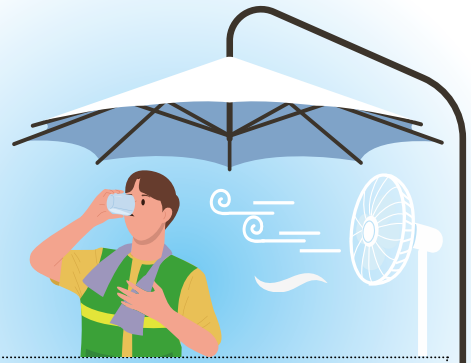


폭염으로 인한 온열질환 예방조치



사업주는 근로자가 **체감온도 31℃ 이상**이 되는 작업장에서 일하는 경우 온열질환 예방조치를 해야 합니다
* '위기탈출 안전보건 앱'에서 자세한 내용을 확인하세요

온열질환 예방조치

- ✓ 온·습도계 비치하여 체감온도 측정 및 조치사항 기록
- ✓ 근로자에게 온열질환 증상 및 응급조치 요령 알리기
- ✓ 5대 기본수칙 준수



위기탈출 안전보건 앱
체감온도 계산기

5대 기본수칙 준수



- ✓ 시원하고 깨끗한 **물** 충분히 제공



- ✓ 실내·옥외작업 시 (이동식)에어컨, 산업용 선풍기 등 냉방·통풍장치 및 **그늘막** 설치
- ✓ **작업시간대 조정** 등 폭염 집중 시간대 노출 최소화



- ✓ 작업장소와 가까운 곳에 **휴게시설(쉼터)** 설치
- ✓ 체감온도 31℃ 이상 폭염작업 시 적절한 휴식
- ✓ **체감온도 33℃ 이상 폭염작업 시 매 2시간 이내 20분 이상 휴식**



- ✓ 냉각의류, 냉각조끼 등 **개인 보냉장구** 지급



- ✓ **온열질환자·의심자가 의식이 없는 경우 즉시 119 신고**
 - ✓ 의식이 있는 경우 응급조치 후 증상 개선 없을 시 119 신고
- * 질병청 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로 알기

작업중지

- ✓ 사업주는 폭염으로 **온열질환자가 발생할 급박한 위험**이 있는 경우 **작업을 중지**하고 **5대 기본수칙 점검 및 개선**

온열질환 민감군 관리

▶ 온열질환 민감군

- ✓ 폭염작업 신규배치자
- ✓ 과거 온열질환 경력자
- ✓ 고령자, 고혈압·당뇨 등의 질환이 있는 자

▶ 온열질환 민감군 관리방법

- ✓ 폭염작업 전 온열질환 증상 및 응급조치 요령 주지
- ✓ 신규배치자 등에 대한 폭염작업 시간 단계적 증가
- ✓ 주기적으로 근로자 건강상태 확인
- ✓ 폭염작업 시간 단축, 휴식 시간 추가 배정



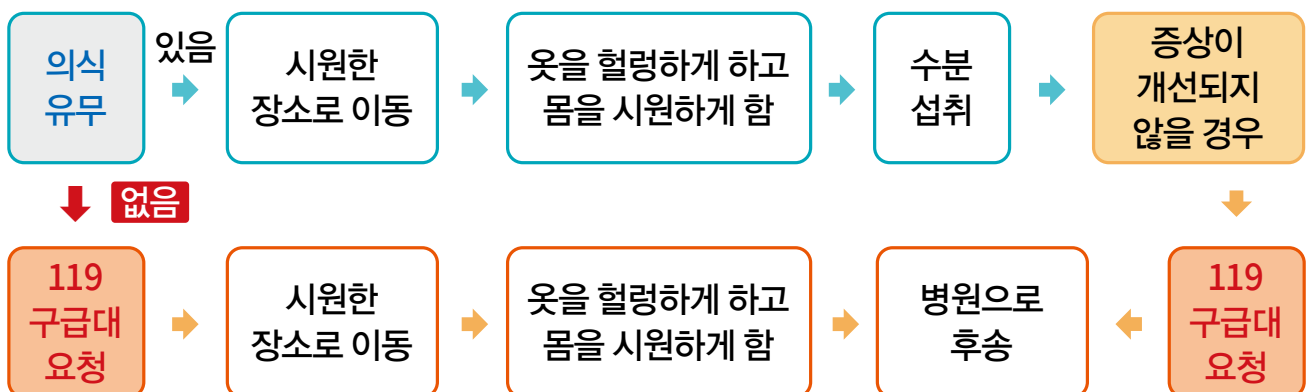
온열질환 응급조치 요령(질병관리청)

▶ 온열질환 증상

- ✓ 평소보다 높은 체온, 땀을 많이 흘림, 어지러움, 메스꺼움, 근육 경련, 의식 저하

▶ 온열질환 조치 요령

- ✓ 시원한 장소로 이동하세요
- ✓ 옷을 헐렁하게 하고 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식히세요
- ✓ 시원한 물을 섭취하여 수분을 보충하세요 ※ 의식이 없을 경우에는 수분섭취 절대 금지
- ✓ 휴식을 취하거나 의료적인 도움을 받으세요



Preventive Measures for Heat-related Illnesses Caused by Extreme Heat



Employers must take preventive measures against heat-related illnesses in accordance when workers work in workplaces where **the sensible temperature is 31°C or higher**.

* Detailed information can be checked on the “Crisis Escape Safety and Health App.”

