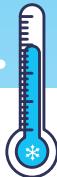


겨울철 한파로 인한

한랭질환 예방수칙



18개 모국어 번역본



- 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



한랭질환자 발생

저체온증



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



저체온증

증상

- ▣ 심부체온이 35°C 미만으로 떨어진 상태
- ▣ 몸 떨림, 피로감, 착란, 어눌한 말투, 기억상실, 졸림
- ▣ (경증) 인지장애
- ▣ (중등도) 의식소실, 부정맥, 호흡저하
- ▣ (중증) 혼수, 심장정지

응급조치 요령

- 체온 35°C 미만 / 의식이 없는 경우 신속히 119에 신고하여 의료기관으로 이송
- 119 구급대가 오기 전까지 또는 의료기관으로 갈 수 없는 경우, 다음과 같이 조치하기
 - 가능한 빨리 환자를 따뜻한 장소로 이동시키기
 - 젖은 옷을 벗기고 담요 등으로 감싸기



동상

- ▣ 저온에 노출되어 피부·피하조직이 동결·손상된 상태
- ▣ 피부색이 흰색이나 누런 회색으로 변함
- ▣ 피부 촉감이 비정상적으로 단단해짐
- ▣ 피부감각이 저하되어 무감각해짐

- 신속히 의료기관을 방문해 치료받기
- 즉각적인 치료를 받을 수 없을 때는 다음과 같이 조치하기
 - 신속히 따뜻한 장소로 이동시키기
 - 동상 부위를 따뜻한 물에 20~40분간 담그기



동창

- ▣ 피부가 붉게 변하고 가려움
- ▣ 심한 경우 울혈·물집·궤양 등 발생

- 언 부위를 따뜻한 물에 담가 따뜻하게 하기
- 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 유도하고 긁지 않기
- 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습하기



침족병/침수병

- ▣ 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증
- ▣ 피부가 부어오르며 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색을 띤다
- ▣ 심할 경우 물집·괴사·궤양 발생

- 젖은 신발과 양말은 벗어 제거하기
- 손상 부위를 따뜻한 물에 조심스럽게 씻은 후 건조시키기

※ 세부사항은 질병관리청 "한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기" 참고

* 거울철 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



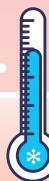
- ▣ 미끄럼 방지용 안전화를 착용합니다.
- ▣ 작업시작 전 빙판이나 눈이 쌓인 곳은 제설작업을 실시하고, 모래 등을 뿌려줍니다.

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°C** for 2 or more consecutive days
- When the morning low temperature is expected to drop by **10°C** or more compared to the previous day, reaching **3°C** or below

Cold Wave Warning

- When the morning low temperature is expected to stay below **-15°C** for 2 or more consecutive days
- When the morning low temperature is expected to drop by **15°C** or more compared to the previous day, reaching **3°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



Below 35°C

Cold-Related Illness Occurrence

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.



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

* चिसोसम्बन्धी रोगप्रति संवेदनशील समूहकोव्यवस्थापन

- ▣ 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, मधमेह, मस्तिष्क-रगत नली 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 कार्यहरूः फर्मवर्क, रिबार वा कडीटसम्बन्धी कामहरू जहाँ सावेल, हम्मर, आरा, फावड, बञ्चरो आदिको प्रयोग गरिन्छ वा भारी वस्तुहरू बोकेर कायहरू गरिन्छन्।

* जाडोसम्बन्धी रोगकालक्षण र प्राथमिक उपचार

जाडोसम्बन्धी रोगहरू



हाइपोथर्मिया

लक्षणहरू

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

प्राथमिक उपचारका निर्देशनहरू

- शारीरको तापक्रम 35 डिग्री सेल्सियसभन्दा कम भए वा व्यक्ति बेहोस अवस्थामा भएमा तुरन्त 119 मा सम्पर्क गरेर आपतकालीन सहायता मायुहोस् र तत्काल नजिकैको चिकित्सा संस्थामा लैजाउनुहोस्।
- एम्बुलेन्स नआएको वा मेडिकल ट्रान्सपोर्ट सम्भव नभएमा तुरन्त गर्ने कदमहरू निम्न छन्:
 - व्यक्तिलाई छिटो न्यानो स्थानमा लैजाउनुहोस्
 - भिजेका लुगा निकाएर कम्बल औढाउनुहोस्



फ्रैस्टबाइट

- ▣ चिसोको सम्पर्कका कारण छाला र छाला मुनिको भाग जमेको वा बिग्रिएको
- ▣ छाला सेतो वा पहेलो—खैरो रंगमा बदलिनु
- ▣ छाला असामान्य रूपमा कडा महसुस हुनु
- ▣ संवेदनशीलता घट्न वा सुन्निनु

- छिटै उपचारका लागि चिकित्सा संस्थामा तुरन्त जानुहोस्
- तुरन्त चिकित्सा उपचार उपलब्ध नभएमा, तल बताइएका कदमहरू चाल्नुहोस्:

 - व्यक्तिलाई छिटो न्यानो स्थानमा लैजाउनुहोस्
 - फ्रोस्टबाइट प्रभावित भागलाई 20–40 मिनेटसम्म न्यानो पानीमा डुबाउनुहोस्



द्रैन्यफुट

- ▣ 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 सफार र चिल्लो राख्नुहोस्



इमर्शनफूट/
इमर्शनसिन्ड्रोम

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

- भिजेका जुत्ता र मोजा तुरन्त हटाउनुहोस्
- प्रभावित भागलाई न्यानो पानीले हल्कासँग धुनुहोस् र पूर्ण रूपमा सुखवा 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” हर्नुहोस्।”

* जाडोमा श्वासरोध रोकथाम र चिप्लिने दुर्घटनाबाट जोगिने उपायहरू

निर्माण स्थलमा ब्रिकेट प्रयोग गर्दा श्वासरोध जोखिम रोके उपायहरू



- ▣ कडीट क्युरिडका लागि ब्रिकेटको सट्टामा हट—एयर हिटर प्रयोग गर्नुहोस्।
- ▣ क्युरिडका लागि ब्रिकेट प्रयोग गर्ने परे निम्न कुराहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्:
 - अक्सिजन र विषाक्त ग्रासको स्तर जाँच गर्नुहोस्। पर्याप्त भेन्टिलेशन सुनिश्चित गर्नुहोस्; उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण लगाउनुहोस्।

बरफले ढाकिएका सडकहरूमा चिप्लिनबाट बच्ने सुरक्षा उपायहरू



- नचिलिने सुरक्षा जुत्ता लगाउनुहोस्।
- काम सुरु गर्नुअघि द्वितीय र बरफ हटाउनुहोस्; चिप्लिने स्थानमा बालुवा वा नुन फैलाउनुहोस्।



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

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

Durante malirin maka'as



- "Malirin maka'as" refere ba fenómenu 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 defisiénsa 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 [Apéndise 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 impermeabilizaun

* Prepara meias estra sira karik sira sai bokon tanba bee ka mear



Abrigu ne'ebé manas (Área Deskansa nian)

- Harii abrigu ida ne'ebé manas besik ba area servisu nian

* Foti medida preventiva sira iha abrigu 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 período 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



Iha **35°C**
nia okos

Moras ne'ebé relasiona
ho isin-manas

Lakon konxiénsia
La iha halimar

Liga ba
119
ba salvamento



Transporte ba ospital

* Jestaun ba Grupu Vulnerável Moras Relaciona ho lis

- Monitoriza grupu sira ne'ebé vulneravel ba moras relaciona 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
Ema sira ho tensaun aas, diabetes, moras serebrovaskular ka kardiovaskular, hipotiroidizmu, frijilidade, 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 relaciona ho isin-manas

Moras sira ne'ebé relaciona ho isin-manas	Sintoma	Matadalan Primeiru Sokorrunian
	<ul style="list-style-type: none">Temperatura isin nian menus husi 35°CNadegar, fadiga, konfuzau, ko'alía ne'ebé ladún klaru, lakon memória(Kmaan) defisiénsia kognitiva(Moderadu) lakon konxiénsia, arritmia, dada iis neineik(Grave) koma, parada kardíaca	<ul style="list-style-type: none">Se temperatura isin nian menus husi 35°C ka ema ne'e lakon konxiénsia, bolu kedes 119 no transporta ba instalasaun médiku idaKarik ambulânsia seidauk to'o ka transporte médiku la posivel, halo asaun sira tuirmai:<ul style="list-style-type: none">Muda ema ne'e ba fatin ne'ebé manas lalais liutánHasai roupa ne'ebé maran no taka ho manta
	<ul style="list-style-type: none">Kulit no tesidu subkutaneu ne'ebé konjeladu ka estraga tanba espozisaun ba malirinKulit sai mutin ka kinur-kinurKulit sente toos liuSensasaun ne'ebé redús, sente moras	<ul style="list-style-type: none">Vizita kedes facilidade médiku ida hodi hetan tratamentuSe tratamentu imediatu la disponivel, halo asaun sira tuirmai:<ul style="list-style-type: none">Muda ema ne'e ba fatin ne'ebé manas lalaisMergulha área sira ne'ebé hetan jelu iha bee manas durante minutu 20-40
	<ul style="list-style-type: none">Kulit mean, mearIha kazu grave sira, konjestau, bolus, ka ulsera sira bele akontese	<ul style="list-style-type: none">Hamanas área ne'ebé afetadu hodi hatama iha bee manasMasajen ho kmaan ba área ne'e hodi promove sirkulasaun raan nian; keta koseMantein área ne'ebé afetadu moos no hidratadu
	<ul style="list-style-type: none">Mear, isin-manas, ka moras ne'ebé maka'asKulit ne'ebé bubu ne'ebé sai mean, azul, ka metanIha kazu grave sira, bolus, nekroze tesidu nian, ka ulsera sira bele akontese	<ul style="list-style-type: none">Hasai sapatu no meias ne'ebé maranFase 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 Relaciona ho Malirin."

* Prevensaun ba Asidente Sufokasaun no Deslizamentu iha Invernu

Prevene Risku Sufokasaun Bainhira Uza Brikete sira iha Fatin Konstrusaun sira



- Uza manas-manas envezde brikete sira ba kura beton.
- Se brikete sira tenke uza ba kura, asegura atu:
 - Verifika nível oksijéniu no gás tóxiku, Fornese ventilasaun ne'ebé suficiente, Uza ekipamento protesaun ne'ebé loos.

Prevene sidi iha estrada sira ne'ebé iha jelu



- 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.



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

ໃນຊ່ວງ ອາກາດໝາວຈັດ



ລາວສ

- "ອາກາດໝາວຈັດ" ໝາຍເຖິງ ປາກິດການອາກາດໝາວ ເຊິ່ງສາມາດກໍ່ໃຫ້ ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບເຊັ່ນ: ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່ໄຟດີປົກກະຕິ (Hypothermia) ແລະ ອາການເນື້ອເຖິກຄວາມເຢັນກັດ (Frostbite).
- ກ່ອນລື່ມວຽກ, ໃຫ້ກວດສອບ 5 ກົດລະບຽບພື້ນຖານດ້ານຄວາມປອດໄພໃນສະພາບອາກາດໝາວຈັດ ແລະ ປະຕິບັດການແກ້ໄຂຕໍ່ກັບຂໍຟັກຜ່ອງຕ່າງໆ.



