

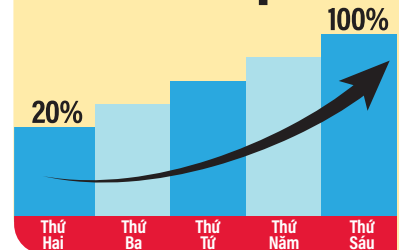


Ngăn ngừa bệnh liên quan đến nhiệt tại nơi làm việc

Tiếp xúc với nhiệt ngoài trời và trong nhà có thể nguy hiểm.

Các cách để bảo vệ bản thân và những người khác

Tăng từ từ khối lượng công việc. Gần 3 trong số 4 trường hợp tử vong do bệnh liên quan đến nhiệt xảy ra trong tuần đầu tiên làm việc.



- ✓ Người lao động mới và mới quay lại đi làm cần phát triển khả năng chịu đựng với nhiệt (thích nghi) và thường xuyên nghỉ giải lao.
- ✓ Tuân theo quy tắc 20%. Vào ngày đầu tiên, hãy làm việc không quá 20% thời gian của ca làm việc ở cường độ cao nhất trong môi trường nhiệt. Tăng thời gian làm việc ở cường độ cao nhất không quá 20% một ngày cho đến khi người lao động quen với việc làm việc trong môi trường nhiệt.



Uống nước mát

Uống nước mát ngay cả khi bạn không khát — ít nhất 1 cốc mỗi 20 phút.



Mặc trang phục chống nhiệt

Đội mũ và mặc quần áo sáng màu, rộng rãi và thoáng khí nếu có thể.



Nghỉ giải lao

Dành đủ thời gian để phục hồi sau thời gian tiếp xúc với nhiệt có tính đến nhiệt độ, độ ẩm và điều kiện.



Trông chừng lẫn nhau

Theo dõi bản thân và những người khác xem có dấu hiệu của bệnh liên quan đến nhiệt không.



Tìm bóng râm hoặc một khu vực mát mẻ

Nghỉ giải lao ở nơi râm mát hoặc mát mẻ được chỉ định.



Nếu đeo khăn che mặt

Thay khăn che mặt của bạn nếu bị ướt hoặc bẩn. Thường xuyên hỏi thăm để kiểm tra những người khác.

Sơ cứu cho bệnh liên quan đến nhiệt

Sau đây là những dấu hiệu của trường hợp khẩn cấp y tế!



- Suy nghĩ hoặc hành vi bất thường
- Nói nhịu
- Co giật
- Mất ý thức

1 » GỌI 911 NGAY LẬP TỨC

2 » LÀM MÁT CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG NGAY BẰNG NƯỚC HOẶC ĐÁ LẠNH

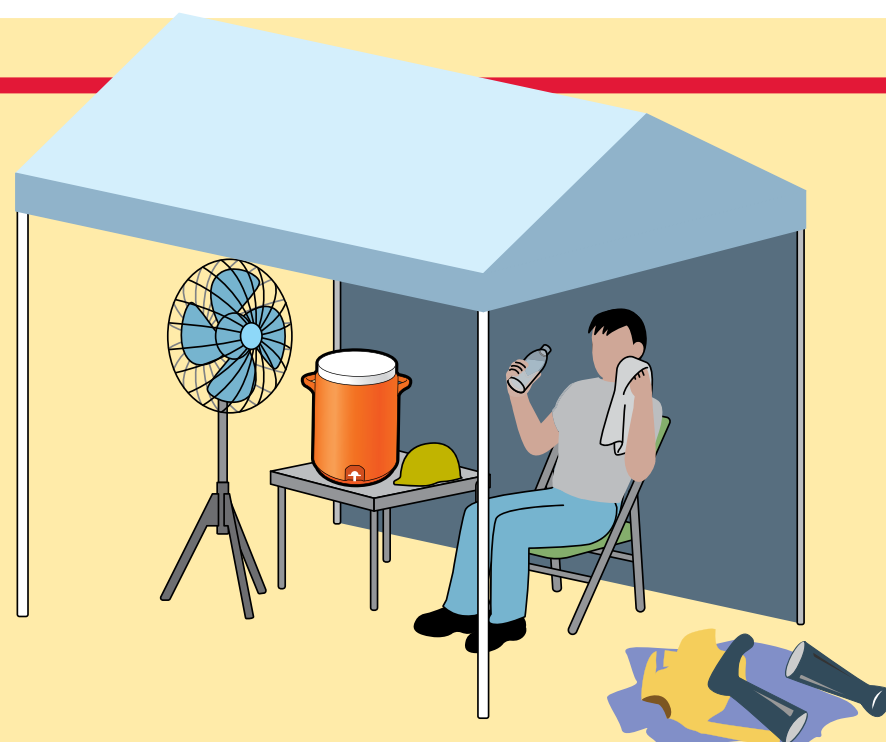
3 » NHỜ MỘT NGƯỜI Ở CÙNG NGƯỜI LAO ĐỘNG CHO ĐẾN KHI CÓ TRỢ GIÚP



Lưu ý bất kỳ dấu hiệu nào khác của bệnh liên quan đến nhiệt và nhanh chóng hành động. Khi nghi ngờ, hãy gọi 911.

Nếu một người lao động bị:

- Đau đầu hoặc buồn nôn
- Yếu sức hoặc chóng mặt
- Ra mồ hôi nhiều hoặc da khô nóng
- Nhiệt độ cơ thể tăng cao
- Khát nước
- Giảm lượng nước tiểu



Hãy thực hiện các hành động sau:

- » Cung cấp nước mát để uống
- » Cởi bỏ quần áo không cần thiết
- » Di chuyển đến một khu vực mát mẻ hơn
- » Làm mát bằng nước, đá lạnh hoặc quạt
- » Đừng để người đó một mình
- » Tìm kiếm chăm sóc y tế