Preventive Measures

- ✓ Use a thermometer and hygrometer to measure the sensible temperature and record the actions taken
- ✓ Inform workers about the symptoms of heat-related illnesses and emergency measures
- ✓ **Five basic rules are followed**



Crisis Escape Safety & Health App - Sensible Temperature Calculator

Five basic rules are followed

Water



- ✓ Cold and clean **water** must be provided sufficiently

Wind and Shade



- ✓ Cooling/Ventilation devices such as **the (portable) air-conditioner and industrial fans, etc.**, and **shade canopies** must be installed during indoor/outdoor work
- ✓ **Working hours must be adjusted** to minimize the exposure during peak heat hours

Rest



- ✓ **Rest facilities (rest areas)** must be installed near the work sites
- ✓ Take appropriate breaks when working in extreme heat with the sensible temperature of 31°C or higher
- ✓ **Take a break for at least 20 minutes every 2 hours when working in extreme heat with the sensible temperature of 33°C or higher**

Cooling Equipment



- ✓ **Personal cooling equipment** such as cooling clothes & vests must be provided

Emergency Measures



- ✓ **Call 119 immediately when the person suffering from or suspected of heat-related illnesses is unconscious**
- ✓ When the person is conscious, perform emergency measures and call 119 when the symptoms do not improve
- * Understanding KDCA health guidelines for preventing heat-related diseases

Suspension of Work

- ✓ Employers **must suspend the work** when having urgent risk of occurring with heat-related illnesses due to extreme heat, and **check and improve the 5 basic rules**

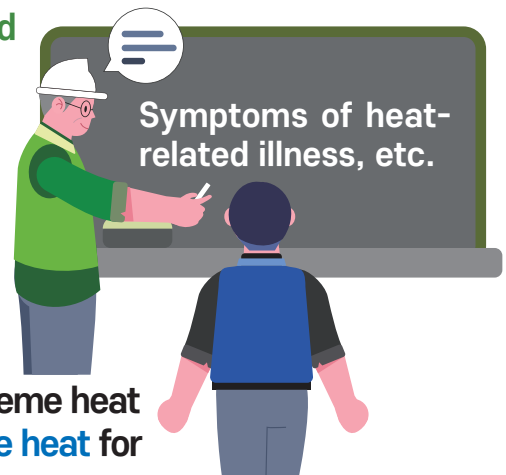
Management of Heat-related Illness Sensitive Group

▶ heat-related illness sensitive groups

- ✓ Workers newly assigned to work in extreme heat
- ✓ Workers with a previous history of heat-related illness
- ✓ Elderly workers or those with a history of hypertension, diabetes, etc.

▶ Management method for heat-related illness sensitive groups

- ✓ Reminder of **symptoms of heat-related illness** and **emergency measures** before working in extreme heat
- ✓ Gradual increase in working hours during extreme heat for newly assigned workers
- ✓ Check the health condition of workers regularly
- ✓ Working hours are reduced during extreme heat, and additional rest time is assigned



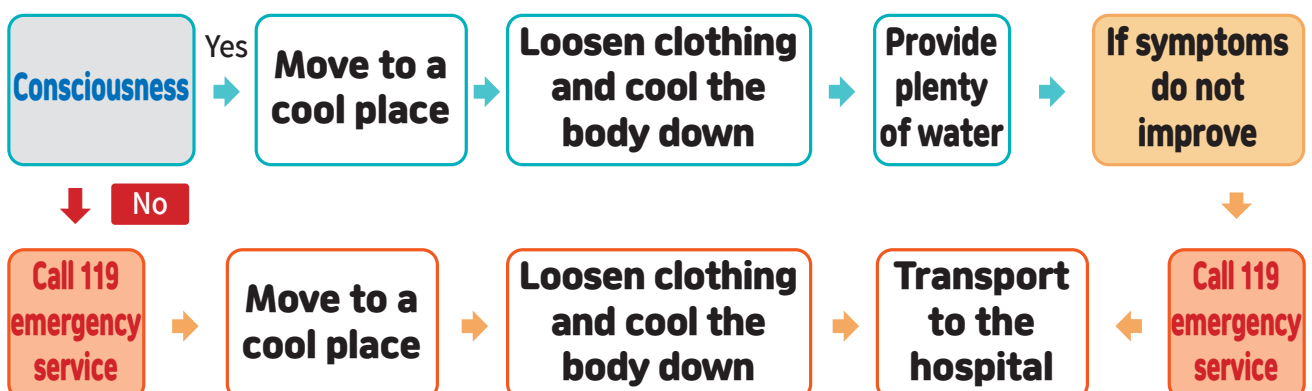
Emergency Measures for Heat-related Illnesses (Korea Disease Control & Prevention Agency)

▶ Symptoms of heat-related illness

- ✓ Higher than normal **body temperature**, excessive sweating, dizziness, nausea, muscle cramp, reduced level of consciousness

▶ Measures against heat-related illnesses

- ✓ Move to a **cool place**.
- ✓ **Loosen your clothing** and wet your body with cool water **to cool down** with a handheld fan or an electric fan, etc.
- ✓ Stay hydrated by **drinking** plenty of **cold water**.
 - ※ Do not give water when the worker is unconscious.
- ✓ **Take a rest** or seek **medical attention**.



预防高温中暑的安全措施



当劳动者在**体感温度达到31℃以上**的工作场所工作时，企业主应采取预防中暑的措施。

* 详情见“危机逃生安全保健应用”。

预防中暑措施

- ✓ 配置温湿度计测量体感温度并记录相关应对措施
- ✓ 向劳动者告知中暑的症状以及应急处理要领
- ✓ **遵守五大基本守则**



危机逃生安全保健应用
体感温度计算器

遵守五大基本守则

饮用水



- ✓ 提供充足的清凉干净的**饮用水**

风及阴凉处



- ✓ 进行室内或户外作业时，安装（移动式）空调、工业风扇等冷气及通风设备，并设置**遮阳设施**
- ✓ **通过调整工作时间段等措施，尽量减少在高温时段的暴露**

休息



- ✓ 在工作场所附近设置**休息设施（休息处）**
- ✓ 在体感温度达到31℃以上的高温环境下作业时，安排适当休息
- ✓ 在体感温度达到33℃以上的高温环境下作业时，**每2小时休息20分钟以上**