* ເງື່ອນໄຂການເຕືອນໄພ ອາກາດໝາວຈັດ

ໝາຍແຈ້ງເຕືອນ
ຄົນຄວາມໝາວ

- ເນື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່ສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ດາດວ່າຈະຕໍ່ກວ່າ **-12°C** ເປັນເວລາ 2 ມື້ ຫຼື ຫ້າຍກວ່ານັ້ນຕິດຕໍ່ກັນ
- ເນື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່ສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ດາດວ່າຈະຫຼຸດລົງ **10°C** ຫຼື ຫ້າຍກວ່ານັ້ນ ເມື່ອທຽບກັບມື້ກ່ອນໜ້າ,
ຫຼຸດລົງຮອດ **3°C** ຫຼື ຕໍ່ກວ່າ
- ເນື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່ສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ດາດວ່າຈະຕໍ່ກວ່າ **-15°C** ເປັນເວລາ 2 ມື້ ຫຼື ຫ້າຍກວ່ານັ້ນຕິດຕໍ່ກັນ
- ເນື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່ສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ດາດວ່າຈະຫຼຸດລົງ **15°C** ຫຼື ຫ້າຍກວ່ານັ້ນ ເມື່ອທຽບກັບມື້ກ່ອນໜ້າ,
ຫຼຸດລົງຮອດ **3°C** ຫຼື ຕໍ່ກວ່າ

* ສ້າລັບຂໍ້ມູນລະອຽດ, ໃຫ້ອ້າງເຊິ່ງເຖິງ ດັກລັກຕໍ່ວ່າດ້ວຍການບັງຄັບໃຊ້ ຂອງກົມຊຸດນີ້ເມີນວິທະຍາກີເຫຼື່ອ [ເອກະສານຊ່ອນທັບ 1] ເງື່ອນໄຂການເຕືອນໄພ.

* 5 ກົດລະບຽບພື້ນຖານດ້ານຄວາມປອດໄພໃນສະພາບອາກາດໝາວຈັດ



ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ອີຂອຸນ

▪ ນຸ່ງເຄື່ອງອຸນ, ຫວກ, ແລະ ຖື່ມ

- ໃສ່ເກີບທີ່ມີສນວນກັນຄວາມເຢັນ ແລະ ກັນນ້າ
* ກຽມເງິນສໍາຮອງ ໃນກໍາລະນີທີ່ມັນປຽງຈາກນໍາ ນີ້ ເຫຼື



ບໍ່ພັກເຊີ້ນທີ່ອີຂອຸນ
(ບ່ອນພັກຜ່ອນ)

▪ ສ້າງທີ່ພັກເຊີ້ນທີ່ອີບອຸນ ໃຫ້ຢູ່ໃກ້ກັບພື້ນທີ່ເຮັດວຽກ

- * ໃຊີມາດຕະການຂ້ອງກັນອັກຄືໃຫ້ ແລະ ການສໍາຜັດກັບກໍາຊື້ນີ້ ໃນທີ່ພັກເຊີ້ນ
- ໃນລະຫວ່າງ ການເຕືອນໄພອາກາດໝາວຈັດ, ໃຫ້ຈັດບ່ອນ ພັກຜ່ອນທີ່ພຽງພໍ.



ນັ້ນອຸນ

▪ ຈັດຫານໍ້າສະອາດ ແລະ ອຸນໃຫ້ດື່ມ



ບັນປຸງນຸ່ງຊ່ວໂນງເຮັດວຽກ

▪ ການເຈັ້ງເຕືອນຄົນຄວາມໝາວ: ປັບປຸງນຸ່ງໂມງ ເຮັດວຽກ ແລະ ຫຼຸດເວລາເຮັດວຽກໃຫ້ສັນລົງ

- ການເຕືອນໄພຄົນຄວາມໝາວ: ຢຸດ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນ
ຊ່ວງເວລາທີ່ໝາວ (ຕອນເຊົ້າ)



ໂທ 119
(ເບີສຸກເສີມ)

▪ ໃນກໍາລະນີເຈັບປັນຍົນຄວາມໝາວ, ໃຫ້ ໂທ 119 ທັນທີ

- ແຈ້ງໃຫ້ຄົນງານຊາບລ່ວງໜ້າກ່ຽວກັບອາການ, ມາດຕະການປ້ອງກັນ ແລະ
ການປະຕິມພະຍາບານສໍາລັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ

ອຳນະລາຍ



ຕໍ່ກວ່າ **35°C**

ການເກີດພະຍາດທີ່
ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ

ຫົມດະສະຕີ
ບໍ່ຫາຍໃຈ

ໂທ
119
ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ



ຂົນສົງໄປໂຮງໝໍ



* ການຄຸມຄອງກຸ່ມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ກັບຄວາມໝາວ

- ຕິດຕາມກຸ່ມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ ແລະ ຈັດໃຫ້ມີການພັກຜ່ອນໃນທີ່ພັກເຊົາ ທີ່ອີບອ່ນເປັນໄລຍະ
- ໃນລະຫວ່າງການເຕືອນໄພອາກາດໝາວຈັດ, ຫຼຸດເອົນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນຊ່ວງເວລທີ່ໜາວ (ຕອນເຊົາ) ໃຫ້ ຫ້ອຍທີ່ສຸດ ສໍາລັບກຸ່ມສ່ຽງ ແລະ ຄົນງານທີ່ເຮັດວຽກ ຫັກກຸ່ມສ່ຽງ ແມ່ນຫຍັງ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ເບີຫວານ, ພະຍາດຫອດເລືອດສະໜອງ ຫຼື ຫຼອດເລືອດທົວໃຈ, ພາວະຕ່ອມໃຫລອບເຮັດວຽກຕໍ່າ, ອ່າງກາຍອ່ອນເພຍ, ຜູ້ສູງອາຍ ແລະ ຄົນງານທີ່ຖືກມອບໝາຍໃໝ່
- ວຽກໝັກ ແມ່ນຫຍັງ ວຽກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ຮ່າງກາຍທັງໝົດ ເຊັ່ນ: ວຽກປະກອບແບບໜ້າ, ຜູກເຫັນເສີມ, ຫຼື ວຽກເທັດຄອນກົດ ໂດຍໃຊ້ຊ້ວລ, ຄ້ອນຕີ, ເລື່ອຍ, ຊວ້ານ, ຂວານ ແລະ ອື່ນໆ, ຫຼື ການຂົນຢ່າຍວັດຖຸໝັກ

* ອາການ ແລະ ການປະຖົມພະຍາບານ ສໍາລັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ

ແນບທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ

ອາການ

ແນວທາງການປະຖົມພະຍາບານ



ພວກຄຸມກະໝູມຮ່າງກາຍຕໍ່າ (Hypothermia)

- ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຫຼັກຕໍ່າກວ່າ 35°C .
- ສັນ, ເມື່ອລ້າ, ສັບສິນ, ເວົ້າບໍ່ຊັດ, ສຸນເສຍຄວາມຈຳ.
- (ແລ້ວນ້ອຍ) ຄວາມປົກຜ່ອງຫາງຕັກສະເປັນຢາ
- (ປານກາງ) ທມິດສະຕິ, ຫົວໃຈເຕັ້ນເີດຈັງຫວະ, ຫາຍໃຈຊ້າ
- (ຮຸນແຮງ) ໂຄມາ, ຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນ



ອາການຜົ່ງເຕືອນຕາຍເນື່ອງການຄວາມໝາວ (Frostbite)

- ຜົວໜັງ ແລະ ເນື້ອເຢືອໃຕ້ຜົວໜັງແຂງຕົວ ຫຼື ເສຍຫາຍເນື້ອຈາກການສໍາເັດກັບຄວາມໝາວເຢັນ
- ຜົວໜັງປ່ຽນເປັນສີຂາວ ຫຼື ສີເຫຼືອງແກມເທົາ
- ຜົວໜັງຮຸສີກແຂງຜົດປົກກະຕິ
- ຄວາມຮຸສີກຫຼຸດລົງ, ມີອາການຊາ



ໄຣເຕີນຜ່ອຍ (Trench Foot)

- ຜົວໜັງແດງ, ດັນ
- ໃນກໍລະນີຮ່າຍແຮງ, ອາດເກີດມີກ້ອນເລືອດ, ຕຸ່ມ້າ ຫຼື ແຜປ່ອຍ



ພວກຄຸມເນື້ອງ/ມູນຄຸມເນື້ອງ (Immersion Foot/Immersion Syndrome)

- ອາການຄົນ, ຊາ, ຫຼື ເຈັບແປງ
- ຜົວໜັງບວມ ຫຼື ປ່ຽນເປັນສີແດງ, ສີຟ້າ, ຫຼື ສີດຳ
- ໃນກໍລະນີຮ່າຍແຮງ, ອາດເກີດມີຕຸ່ມ້າ, ເນື້ອເຢືອຕາຍ, ຫຼື ແຜປ່ອຍ

- ຖ້າອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່າກວ່າ 35°C ຫຼື ໝົດສະຕິ, ໃຫ້ໂທ 119 ຫັນທີ ແລະ ຂົນສົ່ງໄປສະຖານທີ່ນີ້ເປົວ.
- ຖ້າລືດສູກເຄື່ນຍັງບໍ່ມາຮອດ ຫຼື ການຂົນສົ່ງທາງການແພຸດແມ່ນບໍ່ສາມາດຮັດໄດ້, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້:
 - ຢ້າຍຜູ້ກ່ຽວໃບບ່ອນອົບອ່ນໃຫ້ໄວ້ຕໍ່າວັດ
 - ຖອດຄ່ອງໜຸ່ງທີ່ປຽກອອກ ແລະ ທຶນດ້ວຍຜູ້ຫຸ້ນ

- ໄປສະຖານພະຍາບານທັນທີເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ
- ຖ້າບໍ່ສາມາດຮັບການປິ່ນປົວໄດ້ທັນທີ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້:
 - ຢ້າຍຜູ້ກ່ຽວໃບບ່ອນອົບອ່ນຢ່າງໄວວາ
 - ແຊບໍລິເວັນທີ່ຖືກຄວາມໝາວກັດໃນນ້ຳອຸ່ນປະມານ 20–40 ນາທີ

- ຮັດໃຫ້ເລີວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບອຸ່ນຂຶ້ນໄດ້ໃນນ້ຳອຸ່ນ
- ນວດເລີວນມັນເບີ້າ ເພື່ອກະຕຸ້ນການໄຫວ່ອງນູນຂອງເລືອດ, ຢ່າຊາ
- ຮັກສາບໍລິເວັນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຂູ່ມື້ນີ້

- ຖອດເກີບ ແລະ ຖົງຕິນທີ່ປຽກອອກ
- ລ້າງບໍລິເວັນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບເບີ້າ ດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ເຊັ່ນໃຫ້ແຫ້ງ

* ສໍາລັບລາຍລະອຽດ, ກະລຸນາຮັກອົງອົງຕົງຄ່າແນະນໍາຂອງອົງການຄວບຄຸມ ແລະ ບ້ອງກັນພະຍາດຕົກເຫຼື້ນ (KDCA) "ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວຂ້ອງການກະກຽມຮັບມືກັບຄື່ນຄວາມໝາວ ແລະ ການບ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ."

