Magsuot ng hindi dumudulas na safety shoes
- ▶ Alisin ang niyebe at yelo bago simulan ang trabaho, at ikalat ang buhangin o asin sa mga madulas na lugar.