降温装备



- ✓ 发放冷却服、冷却背心等**个人降温装备**

应急处理



- ✓ **如中暑患者或疑似中暑人员失去意识，应立即拨打119**
- ✓ 如患者意识清醒，应先进行应急处理；如症状无改善，应立即拨打119

* 了解疾病管理厅发布的预防中暑健康守则

停止作业

- ✓ 当存在因高温可能**引发中暑的紧急风险**时，企业主应**停止作业**，并对**五大基本守则**的执行情况进行**检查及改进**

高温中暑敏感人群管理

▶ 高温中暑敏感人群:

- ✓ 首次安排高温作业的人员
- ✓ 过去有中暑相关病史的人员
- ✓ 老年人、患有高血压、糖尿病等疾病的人

▶ 高温中暑敏感人群管理方法

- ✓ 在高温作业前告知中暑的症状以及应急处理要领
- ✓ 逐步增加新上岗人员等的高温作业时间
- ✓ 定期检查劳动者的健康状况并采取必要措施
- ✓ 缩短高温作业时间，增加休息时间



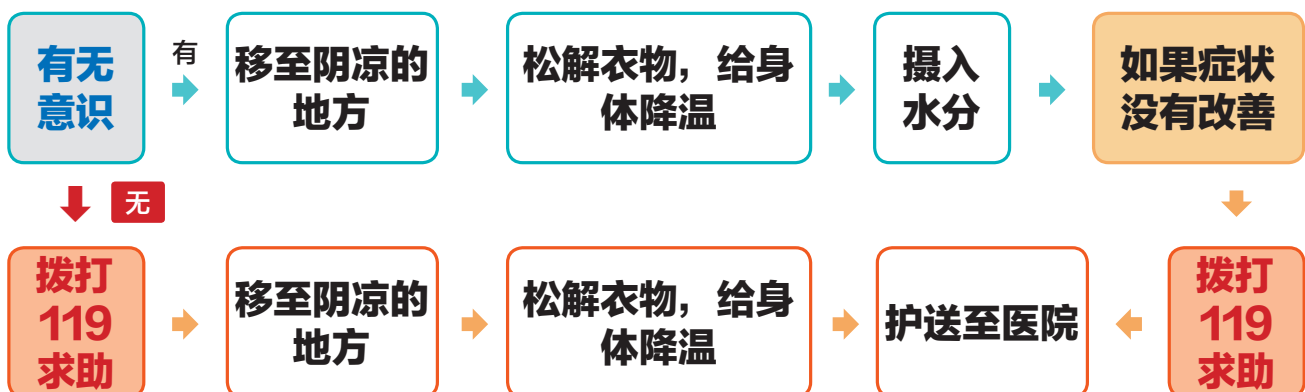
高温中暑应急处理要领(疾病管理厅)

▶ 中暑症状

- ✓ 比平时更高的体温、大量出汗、头晕、恶心、肌肉痉挛、意识障碍

▶ 高温中暑处理要领

- ✓ 请把患者移到阴凉的地方。
- ✓ 请松解衣物，用凉水浸湿身体，并用扇子或风扇等给身体降温。
- ✓ 请饮用清凉的水来补充水分。
如果没有意识，绝对禁止摄入水分。
- ✓ 请让患者休息或者就医。



Các biện pháp phòng ngừa bệnh tăng nhiệt do nắng nóng



Chủ doanh nghiệp phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa bệnh tăng nhiệt do nắng nóng nếu người lao động làm việc trong môi trường có **nhiệt độ cảm nhận từ 31°C trở lên**.

* Vui lòng xem nội dung chi tiết trên "**Ứng dụng thoát khỏi nguy cơ về an toàn và sức khỏe**".

Các biện pháp phòng ngừa bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

- ✓ Trang bị nhiệt ẩm kế để đo nhiệt độ cảm nhận và ghi lại các biện pháp ứng phó
- ✓ Thông báo cho người lao động về các triệu chứng của bệnh do nắng nóng và cách sơ cứu
- ✓ Tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản



Máy tính nhiệt độ cảm nhận
trên ứng dụng KOSHA
Safety and Health

Tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản

Nước



- ✓ Cung cấp đủ **nước** mát và sạch

Gió và bóng râm



- ✓ Lắp đặt **mái che** và các thiết bị làm mát, thông gió như **điều hòa (di động)**, **quạt công nghiệp** khi làm việc trong nhà hoặc ngoài trời
- ✓ **Điều chỉnh thời gian làm việc** để giảm thiểu tiếp xúc trong khung giờ nắng nóng cao điểm

Nghỉ ngơi



- ✓ Lắp đặt **khu vực nghỉ ngơi (chỗ tránh nắng)** gần nơi làm việc
- ✓ Khi làm việc trong điều kiện nắng nóng với nhiệt độ cảm nhận từ 31°C trở lên, cần nghỉ ngơi hợp lý
- ✓ **Khi làm việc trong điều kiện nắng nóng với nhiệt độ cảm nhận từ 33°C trở lên, cần nghỉ ít nhất 20 phút sau mỗi 2 giờ làm việc**

Đồ dùng làm mát



- ✓ Cung cấp **đồ dùng làm mát cá nhân** như trang phục làm mát, áo phao làm mát, v.v.