* ການປ້ອງກັນອຸບັດຕີເຫດການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ແລະ ການລົ້ມໄໝລົ້ມ ໃນລະດຸໝາວ

ບ້ອງກັນຄວາມສ່ຽງຕໍ່າການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ເມື່ອໃຊ້ຖ່ານກ້ອນຢູ່ສະຖານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ



- ໃຊ້ເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮອນດ້ວຍລົມຮັນ ແທນການໃຊ້ຖ່ານກ້ອນ ເພື່ອບໍ່ມຄອນກົດ.
- ຖ້າຈໍາເປັນຫ້ອງໃຊ້ຖ່ານກ້ອນເພື່ອນີ້ມີ, ໃຫ້ແນໃຈວ່າ:
 - ກວດສອບລະດັບອົກເຊີແຊນ ແລະ ແກ້ສພິດ, ລະບາຍອາກາດໃຫ້ພຽງພໍ, ສວນໃສ່ອຸປະກອນ ປ້ອງກັນທີ່ເໝາະສົມ.

ບ້ອງກັນການລົ້ມໄໝລົ້ມທີ່ເປັນນ້ຳແຂງ



- ສວນໃສ່ເກີບນິລະໄພກັນລົ້ມ.
- ກຳຈັດທິມະ ແລະ ນ້ຳແຂງອອກກ່ອນເລີ່ມວຽກ, ແລະ ທ່ວາດຊາຍ ຫຼື ເກືອ ໃສ່ບໍລິເວັນທີ່ລົ້ມ.



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

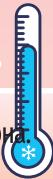
Хүйтэнтэй холбоотой өвчлөлүүдээс.
урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ



蒙古

Хэт Хүйтэн Үед

- “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 сэрэмжлүүлэх 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 хоргodoх байр (Амралтын хэсэг)

- Ажлын талбайд ойрхон дулаан хоргodoх байр байрлуул

*Хоргodoх байранд гал түймэр болон хортой хийн нөлөөлөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах

- Хэт хүйтний сэрэмжлүүлгийн 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 Өвчиний Тохиолдол

35°C-аас доош

Ухаан алдах
Амьсгалахгүй байх



Аврахдаа



дугаарт залгаарай



Эмнэлэгт шилжүүлэх

* Хүйтэнтэй холбоотой өвчиний эрсдэлтэй бүлэг хүмүүсийн зохицуулалт

- Хүйтэнтэй холбоотой өвчинд өртөмтгийн бүлгүүдийг хянаж, дулаан байранд үе үе амраах 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, сүл биетэй, ахмад настан болон шинээр ажилд орсон хүмүүс

Хүнд ажил гэж юу вэ

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

* Хүйтэнтэй холбоотой өвчиний ШИНЖ ТЭМДЭГ ба анхны тусlamж

Хүйтэнтэй холбоотой өвчинүүд

ШИНЖ ТЭМДГҮҮД

Анхны тусlamжийн заавар



Гипотерми

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

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



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 булээн усанд хөлдсөн хэсгийг дүрнэ



Хөлний нойтон хөлдөлт

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

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



Усандудсанхөл /
Усандхөлхөдөхсүндrom

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

- Нойтон гутал, оймсоо тайл
- Өртсөн хэсгийг булээн усаар зөвлөн угааж, сайтар хатаана

※ Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Солонгосын өвчиний хяналт, урьдчилан сэргийлэх агентлаг (KDCA)-ийн “Хүйтний давлагааны бэлэн байдал ба Ханиадтай холбоотой өвчинөөс урьдчилан сэргийлэх” заавраас үзнэ үү.

* Өвлийн улиралд амьсгал боогдох, халтирч унахаас урьдчилан сэргийлэх

Барилгын талбайд шахмал түлш хэрэглэх үедээ амьсгал боогдох эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх



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

Мөстэй замуудад гулгахаас урьдчилан сэргийлэх



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



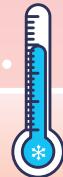
Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

အအေးရတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက်
ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ



- "အလွန်အမင်းအေးသော" ဆုံးသည်မှာ ကိုယ်အပူချို့ ကျွမ်းခြင်းနှင့် နှစ်းကိုက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကျိန်းမာရေး ပြဿနာများကိုဖြစ်စေနိုင်သည့် အေးမြတ်သော ရာသီဥတု ဖြစ်စဉ်တော်ခုကု ရည်ညွှန်းပါသည်။
 - အလုပ်မစ်တင်မီ အလွန်အမင်း အေးသောအချို့ သေးကင်းရေး အခြေခံစည်းကမ်းချက် 5 ချက်ကို စစ်ဆေးကာ ယင်းနောက်မသောသည့်ချို့ယွင်းချက်ကိုမဆို ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ပါ။

* အလွန်အမင်းအေးခြင်း သတိပေးချက် စံသတ်မှတ်ချက်များ

- အအေးလှိုင် အကြပ်ချက်

 - မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် 2 ရက်နှင့်အထက် ကြာသည်အထိ **-12°C** အောက် ရှိနေမည်ဟု မျှော်မှန်းထားသောအပါ
 - ယခင်နေ့နှင့် နိုင်းယုပ်ပါက မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် **10°C** နှင့်အထက် ကျဆင်းမည်ဟု မျှော်မှန်းထားပြီး **3°C** နှင့်အောက် ရောက်သောအပါ

အအေးလှိုင် သတိပေးချက်

 - မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် 2 ရက်နှင့်အထက် ကြာသည်အထိ **-15°C** အောက် ရှိနေမည်ဟု မျှော်မှန်းထားသောအပါ
 - ယခင်နေ့နှင့် နိုင်းယုပ်ပါက မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် **15°C** နှင့်အထက် ကျဆင်းမည်ဟု မျှော်မှန်းထားပြီး **3°C** နှင့်အောက် ရောက်သောအပါ

* ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାମଣି: ଡେଃରୋହାନ୍ତିକ କୋର୍ଟରେ ଅଭିଭାବକର୍ତ୍ତାଙ୍କ 5 ଶକ୍ତି

	<h3>နွေးထွေးသော အဝတ်အစား</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ နွေးထွေးသော အဝတ်အစား၊ ဦးထုပ်နှင့် လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ ▶ အဖုံးအကာပါပြီး ရောင်းသည့် ဖိန်ပ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ <ul style="list-style-type: none"> * ရှေ သိမဟုတ် ချေးကြောင့် ခြေအိတ်များ စိုလာပါက သုံးနိုင်ရန် ခြေအိတ်အပိုများ ပြင်ဆင်ထားပါ
	<h3>နွေးထွေးသော အမိုးအကာာ</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ အလုပ်ရေးယာ အနီးတွင် နွေးထွေးသော အမိုးအကာာ တစ်ခုကို စီစဉ်ပါ <ul style="list-style-type: none"> * အနီးအကာာအတွက် ဦးထုပ်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသော စာတော်နှင့် ထိတွေ့မှုအတွက် ဤတင်ကာဂျ်ရေး အီအားလုံးကို လုပ်ဆောင်ပါ
	<h3>အနားယူရန် ရေးယာ</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ အလုပ်အမျိုးအစား အမျိုးအစား အနားယူရန် ရေးယာ
	<h3>ရောနွေး</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ သန့်ရှင်းပြီး နွေးသောရောကို ပေးပါ
	<h3>အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညိုပါ</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ အအေးလိုင်း အကြံပြွေချက် - အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညိုကာ အလုပ်လုပ်ချိန်ကို လျှော့ပါ ▶ အအေးလိုင်း သတေသနဗျက် - အအေးသောကာလများ (မန်ကြေအစောင့်) အတွင်း ပြင်ပအလုပ်ကို ရပ်တန်းပါ သိမဟုတ် လျှော့ချုပါ
	<h3>119 (အရေးပေါ်နံပါတ်)</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျိန်းမှုတစ်ခု ဖြစ်ပွားပါက 119 ကို ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ပါ ▶ အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျိန်းမှုများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ဤတင်ကာကွယ်ရေး အီအားလုံးနှင့် ရေးဌီးသူနာပြုခြင်းတို့ကို အလုပ်သမားများကို သတေသနထားပါ



* အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုအတွက် ထိခိုက်လွယ်သော အပ်စုများကို စီမံခန့်ခွဲငြင်း

- ▶ အအေးပေတ်နှင့်ပိုင်သော နာမကျိန်းမှုအတွက် ထိခိုက်လွယ်သော အပိုစုများကို စောင့်ကြည့်ကာ နေးတွေးသော အမိုးအကာတ်ခဲတွင် အခါအားလုံးစွာ အနားယဉ်ခွင့်ပေးပါ
 - ▶ အလွန်အမင်းအေးခြင်း သတိပေးချက် တစ်ခုအတွင်း ထိခိုက်လွယ်သော အပိုစုများနှင့် ကြိုင်းတော်းသော အလုပ်တာဝန်များကို လုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်သမားများအတွက် အေးသောကာလများ (မနက်အစောင့်) အတွင်း ပြင်ပအလုပ်ကို လျှော့ချပါ

ထိခိုက်လွယ်သော
အပ်စုများမှာ အဘယ်နည်း

ကြမ်းတမ်းသော အလုပ်တာဝန်များမှာ အဘယ်နည်း

သွေးတံ့ရေဂါ၊ ဆံးချုပ်ရေဂါ၊ ဦးနောက်သွေးပြောဆိုရဲ့ သူမှုဟုတ် နလုံးသွေးပြောဆိုရဲ့ ရေဂါများ၊ အိုင်းစိုက်ဟပ်မှန်း နည်းပြင်းရေဂါရှိချုပ်များ၊ အားနည်းသူများ၊ အသက်ကြီးသူများနှင့် အသစ်ခန့်အပ်ထားသော အလုပ်သမားများ ပုံစံခြင်းလုပ်နှင့် သံချုပ်သံပွေး သို့မဟုတ် ဂြို့ပြားများ လွှာများ၊ ပါက်ချိုးများ၊ ပုလိုင်းများ အစရှိသုည်တိုကို အေးပြုရသော ကွန်ကရစ်လုပ်နှင့် သီဥုမဟုတ် လေးပံ့သော ဖွားည့်များကို ကုပ်တွယ်ခြင်းတို့ ကဲ့သွေးသော ခန္ဓာတုယ်တစ်နှစ်းပါဝင်သည့် အလုပ်တာဝန်များ

* အအေးဓတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျိန်းမူများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုစ်း

အအေးမာတိနှင့်ဆိုင်သော နာမကျိန်းမူများ

ရွှေဂါလက္ခာအာများ

ရွှေးခြီးသနာမြိုစ္စခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ



- ▷ ບັດມອສໂກ້າຍີ່ຢູ່ອຸບຊີ່ນິວຫຼຸດ 35 °C ເພື່ອກັບ ຄູວັດໃໝ່
 - ▷ ສະໜັກຕົກສົ່ງໄລ້ຈຳກັດ: ເມວປັກສົ່ງໄລ້ຈຳກັດ: ທີ່ຕົກສົ່ງໄລ້ຈຳກັດ:
 - ▷ (ເອເບູວທະ) ວິທີມູນົດ ບຸນົດມະບູນົດໄລ້ຈຳກັດ:
 - ▷ (ເອວັດີ່ວັດ) ວິທີກົດລົງໄລ້ຈຳກັດ: ຖຸລົງຂົດມະບູນົດໄລ້ຈຳກັດ:
 - ▷ (ບິນດີ່ຫົວ) ຖຸມານົດໄລ້ຈຳກັດ: ຖຸລົງຫົວມະບູນົດໄລ້ຈຳກັດ:



- ▣ အအေးဓာတ်နှင့် ထိတွေ့မှုကြောင့် အရေပြားနှင့် အရေပြားအောက်ရှိ တစ်သူဗျားများ အေးခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း
 - ▣ အရေပြားသည် အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အဝါဒီးနိုရောင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းသွားခြင်း
 - ▣ အကြော်သည် ပုံးနှစ်များတော် မာကျားသည်ဟု ဆောင်ရွက်ခြင်း
 - ▣ အကျိုးခိုင်မ လောက်ခြင်း၊ ထံခြင်း



- ▶ အရေပြား နိဂုံ၊ ယားယံခြင်း
 - ▶ ပြင်းထန်သော ဖြစ်ရပ်များတွင် ပိတ်ဆိုခြင်း
အရည်ကြည်ဖူများ သွေမဟုတ် အနာများ
ဖြစ်ပေါ်ပါဘာ၍



- ▶ ຍາວະຍໍ່ຜູດ໌ນີ້ ທຶນູ່ຜູດ໌ນີ້ ວິຊີ່ມບໍ່ທີ່ ກົງດົງລູ້ພາຜູດ໌ນີ້
 - ▶ ອັກສິບເຮັດວຽກ ເອຟຸຣັດ ວິຊີ່ມບໍ່ທີ່ ອັກສິບ໌ນີ້ ເປົ້າດົງດູ້ວຽກ ເປົ້າດົງດູ້ວຽກ
 - ▶ ປິດສະຍົບເວົາ ເຊື້ອັນຸມວະກຳທີ່ ອັກສິບ໌ນີ້ ເປົ້າດົງດູ້ວຽກ

- ကုသရန်အတွက် ဆေးကုသရေး ဌာနတစ်ခုသို့ ချက်ချင်သွားရောက်ပါ
 - ချက်ချင်သူမှာကို မရရှိနိုင်ပါက အောက်ပါတိုက် လုပ်ဆောင်ပါ
 - လူတို့ နေးထွေးသော နေရာတစ်ခုသို့ လျှင်မြန်စွာ ရွှေ့ပါ
 - နင်းကိုက်သော ရေးယာဉ်များတို့ ရေးနေးထဲတွင် 20-40 မီတာစံကြာစိုင်ပါ

- သက်ရောက်မှုရှိသော ဇီယာကို ရေနွေးထဲတွင် စီမံခြင်းဖြင့် နွေးထွေးအောင်လုပ်ပါ
 - သွေးလည်ပတ်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ဇီယာကို ညင်သာစွာ နိုပ်နယ်ပါ။ မကုတ်ပါနှင့်
 - သက်ရောက်သော ဇီယာကို သုန်းလင်းပြီး စိစက်အောင်ကားပါ

* အသေးစိတ်ဘားအတွက် ဂိုဏ်ယူနစ်ငဲ ရေးရှင်တိန်ပြည့်လျှင့် ကာကွယ်ရေး အောက်လို (Korea Disease Control and Prevention Agency, KCDA) လုပ်သည်၏ကို “အေးခေါ်လိုင်း၊ ကြိုက်ပိုင်ဆင်မှု၊ အေးခေါ်လိုင်ဆင်မှု၊ အေးခေါ်လိုင်ဆင်မှု” လိုက်ပိုင်။

* ဆောင်းတွင်း၏ အသက်ရှုမာခြင်းနှင့် ချော်လဲခြင်း မတော်တဆဖြစ်မှုများကို ကာကွယ်ခြင်း

ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင့်များတွင် ကျောက်မီးသွေးတောင့်များကို အသုံးပြုသောအခါ အသက်ရှာမရင်း အန္တရာရှိများကို ကြိုတင်ကာကုယ်ဝါ



ଶ୍ରେଷ୍ଠକ୍ଷେତ୍ର ଲାଭୀମହାପ୍ରିସନ୍ ଶ୍ରେଷ୍ଠଲୋକିଣ୍ଡ୍ ହିଁ କ୍ଷିତିତଥିକାର୍ଯ୍ୟ



- ▶ ໄກສົງມລດີ້ພື້ນເວົາ ເວະກັດ໌ຂອງ ຕິຟົນໍາມູນະກິ ທີ່ປີ
 - ▶ ແລ້ວ ໂດຍໆມາຫຕານທີ ພົນດີ້ພື້ນ ໄກສົງຕິ່ງໆ ຖໍ່ມີ

তীব্র শীতের সময়



ফংগুলাদেশি



- "তীব্র শীত" এমন একটি ঠাণ্ডা আবহাওয়াজনিত অবস্থা যার ফলে হাইপোথারমিয়া ও ফ্রেস্টবাইটের মতো স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়।
- কাজ শুরু করার আগে, তীব্র শীতের 5টি সাধারণ সুরক্ষা বিধি যাচাই করুন এবং কোনোটির ঘাটতি থাকলে ব্যবস্থা নিন।

* তীব্র শীতের সতর্কবার্তার মানদণ্ড

শৈত প্রবাহের
সম্ভাবনা

- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা টানা 2 বা তার বেশি দিন **-12°C** এর নিচে থাকার সম্ভাবনা থাকে
- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের তুলনায় **10°C** বা তার বেশি কমে **3°C** বা তার নিচে পৌঁছানোর সম্ভাবনা থাকে

শৈত প্রবাহের
সতর্কবার্তা

- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা টানা 2 বা তার বেশি দিন **-15°C** এর নিচে থাকার সম্ভাবনা থাকে
- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের তুলনায় **15°C** বা তার বেশি কমে **3°C** বা তার নিচে পৌঁছানোর সম্ভাবনা থাকে

* বিস্তারিত তথ্যের জন্য, কোরিয়া আবহাওয়া প্রশসন কার্যকর ডিফিনিশন [পরিশিষ্ট 1] সতর্কবার্তার মানদণ্ড দেখুন।

* তীব্র শীতের 5টি সাধারণ সুরক্ষা বিধি



গ্রেষ কাপড়

- গ্রেষ 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
- * আশ্রয়কেন্দ্র আঙুল এবং ক্ষতিকারক গ্যাসের সম্পর্কের বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।
- তীব্র শীতের সতর্কবার্তার সময়, পর্যাপ্ত বিশ্রাম দিন।



উষ্ণ পানি

- পরিষ্কার ও উষ্ণ পানি সরবরাহ করুন



কর্মসূচী সমন্বয় করুন

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



119 নম্বরে কল করুন (জনরী নম্বর)

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

বিপজ্জনক



ঠান্ডাজনিত
অসুস্থতার ঘটনা

35°C এর নিচে

অচেতন হয়ে যাওয়া
শ্বাস প্রশ্বাস না থাকা



উদ্বাগের জন্য

119

নম্বরে কল করুন



হাসপাতালে নিয়ে যান

* ঠাণ্ডাজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিপূর্ণ গ্রন্থের ব্যবস্থাপনা

- ▣ ঠাণ্ডাজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিপূর্ণ গ্রন্থ পর্যবেক্ষণ করুন এবং উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্রে পর্যায়ক্রমে বিশ্রাম দিন।
- ▣ তীব্র শীতের সতর্কবার্তা চলাকুলীন, ঠাণ্ডার সময় (ভোরে) ঝুঁকিপূর্ণ গ্রন্থ এবং ভারী কাজ করা কর্মীদের জন্য বাহরের কাজ কাময়ে দিন।
- ঝুঁকিপূর্ণ গ্রন্থ কারা উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, সেরিব্রোভাসকুলার বা হৃদরোগ, হাইপোথাইরয়ডিজিম, দুর্বলতাসহ, বয়স্ক এবং নতুন নিয়োগপ্রাপ্ত কর্মী।
- ভারী কাজগুলো কী কী পুরো শরীরের সাথে সম্পর্কিত কাজ যেমন ফর্মওয়ার্ক, রিবার, অথবা বেলচা, হাতুডি, করাত, পিক্যাঅ, কুড়াল ইত্যাদি ব্যবহার করে কংক্রিটের কাজ, অথবা ভারী জিনিসপত্র নাড়াচাড়া করা।

* ঠাণ্ডাজনিত রোগের লক্ষণ এবং প্রাথমিক চিকিৎসা

ঠাণ্ডাজনিত রোগ

লক্ষণ

প্রাথমিক চিকিৎসার নির্দেশনা



হায়পোথার্মিয়া

- ▣ শরীরের মূল তাপমাত্রা 35°C এর নিচে
- ▣ কাঁপনি, ক্লান্তি, বিভ্রান্তি, আড়ষ্ট কথা বলা, স্মৃতিশক্তি হ্রাস
- ▣ (মৃদু) ঝুঁকিপূর্ণ অক্ষমতা
- ▣ (মাঝারি) জ্বান হারানো, অনিয়মিত হৃদ স্পন্দন, ধীর শ্বাস-প্রশ্বাস
- ▣ (তীব্র) কোমা, কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট



ফ্র্যাস্টবাইট

- ▣ ঠাণ্ডা লাগার কারণে স্বক এবং স্বকের নিচের টিসু জমে যাওয়া বা শক্তিগ্রস্ত হওয়া
- ▣ স্বক সাদা বা হলদে-ধূসর হয়ে যায়
- ▣ স্বক অস্বাভাবিকভাবে শক্ত অনুভূব হয়
- ▣ অনুভূতি হ্রাস, অসাড়তা



ট্রেঁক ফুট

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



পুরু কুচক যাওয়া / ফ্র্যাস্টবাইট সিনড্রোম

- ▣ চুলকানি, অসাড়তা, বা বিনিবিন ব্যথা
- ▣ ফেলা স্বক যা লাল, নীল বা কালো হয়ে যায়
- ▣ গুরুতর ক্ষেত্রে, ফোসকা, টিসু নেক্রোসিস, বা আলসার হতে পারে

- যদি শরীরের তাপমাত্রা 35°C এর নিচে থাকে অথবা ব্যক্তি অজ্ঞান হয়ে পড়ে, তাহলে সাথে সাথে 119 নম্বরে কল করুন এবং মেডিকেলে নিয়ে যান।
- যদি অ্যায়ুলেন্স না আসে বা মেডিকেলে পরিবহন সম্ভব না হয়, তাহলে নিম্নলিখিত পদক্ষেপ নিন:

 - যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্যক্তিকে উষ্ণ স্থানে সরিয়ে নিন
 - ভেজা পোশাক খুলে কম্বল দিয়ে মুড়িয়ে দিন

- চিকিৎসার জন্য অবিলম্বে কোনো মেডিকেলে 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

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

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

* বিষ্ণুরিত জানতে কোরিয়া রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ এজেন্সি (KDCA) "শৈত্য প্রবাহের প্রস্তুতি এবং ঠাণ্ডা-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 বিশুষ্ক গ্যাসের মাত্রা পরীক্ষা করুন, পর্যাপ্ত বায়ুচালের ব্যবস্থা করুন, সঠিক প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরুন।

বরফ জগ রাস্তায় পিছলে যাওয়া প্রতিরোধ করুন



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



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY

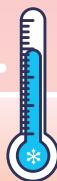


Korea Disease Control and
Prevention Agency

Quy tắc phòng ngừa bệnh do lạnh giá trong mùa đông



ベトナム



- “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 cả 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



Dưới 35°C

Phát sinh bệnh do lạnh giá



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 xèng, búa, cưa, cuốc, rìu, v.v., các công việc cối 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
- (Nhiệt) 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 quấn chăn giữ ấm



B榜 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 khoẻ 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
- Don tuyết và băng trước khi làm việc, rải cát để chống trơn trượt



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

* සිතල ආග්‍රිත රෝග අවදානම කණ්ඩායම කළමනාකරණය

- ▶ සෙම්ප්‍රතිඵ්‍යාචන වලට සම්බන්ධ රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම් නිරික්ෂණය කරන්න සහ උණුසුම් නවානුක වේරින් වර්වේකයක් ලබා දෙන්න
 - ▶ අධික සිතල අනුරූප ඇගේමීමක් අතරතුර, අවදානමට ලක්විය හැකි කණ්ඩායම් සහ බරපතල කාර්යයන් ඉටු කරන සේවකයින් සඳහා සිතල කාලවලදී (අලුයම) එළිමහන් වැඩි අවම කරන්න.

අවදානම් කණ්ඩායම් මොනවාද? අධිරුදීර පිළිබඳයා, දියවැඩියාව, මස්තිෂ්ක රුධිර වාහිනී රෝග, හයිපෝතයිරෝයිඩ්වාය, දුර්වලතා, වැඩිහිටියන් සහ අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින් සිටින ප්‍රදේශලයින් සවල, මිටි, කියන්, පිකුක්ස්, පොරේ අදිය භාවිතා කරමින් කරන ලද ආකෘති වැඩි, රිබාර හෝ කොන්ත්‍රිට් වැඩි හෝ බරවස්තුන් හැඳිවරිම වැනි මුළු ගැරියම් සම්බන්ධ කාර්යයන්.

බර කාර්යයන් මොනවාද?

* සෞම්ප්‍රතිග්‍‍යාච ආග්‍‍රිත රෝග සඳහා රෝග ලක්ෂණ සහ ප්‍රථමාධාර

සිතල ආහුත රෝග	රෝග ලක්ෂණ	ප්‍රථමාධාර මාරගේපදේශ
 හයිපෝතර්මයාව	<ul style="list-style-type: none"> ▶ මූලික ගෙරු උත්ත්න්වය තේ 35°C ව අඩු වීම ▶ වෙවැලීම, තෙහෙටුවෙ, ව්‍යාකුලත්වය, නොපැහැදිලි කතාව, මතක ගක්නිය නැති වීම ▶ (මයු) සංඛ්‍යානන දුර්වලතා ▶ (මධ්‍යස්ථ) සිංහ නැතිවීම, අරිතිමියාව, ඉශම් ගැනීම මතදාමී වීම ▶ (දරුණු) කේර්මා, හාදයාබාධ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ගෙරු උත්ත්න්වය 35°C ව අඩු නම් හෝ පුද්ගලයා සිතිපුනව සිටී නම්, වහාම 119 අමතා වෙවදා මධ්‍යස්ථානයකට ගෙන යන්න. ▪ ගිලන් රුය පැමිණ නොමැති නම් හෝ වෙවදා ප්‍රවාහනය කළ නොහැකි නම්, පහත ක්‍රියාමර්ග ගන්න: <ul style="list-style-type: none"> - හැකි ඉක්මනීන පුද්ගලයා උණුසුම් ස්ථානයකට ගෙන යන්න. - තෙන් ඇදුම් ඉවත් කර බලැනීකටවත්කින් ඔතා ගන්න
 අධික ශ්‍රීතා නිසා භාමේ ඇතිවන තුවා	<ul style="list-style-type: none"> ▶ සිතලව තිරුවරණය වීම නිසා සම සහ වාර්මාභාස්තර පටක සිත වීම හෝ හානි වී ඇත. ▶ සම සුදු හෝ කහ-අඩ පැහැයට හැලේ ▶ සම අසාමාන්‍ය ලෙස තද බවත් දැනේ ▶ සංවේදිතාව අඩු වීම, හිරිවැටීම. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ප්‍රතිකාර සිදුනා වහාම ගෙවදා මධ්‍යස්ථානයකට යන්න. ▪ ක්ෂේත්‍රක ප්‍රතිකාර ලබා ගත නොහැකි නම්, පහත ක්‍රියාමාර්ග ගන්න: <ul style="list-style-type: none"> , ඉක්මනීන පුද්ගලයා උණුසුම් ස්ථානයකට ගෙන යන්න. , තුවා ඇති ප්‍රමාද විනාඩි 20-40 අතරකාලයක් උණුසුම් ජලයේ ගිලුවන්න.
 අගල් පාදය	<ul style="list-style-type: none"> ▶ රතු, කැසීම ඇති සම ▶ දරුණු අවස්ථාවලදී, තදබදය, බිඛිලි හෝ වණ ඇති විය හැක. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ බලපැමට ලක් වූ ප්‍රමේණය උණුසුම් ජලයේ ගිල්වා උණුසුම් කරන්න. ▪ රුධිර සාසරණය ප්‍රවාහනය කිමේ සඳහා එම ප්‍රමේණය මාදු ලෙස සම්බාහනය කරන්න; සිරීමට ඉඩ නොදෙන්න. ▪ බලපැමට ලක් වූ ප්‍රමේණය පිරිසිදුව හා තෙනමනය සතිනව තබා ගන්න.
 ගිල්වීමේ පාදය / ගිල්වීමේ සහලක්ෂණය	<ul style="list-style-type: none"> ▶ කැසීම, හිරිවැටීම හෝ හිරි වැටීමේ තෙවැනාව ▶ ඉඩුමුණු සම රතු, කිල් හෝ කෘෂි පැහැයට හැලේ ▶ දරුණු අවස්ථාවලදී, බිඛිලි, පටක නොරෝසිස් හෝ වණ ඇති විය හැක. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ තෙන් සපන්තු සහ මේස් ඉවත් කරන්න ▪ බලපැමට ලක් වූ ප්‍රමේණය උණුසුම් ජලයෙන් මැදු ලෙස සෝදා හොඳින් වියලා ගන්න.

* විස්තර කළුයා, තොරියාන රෝග පාලන සහ වැළැක්වීමේ ජ්‍යෙෂ්ඨත්වය (KDCA) මූලගෝපදේශය “පිනාල රුප සූධානම සහ පිනාල ආඹිඩ රෝග වැළැක්වීම අවබෝධ කර ගැනීම” බලන්න.

* ශ්‍රී ලංකාවේ දින තුවල් හිරවීම සහ ලිස්තා යාමේ අනතුරු වැළැක්වීම

ඉදිකිරීම් ස්ථානවල සම්පිළිතයෙන් කුටිට් කරගත් ගල් අගුරු භාවිතා කරන විට හුම්ම හිරිමේ අවධානම වළක්වා ගන්න.



- ▶ කොන්ට්‍රුව පුව කිරීම සඳහා සම්පිලනයෙන් කුටි කරගත් ගේ අදුරු වෙනුවට උණුසුව වූ තු පැහැයු හැවිනා කරන්න.
 - ▶ පුව කිරීම සඳහා සම්පිලනයෙන් කුටි කරගත් ගේ අදුරු හැවිනා කළ යුතු නෑ එහි සඳහාත් දැක්වීම් වල බලා ගෙන්:
 - ▶ පුව මුද්‍රා විවෘත වූ විවෘත විවෘත පැරිසාමු කරගත්, ප්‍රමාණවල් වාචාග්‍රුහ ලබා දෙන්න, නිසි ආරක්ෂක උපකරණ පැවත්තා.

କୁଣ୍ଡଳ ପାତାରେ ଲିଖିଛନ୍ତି ଯାମ ବୁଲ୍କୁକୁ କିମ୍ବା



- ▶ ලියස්සන සූඩ ආරක්ෂිත සපත්තු පළදින්න.
 - ▶ වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර මි සහ අයිස් ඉවත් කර,
ලියස්සන සූඩ ස්ථානවල වැළැ හෝ ප්‍රේෂු ආලේප
කරන්න.

Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish choralari

Qattiq sovuq sharoitida



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

* Qattiq sovuq haqida ogohlantirish mezonlari

Sovuq to'lqin 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'lqin 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 saqllovchi 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'rnatning
 - * Boshpanada yong'in va zararli gazlar ta'siridan himoyalanish choralarini 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'lqin haqida maslahat: Ish soatlarini moslang va ish vaqtini qisqartiring
- Sovuq to'lqin 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 alomatlari, oldini olish choralari va birinchi yordam haqida oldindan xabardor qiling

Xavf



35°C dan past

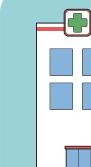
Sovuq bilan bog'liq kasallikning yuzaga kelishi



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 vaqtiga vaqtiga bilan issiq boshpanada dam olish imkoniyatini bering
- Qattiq sovuq haqida ogohlantirish paytida zaif guruhlar va og'ir jismoniy mehnat qilayotgan ishchilar uchun sovuq vaqtarda (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'kch, bolta va shunga o'xshash asboblar 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 kasalliklarning belgilari

Belgilari

Birinchi yordam ko'satmalari



Gipotermya

- Tana harorati 35°C dan past
- Qaltirash, holsizlik, chalkashlik, duduqlanish, xotira yo'qolishi
- (Yengil) aqliy qobiliyatning pasayishi
- (O'rtacha) 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 bolsa, zudlik bilan 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling va tibbiyot muassasasiga olib boring
- Agar tez yordam kelmagan bo'lsa yoki tibbiy transportga imkon bo'lmasa 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'ayritabiyy qattiq bo'lib qoladi
- Sezgi pasayishi, hissizlik

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



Okop oyog'i
(Namlidandan 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 ehtiyyotkorlik bilan uqalang; qashlamang
- Zararlangan joyni toza va namlik saqlangan holda tuting



Namlidandan 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 ehtiyyotkorlik bilan yuvung va yaxshilab quriting

※ Batafsil ma'lumot uchun Koreya Kasalliklarning Nazorat qilish va Oldini olish Agentligi (KDCA)ning "Sovuq to'lqining tayyorlarligi 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



- Betonni qotirish uchun briketlar o'rniiga issiq havo isitgichidan foydalaning.
- Agar qotirish uchun briketlardan foydalansha majbur bo'lsangiz, quyidagilarga amal qiling:
 - Kislorod va zaharli gaz darajasini tekshiring, yetarli darajada shamollatishni ta'minlang, tegishli himoya vositalarini kying.



Muzli yo'llarda sirpanishdan saqlanish

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



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

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 kaos 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

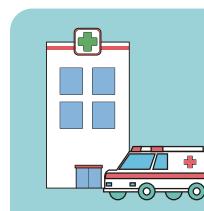


Di bawah 35 °C

Kejadian Penyakit Terkait Dingin

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, kelelahan, 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



Hipotermia

- Suhu inti tubuh di bawah 35 °C
- Menggigil, kelelahan, kebingungan, bicara tidak jelas, kehilangan ingatan
- Gangguan kognitif (ringan)
- (Sedang) kehilangan kesadaran, aritmia, pernapasan melambat
- Koma (parah), henti jantung

- Jika suhu tubuh di bawah 35 °C atau orang tersebut tidak sadarkan diri, segera hubungi 119 dan bawa ke fasilitas medis.
- Jika ambulans belum tiba atau transportasi medis tidak memungkinkan, lakukan tindakan berikut:
 - Pindahkan orang tersebut ke tempat yang hangat secepat mungkin
 - Lepaskan pakaian basah dan bungkus dengan selimut



Radang dingin

- Kulit dan jaringan subkutan membeku atau rusak karena paparan dingin
- Kulit berubah menjadi putih atau kuning keabu-abuan
- Kulit terasa sangat keras
- Sensasi berkurang, mati rasa

- Segera kunjungi fasilitas medis untuk mendapatkan perawatan
- Jika perawatan segera tidak tersedia, lakukan tindakan berikut:
 - Pindahkan orang tersebut ke tempat yang hangat dengan cepat
 - Rendam bagian yang terkena radang dingin dalam air hangat selama 20–40 menit



Kaki Parit

- Kulit merah dan gatal
- Pada kasus yang parah, dapat terjadi kongesti, lepuh, atau bisul

- Hangatkan bagian yang terkena dengan merendamnya dalam air hangat
- Pijat lembut area tersebut untuk melancarkan peredaran darah; jangan digaruk
- Jaga area yang terkena tetap bersih dan lembab



Kaki Perendaman / Sindrom Perendaman

- Gatal, mati rasa, atau nyeri kesemutan
- Kulit Bengkak yang berubah menjadi merah, biru, atau hitam
- Pada kasus yang parah, lepuh, nekrosis jaringan, atau bisul dapat terjadi

- Lepaskan sepatu dan kaos kaki yang basah
- Cuci bagian yang terkena dengan air hangat secara perlahan dan keringkan secara menyeluruh

* 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.



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

* 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



低体温症

- 深部体温降至 35 °C 以下的状态
- 发抖、疲倦、意识混乱、言语不清
记忆丧失、嗜睡
- (轻度) 认知障碍
- (中度) 意识丧失、心律不齐、呼吸减弱
- (重度) 昏迷、心脏骤停

- 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
- 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
 - 尽快将患者转移至温暖的场所
 - 脱去湿衣物，并用毯子等包裹保暖



冻伤

- 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
- 皮肤颜色变为白色或淡灰黄色
- 皮肤触感异常坚硬
- 皮肤感觉减退，出现麻木

- 迅速前往医疗机构接受治疗
- 若无法立即接受治疗，按以下方法进行处置
 - 迅速将患者转移至温暖的场所
 - 将冻伤部位浸泡在温水中 20~40 分钟



冻疮

- 皮肤发红并伴有瘙痒
- 严重时可出现充血、水泡或溃疡等症状

- 将冻伤部位浸入温水中使其慢慢回暖
- 轻柔按摩冻疮部位以促进血液循环，但切勿搔抓
- 保持冻疮部位清洁并做好保湿护理



浸足病／浸水病

- 出现瘙痒、麻木或刺痛等症状
- 皮肤出现肿胀，呈红色、蓝色或黑色
- 严重时可出现水泡、坏死或溃疡

- 脱下并去除湿鞋和湿袜
- 用温水轻柔清洗受损部位后，将其擦干

* 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。



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

Сүүкка алдыруудан чыккан ооруларга карата
алдын алуучу чаралар

Укмуштуу суук аба ырайында



Киргизстан



- «Укмуштуу суук аба ырайы» дene температуrasы төмөндөгөн жана үшүккө алдырган дene жерлери сыйктуу ден соолук көйгөйлөргө себеп болгон суук аба ырайы кыйындаган учурларга каратылат.
- Баштоо алдында, 5 негизги Укмуштуу суук аба ырайында коопсуздук эрежелерин текшериңиз жана бир нерсеси жетишпегендө чара көрүнүз.

* Укмуштуу суук аба ырайындағы эскертуулөрдүн 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 эскертуусу

- 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 құчөтүү токтому [Тиркеме 1] Эскертуу критерийлерине каратастырыңыз.

* 5 негизги Укмуштуу суук аба ырайындағы 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 орнотунуз
* ылымта жайда ерткө каршы жана зыяндуу газга кабылдабаш үчүн алдын ала чараларды көрүнүз
- Укмуштуу суу аба ырайында, туура келген эс алууну камсыз кылышыңыз.



Жылуу суу

- Таза жана жылуу сууну камдаңыз



Иш сааттарды жөндөө

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



119

(тез жардамдын номери)

- Сүүкка алдыргандагы оорулар чыкса дароо 119 чалыңызы
- Жумушчуларды алдын ала суукка алдыргандагы оорулардын белгилери, алдын ала көрүлүүчүү чаралар жана бириңчи жардам тууралуу маалымданың

Коркунуч



35 °С илдый

Сүүкка алдыргандагы
оорунун орун алыши

Эс-үчүн жоготуу
Дем алганы билинбейт



Куткаруу үчүн

119

чалыңыз



Ооруулана жеткирүү

* Сүүкка алдыргандагы ооруга тез чалдыккан топтор бөюнча иш жүргүзүү

- Сүүкка алдыргандагы ооруга тез чалдыккан топторго байкоо жүргүзүп, жылуу ылымта жайда улам эс алууга мүмкүнчүлүк бериниз
- Укмуштуу суу аба ырайы тууралуу эскертилгенде, сүүк мөөнөттө (тң эртеси) сүүка тез чалдыккан топтору жана оор тапшырмаларды аткарған жумушчулары үчүн тышкы ишти согундаттыбызыз

Сүүкка тез чалдашкан 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 дene бою аракеттин талап кылган иштер же оор объекттерди көтөрүү

* Сүүкка алдыргандагы оорулар үчүн белгилер жана биринчи жардам

Сүүкка алдыргандагы оорулар

Белгилер

Биринчи жардам бергендеги жетектемелер



Гипотермия

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

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



Үшүккө алдырганы

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

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



Траншеялык таман

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

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



Траншеялык тамак/
Траншеялык синдром

- Кычышуу, сезбөө же сайгылашканы
- Кызыл, көк же кара тарткан шишиген тери
- Кыйындаган учурларда ыйлаактар, тканьдын жансыз болушу же жаралар пайды болушу мүмкүн

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

* Убак-тээк үчүн, Кореянын Ооруларга каршылык көрсөтүү жана алдын алуу агенттигинин (KDCA) «Сүүк удургуганы үчүн даярдык көрүү жана сүүк чалдыкканы үчүн ооруну алдын алуу» жетектемесине каратылыныз.

* Кыш мезгилинде тумчугуу жана сыйгаланып жыгылуу кырсыктарын алдын алуу

Куруулуш аянчаларда брикеттерди колдонуудагы тумчугуу коркунчтарын алдын алуу



- Ысык аба жылытыкчарды бетонду белгилүү температурада кармоо үчүн брикеттерди ордуна колдонунүз.
- Эгерде белгилүү температуралын кармоо үчүн брикеттер көрөк болсо, буларды камсыз кылышыз:
 - Луу чыкылтектин жана уулу газдин деңгээлдерин текшериниз. Жетиштуү желдетүүнү камсыз кылышыз. Үлайыктуу коргоо жабдууну кийиниз.

Муз баскан жолдордо сыйгаланып жыгылууну алдын алуу



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



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

Чораҳои пешгирикунанда барои бемориҳои вобаста ба шамолхӯрӣ

Дар давоми сардии шадид



Таджикистан



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

* Меъёрҳои огоҳии сардии шадид

Маълумоти мавҷи сард

- Вақте ки ҳарорати пасти субҳдар давоми 2 ё зиёда рӯз пай дар пай аз **-12°C** пасттар боқӣ мемонад, интизор меравад
 - Вақте ки интизор меравад, ки ҳарорати пасти субҳ нисбат ба рӯзи қаблӣ **10°C** ё бештар аз он коҳиш ёфта, ба **3°C** ё камтар аз он расад
-
- ### Огоҳии мавҷи сард
- Вақте ки ҳарорати пасти субҳдар давоми 2 ё зиёда рӯз пай дар пай аз **-15°C** пасттар боқӣ мемонад, интизор меравад
 - Вақте ки интизор меравад, ки ҳарорати пасти субҳ нисбат ба рӯзи қаблӣ **15°C** ё бештар аз он коҳиш ёфта, ба **3°C** ё камтар аз он расад

* Барои маълумоти муфассал, ба Меъёрҳои огоҳкунандаи Фармони иҷрои қонунҳои Маъмурияти метеорологии Корея [Замимаи 1] муроҷиат кунед.