Biện pháp cấp cứu



- ✓ **Nếu người bệnh hoặc người nghi ngờ bị bệnh do nắng nóng bị mất ý thức, phải gọi ngay số 119**
- ✓ **Nếu người bệnh vẫn tỉnh táo, tiến hành sơ cứu khẩn cấp, nếu triệu chứng không cải thiện, gọi ngay số 119**

*Nắm rõ các quy tắc sức khỏe để phòng ngừa bệnh do nắng nóng theo hướng dẫn của Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa bệnh tật

Ngừng công việc

- ✓ Trường hợp có **nguy cơ cao xuất hiện người bị tăng nhiệt do nắng nóng**, chủ lao động phải **ngừng công việc** và tiến hành **kiểm tra, cải thiện** theo 5 Quy tắc cơ bản

Chăm sóc nhóm người nhạy cảm với bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

▶ Nhóm nhạy cảm với bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

- ✓ Người mới làm việc trong môi trường nắng nóng
- ✓ Người có tiền sử mắc bệnh do nắng nóng
- ✓ Người cao tuổi, người mắc bệnh cao huyết áp, tiểu đường, v.v.



▶ Cách chăm sóc nhóm người nhạy cảm với bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

- ✓ Trước khi làm việc trong môi trường nắng nóng, cần phổ biến về triệu chứng bệnh tăng nhiệt do nắng nóng và phương pháp sơ cứu
- ✓ Tăng dần từng mức thời gian làm việc dưới nắng nóng đối với người mới nhận việc
- ✓ Thường xuyên kiểm tra tình trạng sức khỏe của người lao động và thực hiện các biện pháp cần thiết
- ✓ Rút ngắn thời gian làm việc trong môi trường nắng nóng, tăng thời gian nghỉ ngơi

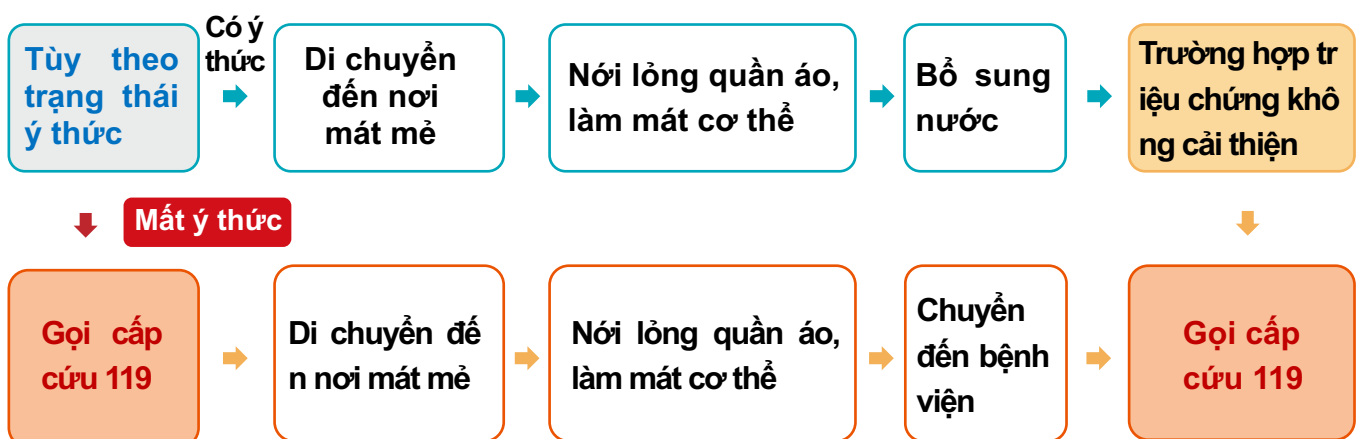
Hướng dẫn sơ cứu bệnh tăng nhiệt do nắng nóng (theo Cơ quan Quản lý Dịch bệnh)

▶ Các triệu chứng bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

- ✓ Nhiệt độ cơ thể cao hơn bình thường, đổ nhiều mồ hôi, chóng mặt, buồn nôn, cơ bắp chuột rút, giảm ý thức

▶ Hướng dẫn sơ cứu bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

- ✓ Di chuyển đến nơi mát mẻ
- ✓ Nới lỏng quần áo và làm mát cơ thể bằng cách thấm nước mát lên người, sử dụng quạt tay hoặc quạt điện
- ✓ Bổ sung nước mát để bù nước ✖ Tuyệt đối không cho uống nước nếu người bệnh mất ý thức
- ✓ Nghỉ ngơi hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ y tế kịp thời



अत्यधिक गर्मीबाट उत्पन्न हुने गर्मीसम्बन्धी रोगहरूको रोकथामका उपाय



रोजगारदाताले कार्यस्थलको संवेदनशील तापक्रम 31°C वा सोभन्दा बढी हुँदा कार्यरत कामदारहरू का गर्मीसम्बन्धी रोगहरू रोकन रोकथामका उपायहरू लिनुपर्छ।

* विस्तृत जानकारी "Crisis Escape Safety and Health App" मा जाँच गर्न सकिन्छ।

गर्मीसम्बन्धी रोगहरू रोकनका लागि रोकथामका उपायहरू

- ✓ संवेदनशील तापक्रम मापन गर्न थर्मामीटर तथा हाइग्रोमीटर प्रयोग गरेर गरिएको कार्यहरू दर्ता गर्नुहोस्
- ✓ कामदारहरूलाई गर्मीसम्बन्धी रोगहरूको लक्षण र आपत्कालीन उपायका जानकारी दिनुहोस्
- ✓ पाँचवटा आधारभूत नियमहरू पालन गरिन्छ



संकट बचाव सुरक्षा तथा स्वास्थ्य एप - संवेदनात्मक तापक्रम नाप्ने यन्त्र

पाँचवटा आधारभूत नियमहरू पालन गरिन्छ

पानी	✓ चिसो र सफा पानी पर्याप्त रूपमा प्रदान गर्नुपर्छ
हावा र छायाँ	✓ भित्री तथा बाहिरी कार्यका क्रममा (पोर्टेबल) एयर-कन्डिशनर, औद्योगिक पङ्खा लगायतका चिसो पार्ने/हावासंचार गर्ने यन्त्रहरू तथा छायाँ छानाहरू अनिवार्य रूपमा राख्नु पर्छ ✓ उच्च तापक्रमको समयमा जोखिम न्यून गर्न कार्य समय समायोजन गर्नुपर्छ
आराम गर्नुहोस्	✓ कार्यस्थल नजिकै आराम गर्ने ठाउँ (विश्राम क्षेत्र) राख्नु पर्छ ✓ 31°C वा सोभन्दा बढी संवेदनात्मक तापक्रममा काम गर्दा उचित विश्राम लिनुपर्छ ✓ 33°C वा सोभन्दा बढी संवेदनात्मक तापक्रममा काम गर्दा प्रत्येक 2 घण्टामा कम्तीमा 20 मिनेटको विश्राम लिनुपर्छ
चिसो पार्ने यन्त्रहरू	✓ चिसो बनाउने पोशाक तथा ज्याकेटजस्ता बेग्लै चिसो पार्ने उपकरणहरू उपलब्ध गराउनु पर्छ
आपतकालीन उपायहरू	✓ तापक्रमसम्बन्धी रोगबाट स्वास्थ्य समस्या भएका वा आशंकित व्यक्ति अचेत भएमा तुरुन्तै 119 मा फोन गर्नुपर्छ ✓ व्यक्ति सचेत भएमा आपतकालीन उपायहरू लागाई लक्षणहरू सुधार नभएमा तुरुन्तै 119 मा फोन गर्नुपर्छ * तापक्रमसम्बन्धी रोगहरूको रोकथामका लागि KDCA स्वास्थ्य निर्देशनहरूको समझ

कार्य स्थगन

- ✓ अत्यधिक गर्मीका कारण तापक्रमसम्बन्धी रोगको गम्भीर जोखिम पैदा भएमा नियोक्ताले काम रोकेर पाँच आधारभूत नियमहरू जाँच तथा सुधार गर्नुपर्छ

गर्मीसम्बन्धी रोगको संवेदनशील समूहको व्यवस्थापन

► गर्मीसम्बन्धी रोगको संवेदनशील समूहका लागि लक्ष्य

- ✓ अत्यधिक गर्मीमा काम गर्न नयाँ रूपमा नियुक्त गरिएका कामदारहरू
- ✓ गर्मीसम्बन्धी रोगको पूर्वइतिहास भएका कामदारहरू
- ✓ वृद्ध कामदारहरू वा उच्च रक्तचाप, मधुमेहको इतिहास आदि भएका व्यक्ति



► गर्मीसम्बन्धी रोगको संवेदनशील समूहको व्यवस्थापन विधि

- ✓ अत्यधिक गर्मीमा काम गर्नु अघि गर्मीसम्बन्धी रोगका लक्षणहरू तथा आपतकालीन उपायहरूको सम्झना
- ✓ अत्यधिक गर्मीको अवस्थामा, नयाँ नियुक्त गरिएका कर्मचारीहरूका लागि काम गर्ने समय क्रमिक रूपमा बढाइने छ
- ✓ कर्मचारीहरूको स्वास्थ्य अवस्था नियमित रूपमा जाँच
- ✓ अत्यधिक गर्मीमा कार्य समय घटाएर अतिरिक्त आराम समय प्रदान गरिन्छ

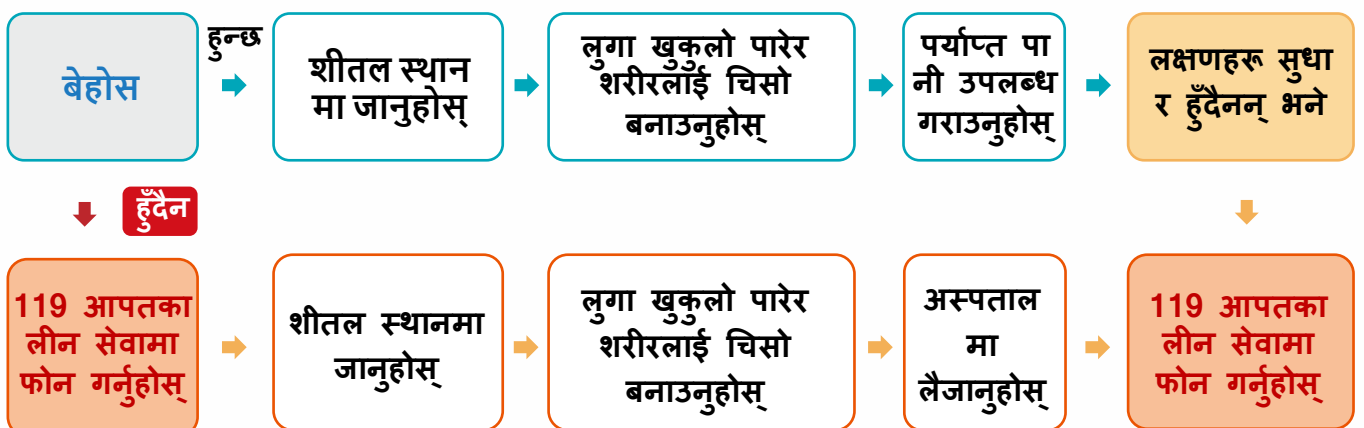
गर्मीसम्बन्धी रोगहरूको आपतकालीन उपायहरू (कोरिया रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम एजेन्सी)

► गर्मीसम्बन्धी रोगका लक्षणहरू

- ✓ सामान्यभन्दा उच्च शरीरको तापक्रम, अत्यधिक पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, वान्ता हुने, मांसपेशी खुम्चिने, चेतना को स्तर कम हुने

► गर्मीसम्बन्धी रोगहरू रोक्नका लागि उपायहरू

- ✓ शीतल स्थानमा जानुहोस्।
- ✓ लुगा खुकुलो पार्नुहोस् र शरीरलाई चिसो पानीले भिजाएर हात वा विद्युतीय पंखाको सहायताले शीतलता प्रदान गर्नुहोस्
- ✓ धेरै चिसो पानी पिउँदै शरीरलाई हाइड्रेट राख्नुहोस्। ※ कामदार बेहोस हुँदा पानी नदिनुहोस्।
- ✓ आराम गर्नुहोस् वा चिकित्सा सहायता लिनुहोस्।



O'ta issiqlik tufayli yuzaga keladigan issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish choralari



harorat 31°C va undan yuqori bo'lgan ish joylarida ishlaganda ish beruvchilar issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga qarshi profilaktika choralarini ko'rishlari shart.

* Batafsil ma'lumotlarni "Inqirozdan qochish xavfsizligi va salomatlik ilovasida" ko'rish mumkin.

Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish choralari

- Sezish mumkin bo'lgan haroratni o'lchash uchun termometr va gigrometrdan foydalaning va ko'rilgan choralarni yozib oling
- Ishchilarni issiqlik bilan bog'liq kasalliklar simptomlaridan va favqulodda choralardan xabardor qiling
- Beshta asosiy qoidaga amal qilinadi**



Inqirozdan qochish uchun xavfsizlik va salomatlik ilovasi — Maqbul harorat kalkulyatori

Beshta asosiy qoidaga amal qilinadi

Suv



- Sovuq va issiq **suv** yetarlicha ta'minlanishi zarur

Shamol va Soya



- Xona ichidagi/ochiq havodagi ishlarni bajarishda (**Ko'chma konditsioner va sanoat ventilyatorlari kabilar** sovutish/ventilyatsiya moslamalari hamda **soya beruvchi soyabonlar** o'rnatilishi kerak
- Issiqlik eng yuqori darajada bo'ladigan soatlarda **ish vaqtlari moslashtirilishi kerak**

Dam olish



- Ish joylariga yaqin bo'lgan joylarga **Rdam olish moslamalari (dam olish huquqlari)** o'rnatilishi kerak
- 31°C yoki undan yuqori haroratli haddan tashqari issiqlikda ishlaganda tegishli tanaffuslar qiling
- Harorat 33°C yoki undan yuqori bo'lganda ishlaganda Har 2 soatda kamida 20 daqiqa tanaffus qiling**

Sovutish jihozlari



- Sovutuvchi kiyimlar va jiletlar kabi **shaxsiy sovutuvchi jihozlar** taqdim etilishi kerak

Favqulodda choralar



- Issiqlik bilan bog'liq kasalliklardan aziyat chekayotgan yoki shunday kasallikka shubha qilingan odam hushidan ketsa, darhol 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling**
- Odam hushiga kelganida, shoshilinch choralar ko'ring va alomatlar yaxshilanmasa, 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling**
- * Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish uchun KDCA sog'liqni saqlash bo'yicha yo'riqnomlarini tushunish

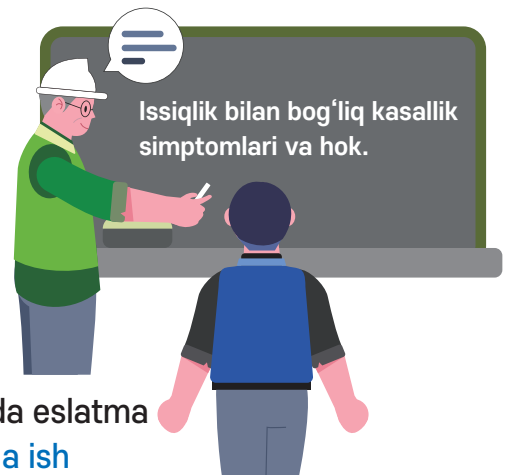
Ishni to'xtatib turish

- Xodimlar o'ta yuqori harorat tufayli **issiqlik bilan bog'liq kasalliklar yuz berishi shoshilinch xavfi mavjud bo'lganida ishni to'xtatib turishlari va 5 ta asosiy qoidani tekshirishlari va yaxshilashlari kerak**

Issiqlik bilan bog'liq kasallikka ta'sirchan guruhni boshqarish

▶ Issiqlik bilan bog'liq kasallikka ta'sirchan guruhlar

- ✓ Yaqinda o'ta issiqlikda ishlash uchun tayinlangan ishchilar
- ✓ Ilgari issiqlik bilan bog'liq kasallik bilan og'rigan ishchilar
- ✓ Keksa ishchilar yoki gipertenziya, diabet kabilar bilan og'riganlar ishchilar



▶ Issiqlik bilan bog'liq kasallikka ta'sirchan guruh uchun boshqaruv usuli

- ✓ Issiqlik bilan bog'liq kasallik simptomlari va o'ta issiqlikda ishlashdan oldin favqulodda choralar haqida eslatma
- ✓ Yangi tayinlangan ishchilar uchun o'ta issiq vaqtlarda ish soatlarini asta-sekin oshirib borish
- ✓ Ishchilarning salomatlik holatlarini muntazam ravishda tekshirib turing
- ✓ O'ta issiq davrlarda ish soatlari qisqartiriladi va qo'shimcha dam olish tayinlanadi

Issiqlik bilan bog'liq kasalliklar bo'yicha favqulodda choralar (Koreya Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish agentligi)

▶ Issiqlik bilan bog'liq kasallik simptomlari

- ✓ Oddiy tana haroratidan yuqori, ortiqcha terlash, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, mushaklar spazmlari, onging pasayishi

▶ Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga qarshi choralar

- ✓ Salqin joyga o'ting.
- ✓ Qo'l ventilyatori yoki elektr ventilyator kabilar bilan sovutish uchun kiyimingizni bo'shating va tanangizni salqin suv bilan namlang.
- ✓ Ko'p miqdorda sovuq suv ichish orqali tanangizdagi namlikni saqlang.
※ Ishchi xushsiz bo'lganida unga suv bermang.
- ✓ Dam oling yoki tibbiy yordam oling.



វិធានការបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅដែលបណ្តាលមកពីកម្ដៅខ្លាំង



និយោជកត្រូវតែចាត់វិធានការបង្ការនឹងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅដោយអនុលោមតាមពេលដែលកម្មករធ្វើការនៅកន្លែងធ្វើការដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ 31°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ។
*ព័ត៌មានលម្អិតអាចត្រូវបានពិនិត្យនៅលើ "កម្មវិធីសុវត្ថិភាព និងសុខភាពគេចចេញពីវិបត្តិ"។

វិធានការបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

- ✓ ប្រើឧបករណ៍រស់កម្ដៅនិងសំណើមដើម្បីរស់សិក្សាភាពសមរម្យនិងកត់ត្រាសកម្មភាពដែលបានធ្វើឡើង
- ✓ ជូនដំណឹងដល់កម្មករអំពីរោគសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ និងវិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់
- ✓ វិធានការមូលដ្ឋានចំនួនប្រាំត្រូវបានអនុវត្ត



កម្មវិធីសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពគេចចេញពីវិបត្តិ
ម៉ាស៊ីនគណនាកម្ដៅសីតុណ្ហភាព

វិធានការមូលដ្ឋានចំនួនប្រាំត្រូវបានអនុវត្ត

ទឹក 	✓ ទឹកស្អាតនិងត្រជាក់ត្រូវតែផ្តល់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
ខ្យល់ និងម្លប់ 	✓ ម៉ាស៊ីនបញ្ជូនកម្ដៅ/ត្រជាក់ ដូចជាម៉ាស៊ីនត្រជាក់ (ចល័ត) និងកង្ហារល្ងាច និងដំបូលម្លប់ត្រូវតែដំឡើងកន្លែងពេលធ្វើការក្នុងផ្ទះ/ក្រៅផ្ទះ។ ✓ ម៉ោងធ្វើការត្រូវតែកែតម្រូវដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងកំដៅខ្ពស់បំផុត
កន្លែងសម្រាក 	✓ កន្លែងសម្រាក (កន្លែងសម្រាក) ត្រូវតែដំឡើងនៅជិតកន្លែងធ្វើការ ✓ សម្រាកឱ្យបានសមស្របនៅពេលធ្វើការក្នុងកំដៅខ្លាំងជាមួយនឹងសីតុណ្ហភាពក្ដៅ 31°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ។ ✓ សម្រាកយ៉ាងហោចណាស់ 20 នាទីរៀងរាល់ 2 ម៉ោងនៅពេលធ្វើការក្នុងកម្ដៅខាងក្រៅដែលមានសីតុណ្ហភាពក្ដៅខ្លាំង 33°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ។
គ្រឿងបរិក្ខារបញ្ជាក់កម្ដៅ 	✓ គ្រឿងបរិក្ខារត្រជាក់ផ្ទាល់ខ្លួនដូចជាសម្លៀកបំពាក់ត្រជាក់ និងអាវកាក់ត្រូវតែផ្តល់ជូន
វិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ 	✓ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 119 ជាបន្ទាន់ នៅពេលដែលអ្នកជំងឺ ឬសង្ស័យថាមានជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ គឺបាត់បង់ស្មារតី ✓ នៅពេលដែលអ្នកជំងឺដឹងខ្លួនសូមអនុវត្តវិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយទូរសព្ទទៅលេខ 119 នៅពេលដែលរោគសញ្ញាមិនប្រសើរឡើង * ការយល់ដឹងអំពីគោលការណ៍ណែនាំសុខភាព KDCA សម្រាប់ការការពារជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

ការផ្អាកការងារ

- ✓ និយោជកត្រូវផ្អាកការងារនៅពេលមានហានិភ័យជាបន្ទាន់នៃការកើតជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅដោយសារកំដៅខ្លាំង ហើយពិនិត្យ និងកែលម្អវិធានការមូលដ្ឋានទាំង៥។

ការគ្រប់គ្រងក្រុមងាយនឹងជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

▶ ក្រុមងាយនឹងជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

បុគ្គលិកដែលទើបតែងតាំងថ្មីឱ្យធ្វើការក្នុងកម្ដៅខ្លាំង
បុគ្គលិកដែលមានប្រវត្តិជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ
បុគ្គលិកវ័យចំណាស់ឬអ្នកដែលមានប្រវត្តិជំងឺលើស
ឈាម ទឹកនោមផ្អែម ។ល។



▶ វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងសម្រាប់ក្រុមងាយនឹងជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

ការរំលឹកអំពីរោគសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ និងវិធានការ
សង្គ្រោះបន្ទាន់ មុនពេលធ្វើការក្នុងកំដៅខ្លាំង
កាត់កិនឡើងម៉ោងការងាររាល់ដប់អំឡុងពេលក្ដៅខ្លាំងសម្រាប់បុគ្គលិកថ្មីទើបតែចូលធ្វើការ
ពិនិត្យស្ថានភាពសុខភាពរបស់បុគ្គលិកឱ្យបានទៀងទាត់
បន្ទុកបន្ថយម៉ោងធ្វើការកំឡុងពេលកំដៅខ្លាំងនិងកំណត់បន្ថែមម៉ោងសម្រាក

វិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ (ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺកូរ៉េ)

▶ រោគសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

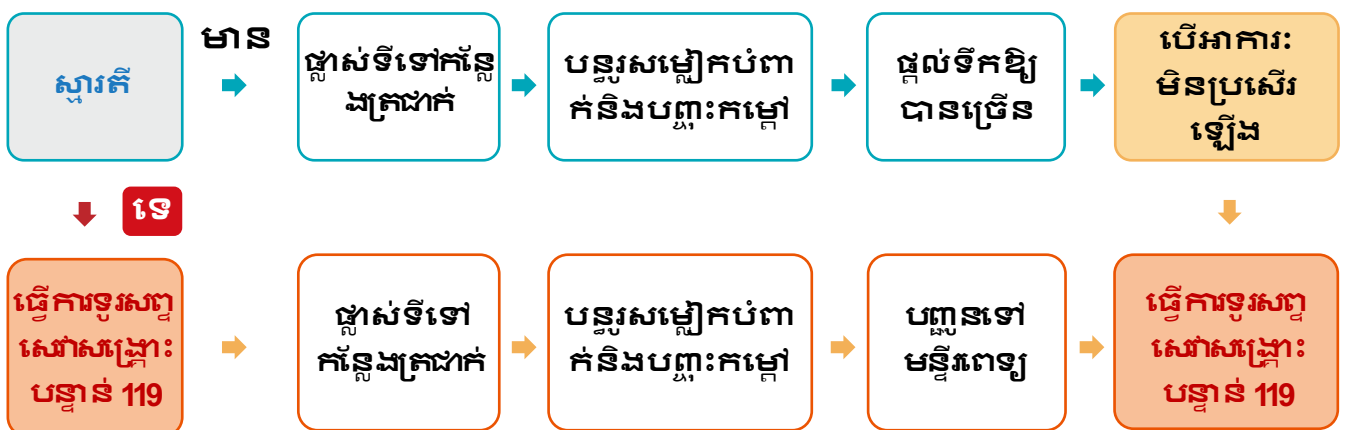
សីតុណ្ហភាពរាងកាយខ្ពស់ជាងធម្មតា បែកញើសច្រើន វិលមុខ ចង្អោរ មូលសាច់ដុំ
មិនមានស្មារតី

▶ វិធានការប្រឆាំងនឹងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកំដៅ

ផ្លាស់ទីទៅកន្លែងត្រជាក់

បន្ទូលសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក ហើយសើមរាងកាយរបស់អ្នកជាមួយនឹងទឹកត្រជាក់ដើម្បី
បញ្ចុះកម្ដៅជាមួយនឹងកង្ហារដៃ ឬកង្ហារអគ្គិសនី។ល។

រក្សាជាតិទឹកដោយផឹកទឹកត្រជាក់ឱ្យបានច្រើន ※ កុំឱ្យទឹកពេលបុគ្គលិកសន្លប់
សម្រាកឬស្វែងរកការព្យាបាល



* Informasi terperinci dapat dilihat di “Aplikasi Keselamatan dan Kesehatan Penyelamatan Diri dari Krisis.”

Aplikasi Keselamatan dan Kesehatan
untuk Menghindari Krisis – Kalkulator
Suhu Terasa

- ✔ **Segera hubungi 119 ketika orang yang terkena atau diduga terkena penyakit karena cuaca panas tidak sadarkan diri**
- ✔ **Jika pasien sadar, lakukan tindakan kegawatdaruratan dan hubungi 119 jika gejala tidak kunjung membaik**

* Pelajari pedoman kesehatan KDCA untuk mencegah penyakit karena cuaca panas

Kalkulaor Suhu Praktis

OPEN

공공누리

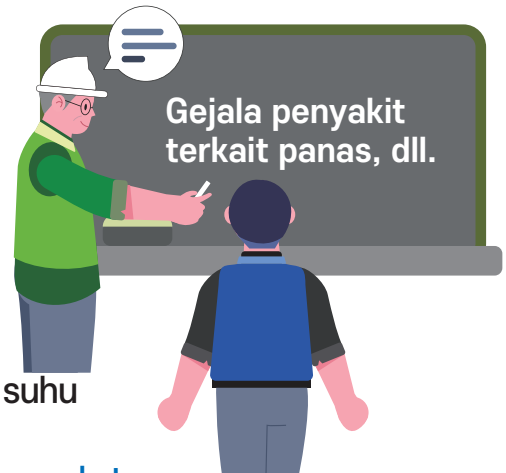
출처표시 상업용금지 변경금지

공공누리 제2호 기준

Penanganan Kelompok Sensitif Penyakit Terkait Panas

▶ Kelompok sensitif terhadap penyakit terkait panas

- ✓ Pekerja yang baru ditugaskan untuk bekerja dalam suhu panas ekstrem
- ✓ Pekerja dengan riwayat penyakit terkait panas sebelumnya
- ✓ Pekerja lanjut usia atau mereka yang memiliki riwayat hipertensi, diabetes, dll.



▶ Metode penanganan kelompok sensitif terhadap penyakit terkait panas

- ✓ Peningkat gejala penyakit terkait panas dan langkah-langkah darurat sebelum bekerja dalam suhu panas ekstrem
- ✓ Peningkatan jam kerja secara bertahap selama panas ekstrem untuk pekerja baru
- ✓ Periksa kondisi kesehatan pekerja secara teratur.
- ✓ Jam kerja dikurangi selama cuaca ekstrem, dan waktu istirahat tambahan diberikan.

Langkah-langkah Darurat terhadap Penyakit Terkait Panas (Badan Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Korea)

▶ Gejala penyakit terkait panas

- ✓ Suhu tubuh lebih tinggi dari normal, berkeringat berlebihan, pusing, mual, kram otot, tingkat kesadaran menurun

▶ Langkah-langkah untuk mencegah penyakit terkait panas

- ✓ Pindah ke tempat yang sejuk.
- ✓ Lepaskan pakaian Anda dan basahi tubuh Anda dengan air dingin untuk mendinginkan diri dengan kipas tangan atau kipas angin listrik, dll.
- ✓ Tetap terhidrasi dengan minum banyak air dingin.
※ Jangan beri air ketika pekerja tidak sadar.
- ✓ Istirahatlah atau cari pertolongan medis.