* 5 Қоидаҳои асосии бехатарӣ аз сардиҳои шадид



Либоси гарм

- Либоси гарм, кулоҳ ва дастпӯшак пӯshed
- Пойафзоли дорон изолятсия ва обногузарӣ пӯshed
* Агар ҷӯробҳо аз об ё арак тар шаванд, ҷӯробҳои иловагӣ омода кунед



Паноҳгоҳи гарм (Минтақаи истироҳат)

- Дар ҷои наздик ба ҷои 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 тағиیر дода, вақти кориро кӯтоҳ кунед
- Огоҳии мавҷи сард: Қатъ ё кам кардани корҳои беруни дар давраи сармо (субҳи барвақт)



Ба 119 (Рақами ёрии таъчили) занг занед

- Дар сурати пайдо шудани бемории вобаста ба шамолхӯrӣ, фавран **ба 119** занг занед
- Кормандонро пешакӣ дар бораи нишонаҳо, чораҳои пешгирикунанда ва ёрии аввалия ҳангоми бемориҳои марбут ба зуком огоҳ кунед.

Хатар



Пасттар аз **35°C**

Пахншавии бемориҳои
вобаста ба шамолхӯrӣ

Беҳушшавӣ
Нафасигӣ нест

Барои наҷот ба

119

занг занед



Ба беморхона баред

* Идоракунии Гурӯҳҳои осебпазири бемориҳои вобаста ба шамолхӯрӣ

- Гурӯҳҳои осебпазири бемориҳои марбут ба шамолхӯриро назорад 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 барвақӣ) кам кунед.
- Гурӯҳҳои осебпазир қадомхоянд 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 Вазифаҳо, ки тамоми баданро дар бар мегиранд, ба монанди қолибзозӣ, арматура ё корҳои бетонрезӣ бо истифода аз бел, болға, арра, табар, табар ва ғайра, ё кор бо ашёи вазнин

* Аломатҳо ва ёрии аввалия ҳангоми бемориҳо аз сабаби сардӣ

Бемориҳо аз сабаби сардӣ

аломатҳо

Дастурмали ёрии аввалия



Гипотермия

- Ҳарорати бадан пасттар аз 35°C
- Ларзиш, хастагӣ, ошуфтагӣ, норавшании сухан, аз даст додани хотира
- (Нуфузи сабук) ихтилиси маърифатӣ
- (Миёнҳа) гум шудани хуш, аритмия, суст шудани нафаскашӣ
- Комаи (шадид), боздошти дил

- Агар ҳарорати бадан аз 35°C пасттар бошад ё шахс бехуш бошад, фавран ба рақами 119 занг занед ва ўро ба муассисаи тиббӣ интиқол дихед.
- Агар ёрии таъчилий нарасад ё интиқоли тиббӣ имконнозазир бошад, ҷораҳои зеринро андешед:
 - Шахсро ҳарчи зудтар ба ҷои гарм интиқол дихед
 - Либосҳои тарро кашед ва бо кӯрла пӯшонед



Сармозаний

- Пӯст ва бофтаи зерипӯстӣ аз таъсири сармо ях бастаанд ё осеб диданд
- Пӯст сафед ё зард-ҳокистарранг мешавад
- Пӯст ғайриоддӣ саҳт мегардад
- Кам шудани эҳсосот, қароҳтӣ

- Барои табобат фавран ба муассисаи тиббӣ муроҷиат кунед
- Агар табобати фаврӣ имконнозазир бошад, ҷораҳои зеринро андешед:
 - Шахсро зуд ба ҷои гарм интиқол дихед
 - Қисмҳои заардидаро дар оби гарм дар давоми 20–40 дақiqк тар кунед



Пой

- Пӯсти сурҳ ва хоришикунанда
- Дар ҳолатҳои вазнин, бандшавии бинӣ, варамиҳо ё заҳмҳо метавонанд ба амал оянд

- Минтақаи заардидаро бо ғӯтондан дар оби гарм гарм кунед
- Барои беҳтар кардани гардиши хун, ин минтақаро бо нарми масҳ кунед; наҳарошед
- Минтақаи заардидаро тоза ва намнок нигоҳдоред



Пойи ғӯтаварӣ / Синдроми ғӯтаварӣ

- Хориши, қароҳтӣ ё дарди ларзонанда
- Пӯсти варамкарда, ки сурҳ, қабуд ё сиёҳ мегардад
- Дар ҳолатҳои вазнин, блистерҳо, некрозии бофтаҳо ё заҳмҳо метавонанд ба амал оянд

- Пойафзол ва ҷӯробҳои тарро кашед
- Минтақаи заардидаро бо оби гарм бодиқат бишӯед ва хушк кунед

※ 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 ҳатари нафастанғӣ ҳангоми истифодаи брикетҳо дар ҷойҳои соҳтмон



- Барои саҳтшавии бетон ба ҷои брикетҳо аз гармкунаки ҳавои гарм истифода баред.
- Агар брикетҳо барои ҳушикшавӣ истифода шаванд, боварӣ ҳосил кунед, ки:
 - Сатҳи оксиген ва газҳои заҳролудро тафтиш кунед, вентилиясиия коғӣ таъмин кунед, либосҳои муҳофизатии мувоғиқ пӯshed.

Пешгирий аз лағжиш дар роҳҳои яхбаста



- Пойафзоли бехатарии лағжишногузарро пӯshed.
- Пеш аз оғози кор барф ва яҳро тоза кунед ва ба ҷойҳои лағжандагӣ қум ё намак пошед.



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency



태국

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวเนื่องกับความหนาแน่นในช่วงที่อากาศหนาวจัด



- “อาชีวะหน้าจัด” หมายถึงปรากฏการณ์สภาวะอาชีวะที่หน่วยเย็น ซึ่งสามารถก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติและอาการบาดเจ็บจากความหนาเย็น (น้ำแข็งกัด)
 - ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน โปรดดูคุกพื้นฐาน 5 ข้อด้านความปลอดภัยกรณีอาชีวะหน้าจัด และดำเนินการแก้ไขหากพบข้อบกพร่อง

* เกณฑ์คำเตือนเรื่องอาการหนาวจัด

- | | |
|-------------------------------|---|
| คำแนะนำเกี่ยวกับคลื่นความเย็น | <ul style="list-style-type: none">▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำกว่า -12°C เป็นเวลา 2 วันติดต่อกันหรือนานกว่านั้น▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำลดลง 10°C หรือมากกว่านี้เมื่อเทียบกับวันก่อนหน้า ซึ่งอาจต่ำถึง 3°C หรือต่ำกว่านั้น |
| คำเตือนเรื่องคลื่นความเย็น | <ul style="list-style-type: none">▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำกว่า -15°C เป็นเวลา 2 วันติดต่อกันหรือนานกว่านั้น▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำลดลง 15°C หรือมากกว่านี้เมื่อเทียบกับวันก่อนหน้า ซึ่งอาจต่ำถึง 3°C หรือต่ำกว่านั้น |

※ ในส่วนข้อมูลโดยละเอียด โปรดอ่านท่าน้ำที่อ่อนตามข้อบังคับของสำนักงานบริหารอุตสาหกรรมวิทยาศาสตร์ [ภาคผนวก 1]

* กวีพื้นฐาน 5 ข้อด้านความปลอดภัยกรณีที่อาคารหนาจัด

<h3>เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ สามารถเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น หนาๆ และถุงมือ ▶ สามารถรองเท้าที่มีฉนวนและกันน้ำ <ul style="list-style-type: none"> * เมื่อเรียนถูกเท้าสำรองไว้ในการณ์ที่ถูกเท้าเปียกน้ำหรือชั่นเมือง
<h3>พิพากท์ท่ออุ่น (บริเวณพักผ่อน)</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ จัดเตรียมที่พักที่อบอุ่น ใกล้กับพื้นที่ปฏิบัติงาน <ul style="list-style-type: none"> * มีมาตรการป้องกันอัคคีภัยและการสัมผัสก้าช้อนั่นตรายในที่พัก ▶ ในช่วงที่มีคำเตือนเรื่องอาการหนาวสั่น ต้องจัดให้บีบีริเวณพักผ่อนที่เพียงพอ
<h3>น้ำอุ่น</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ จัดหน้าน้ำอุ่นที่สะอาด
<h3>ปรับช่วงการทำงาน</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ คำแนะนำเกี่ยวกับคลื่นความเย็น: ปรับชั้นโน้มการทำงาน และลดเวลาการทำงานให้สั้นลง ▶ คำเตือนเรื่องคลื่นความเย็น: หยุดหรือลดการทำงานกลางแจ้งในช่วงที่อากาศหนาวเย็น (เช้า-ตรู่)
<h3>โทร 119 (หมายเลขฉุกเฉิน)</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ในการณ์ที่เกิดการเจ็บป่วยอันเกี่ยวเนื่องกับความหนาวเย็น ให้โทรไปที่ 119 ทันที ▶ แจ้งให้ผู้ปฏิบัติงานทราบล่วงหน้าเกี่ยวกับอาการ มาตรการป้องกัน และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นกรณีเกิดการเจ็บป่วยที่เกี่ยวเนื่องกับความหนาวเย็น



* การจัดการกลุ่มเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยเนื่องจากความหนาวเย็น

- ▣ ติดตามกลุ่มเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยเนื่องจากความหนาวเย็น และให้พักผ่อนในสถานที่พักที่อบอุ่นเป็นระยะ
- ▣ ในช่วงที่มีคำเตือนเรื่องอากาศหนาวจัด ให้ลดการทำงานกลางแจ้งในช่วงอากาศหนาว (เช้าตรู่)
สำหรับกลุ่มเสี่ยงและผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานหนัก
 - กลุ่มเสี่ยงหมายถึงอะไร ผู้มีความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดสมองหรือหลอดเลือดหัวใจ ภาวะพร่องออร์โนนไทรอยด์ ร่างกายประจำปี ผู้สูงอายุ และผู้ที่เพิ่งได้รับการอบรมใหม่ๆ
 - งานที่เกี่ยวข้องกับการใช้ร่างกายทั้งหมด เช่น งานแบบห่อห่อ งานเหล็กสีน้ำ หรืองานคอนกรีต ซึ่งต้องใช้พลัง ค้อน เลือย จับบุกด บวน ฯลฯ หรือต้องจัดการกับวัสดุหนัก

* อาการและการปฐมพยาบาลสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวเนื่องกับความหนาวเย็น

การเดินทางที่เกี่ยวเนื่องกับความหนาวเย็น

อาการ

คำแนะนำการปฐมพยาบาล



ความหนาวที่ร่างกายต้านทานได้

- ▣ อุณหภูมิแกนกลางของร่างกายต่ำกว่า 35°C
- ▣ อาการสั่น อ่อนเพลีย สับสน พูดไม่ชัด สูญเสียความทรงจำ
- ▣ (เล็กน้อย) เกิดภาวะบกพร่องทางด้านการรู้คิด
- ▣ (ปานกลาง) 昏迷 หัวใจเต้นผิดจังหวะ หายใจชักลง
- ▣ (รุนแรง) coma หัวใจหยุดเต้น

- หากอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า 35°C หรือบุคคลนั้นหมดสติ ให้โทร 119 และนำส่งสถานพยาบาลทันที
- หากรถพยาบาลยังไม่มาถึงหรือไม่สามารถนำส่งไปยังโรงพยาบาลได้ ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้
 - ย้ายผู้ป่วยไปยังสถานที่อบอุ่นโดยเร็วที่สุด
 - คลอดเลือดออกที่เปียกออกแล้วห่อด้วยผ้าแห้ง



อาการบาดเจ็บจากความหนาวเย็น (น้ำแข็งกัด)

- ▣ ผิวหนังแดงเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังเบื้องตัวหรือเสียหายเนื่องจากล้มผั้ลมความเย็น
- ▣ ผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือสีเหลืองเทา
- ▣ ผิวร้อนร้าวเบื้องตัว
- ▣ ความรู้สึกชาลง มีอาการชา

- ไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที
- หากไม่สามารถรับการรักษาอย่างทันท่วงที ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้
 - ย้ายบุคคลนั้นไปยังที่อบอุ่นโดยเร็ว
 - แซ่บริเวณที่ถูกน้ำแข็งกัดในน้ำอุ่นประมาณ 20–40 นาที



เท้าเปื่อย

- ▣ ผิวหนังแดงและคัน
- ▣ ใบกระเฉดที่รุนแรง อาจเกิดอาการเสือดคัน แพลพูอง หรือแพลเปือย

- ให้ความอบอุ่นบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บด้วยการ hac ในน้ำอุ่น
- นวดเบาๆ ที่บริเวณน้ำมันเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตอย่างเป็นธรรมชาติ
- รักษาบริเวณที่บาดเจ็บให้สะอาดและชุ่มน้ำ



ภาวะหัวเข่าเย็น / ภาวะการเย็นที่มีผลลัพธ์

- ▣ อาการคัน ชา หรือปวดเสียวแปลบ
- ▣ ผิวหนังบวมจนกลairy เป็นสีแดง สีน้ำเงิน หรือสีดำ
- ▣ ใบกระเฉดที่รุนแรง อาจเกิดผื่นพอง เนื้อเยื่อตาย หรือแพลเปือยได้

- ถอดรองเท้าและถุงเท้าที่เปียก
- ล้างบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บเบ้า ด้วยน้ำอุ่นและเช็ดให้แห้งสนิท

* ในส่วนรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดดูแนะนำของสำนักงานควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติ (KDCA) เรื่อง “การทากความเมี้ยงเกี้ยงที่ชื่นฟ้อนรับมือคืนความเย็นและการป้องกันการเย็นที่เกี่ยวเนื่องกับความหนาวเย็น”

* การป้องกันภัยจากอากาศหายใจและอุบัติเหตุลื่นล้มในฤดูหนาว

ป้องกันความเสี่ยงต่อการขาดอากาศหายใจเมื่อใช้ถ่านอัดแห้งในพื้นที่ก่อสร้าง



- ▣ ใช้เครื่องทำความร้อนแบบลมร้อนแทนถ่านอัดแห้งในการบ่มคอนกรีต
- ▣ หากจำเป็นต้องใช้ถ่านอัดแห้งในการบ่มโปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่า
 - ตรวจสอบระดับของเชิงเรียงและถังพลาสติก จัดให้มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอ รวมถึงการป้องกันไฟไหม้

ป้องกันการลื่นบนถนนที่เป็นน้ำแข็ง



- ▣ สวมรองเท้านิรภัยกันลื่น
- ▣ จัดที่มีและน้ำแข็งออกก่อนเริ่มงาน และโรยทรายหรือเกลือในบริเวณที่ลื่น



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



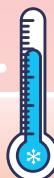
Korea Disease Control and
Prevention Agency

سردی سے متعلق بیماریوں کے لیے احتیاطی اقدامات

انتہائی سردی کے دوران



- انتہائی سردی "سے مراد وہ سردموسم ہے جو صحت کے مسائل پیدا کر سکتا ہے، جیسے کہ بائپوتھر میا (جسمانی درجہ حرارت انتہائی گر جانا) اور فراست 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 *

- جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت مسلسل 2 یا اس سے زیادہ دنوں تک 12 °C سے کم رہنے کی توقع بولی
- جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت پچھلے دن کے مقابلے میں 10 °C یا زیادہ درجے تک گرنے کی توقع بواور ہے 3 یا اس سے کم تک پہنچ جائے

- جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت مسلسل 2 یا اس سے زیادہ دنوں تک 15 °C سے کم رہنے کی توقع بولی
- جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت پچھلے دن کے مقابلے میں 15 °C یا زیادہ درجے تک گرنے کی توقع بواور ہے 3 یا اس سے کم تک پہنچ جائے

* تفصیلی معلومات کے لیے، کوریا موسمیاتی اڈمنیسٹریشن کے نفاذی فرمان [ضمیمه 1] میں موجود انتباہ کی کسوٹی کو دیکھیں۔

5 بنیادی انتہائی سردی سے متعلق حفاظتی اصول *



گرم کپڑے

- گرم کپڑے، ٹوپی، اور دست انداز پہنیں
- ایسے جو تے پہنیں جو موصل اور پانی مزاحم بون

* اضافی موڑ تیار کر کریں تاہم پانی یا پسینے سے بھیگ جانے کی صورت میں دوسرا موڑ 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 کے انتباہ کے دوران، مناسب آرام فراہم کریں



گرم پانی

- صف اور گرم پانی فراہم کریں



کام کے اوقات کو موافق بنائیں

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



119 (ایم جنسی 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

خطہ



35 °C سے کم

بچاؤ کے لیے
ہوش کھو دینا
سانس نہ آنا

119
پر کال کریں



بسپتال منتقل کریں

سردی سے وابستہ بیماریوں کے تئیں کمزوریا حساس گروپس کے لیے انتظام *

کمزوریا حساس گروپس کی نگرانی کریں اور انہیں گرم پناہ گاہ میں وقفے وقفے سے آرام فراہم کریں
انہائی سردی کے انتباہ کے دوران، حساس گروپس 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، ذیاپیٹس، دماغی یا قلبی امراض، تھائیرائیڈ کی کمی، کمزوری اور عمر رسیدہ افراد، اور نئے تعینات شدہ کارکن شامل ہیں
ایسے کام جن میں پورے جسم کی طاقت استعمال بوتی ہے، جیسے فارم ورک، سریا یا کنکریٹ کا کام، یا بیلچ، بتهوڑا، آری گیتنی، کلماڑی وغیرہ سے کام کرنا، یا بھاری اشیاء اٹھانا۔

حساس گروپس کون سے ہے؟

بھاری کام کیا ہے؟

سردی سے متعلق بیماریوں کی علامات اور ابتدائی طبی امداد

سردی سے متعلق بیماریاں

علامات

ابتدائی طبی امداد کے رینما اصول



انتہائی کم جسمانی درجہ حرارت

- جسمانی بنیادی درجہ حرارت 35°C سے کم کانپنا، تھکن، الجھن، بچکچاپٹ والی گفتگو، یادداشت میں کمی
- ذہنی صلاحیت میں کمی (بلکہ)
- بوش کھو دینا، دل کی یہ قاعدگی (متوسط) سانس کا سیستم بوجانا
- کوما، دل کا دورہ (شدید)



جسمانی حصے کا جم جانا

- جلد اور ذیلی بافتیں سردی کے باعث جم گئی ہوں یا خراب ہو گئی ہوں
- جلد سفید یا زرد سرمنی مائل بوجائے
- جلد غیر معمولی طور پر سخت محسوس بوری ہو
- حس کم بونا، سن پڑنا



- سرخ، خارش والی جلد
- شدید صورتوں میں، سوچن، چھالے یا زخم بھی بوسکتے ہیں



- خارش، سنسنابٹ، یا جھنگھنابٹ والا درد
- سوچی بوئی جلد جو سرخ، نیلی یا کالی بوجائے
- شدید صورتوں میں، چھالے، ٹشوک کا مردہ پن یا زخم پیدا بوسکتے ہیں

- اگر جسمانی درجہ حرارت 35°C سے کم ہو، یا شخص بیویا شکستے ہے تو فوراً 119 پر کال کریں اور طبی امداد مرکز منتقل کریں
- اگر ایمپولینس نہ پہنچی تو بیویا طبی منتقلی ممکن ہے، تو درج ذیل اقدامات کریں
- شخص کو جلد از جلد گرم جگہ منتقل کریں
- گیلے کپڑے اتاریں اور کمبل میں لپیٹیں

- علاج کے لیے فوراً طبی مرکزلے 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

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

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

* کے رینما 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 ایننسی

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

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

برفیلے راستوں پر پھسلنے سے بچاؤ



- کنکریٹ کی کیورنگ کے لیے بریکیٹس کی بجائے بات ایئر بیٹر استعمال کریں
- اگر کیورنگ کے لیے بریکیٹس استعمال کرنا ضروری ہو، تو یقینی بنائیں کہ آکسیجن اور زیریلی گیسوں کی سطح کی جانب کریں مناسب بوداڑی فراہم کریں، مناسب حفاظتی سازوں سامان پہنیں۔



- پھسلنے سے بچاؤ والے حفاظتی جوچے پہنیں۔
- کام شروع کرنے سے پہلے برفتائیں، اور پھسلنے والے جگہوں پر ریت یا نمک ڈالیں



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

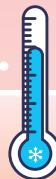
Mga Hakbang ng Pang-iwas para sa*

• Mga Sakit na Dulot ng Lamig

Sa Panahon ng Matindig Lamig



필리핀



- Tumutukoy ang "Matindig Lamig" sa isang fenomeno 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 Matindig Lamig at gumawa ng aksyon sa anumang kakulungan.

* Batayan ng Babala sa Matindig 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 Matindig Lamig



Mainit na Damit

- Magsuot ng mainit na damit, sumbrero, at guantes
- 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 nakakapsalang pagkaka-expose sa gas
- Tuwing may Babala sa Matindig 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 paiksihin ang oras ng pagtatrabaho
- Babala sa Biglaang Paglamig: Itigil o bawasan ang pagtrabaho sa labas sa panahon ng matindig 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 lunes para sa mga sakit na nauugnay sa sipon

Panganib



Mababa sa 35°C

Pangayari ng Sakit na Dulot ng Lamig



Pagkawala ng malay
Walang hiniling

Tawagan ang

119

para sa rescue



Paghahatid 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 manggawa

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

Mga sintomas

- Temperatura ng katawan na mas mababa sa 35°C
- Panginginig, pagkapagod, kalituhan, malabong pananalita, pagkawala ng alaala
- (Bahagyang) kapansanan sa pag-iisip
- (Kamataman) 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 ambulansa 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 maluluhang kaso, maaaring magkaroon ng pamumuo ng dugo, paltos, o sugat

- Paintitin 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.
- Panatilihing 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 maluluhang 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.



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency