

අධික සීතල කාලයේදී



• “අධික සීතල” යනු අධික සීතල කාලගුණික සංසිද්ධියක් වන අතර එය හයිපොතර්මියාව සහ නම් තුවාල වැනි සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කළ හැකිය.

• වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර, මූලික අධික සීතල ආරක්ෂණ නීති 5 පරීක්ෂා කරන්න සහ ඕනෑම අඩුපාඩුවක් සඳහා පියවර ගන්න.

* අධික සීතල අනතුරු ඇඟවීම නිර්ණායක

සීතල රළ අවවාදය

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

සීතල රළ අනතුරු ඇඟවීම

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

※ සවිස්තරාත්මක තොරතුරු සඳහා කෙරියතු කලාපීය විද්‍යාපරිපාලන බලකායේ කිරීමේ නියෝගය [උපග්‍රහය 1] අනතුරු ඇඟවීමේ නිර්ණායක බලන්න.

* අධික සීතල සඳහා මූලික ආරක්ෂණ නීති 5ක්



උණුසුම් ඇඳුම්

- ▶ උණුසුම් ඇඳුම්, තොප්පියක් සහ අත්වැසුම් පළඳින්න
- ▶ පරිවරණය සහ ජල ආරක්ෂණය සහිත සපත්තු පළඳින්න.
* වතුරෙන් හෝ දහඩියෙන් තෙත් වූවහොත් අමතර මේස් සූදානම් කර තබන්න.



උණුසුම් නවාතැන (විවේක ප්‍රදේශය)

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



උණු වතුර

- ▶ පිරිසිදු හා උණුසුම් ජලය ලබා දෙන්න



වැඩ කරන වේලාවන් සකස් කරන්න

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



119 අමතන්න (හදිසි දුරකථන අංකය)

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

අනතුර



35°C ට අඩු

සිහිය නැතිවීම
හුස්ම ගැනීමක් නැත.

බේරා ගැනීමට



අමතන්න



රෝහලට ගෙන යන්න

* සිතල ආශ්‍රිත රෝග අවදානම් කණ්ඩායම් කළමනාකරණය

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

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

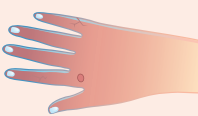
අවදානම් කණ්ඩායම් මොනවාද?

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

බර කාර්යයන් මොනවාද?

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

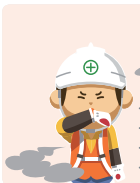
* සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව ආශ්‍රිත රෝග සඳහා රෝග ලක්ෂණ සහ ප්‍රථමාධාර

සිතල ආශ්‍රිත රෝග	රෝග ලක්ෂණ	ප්‍රථමාධාර මාර්ගෝපදේශ
 හයිපෝතර්මියාව	▶ මූලික ශරීර උෂ්ණත්වය 35°C ට අඩු වීම ▶ වෙහිලීම, තෙහෙට්ටුව, ව්‍යාකූලත්වය, නොපැහැදිලි කතාව, මතක ශක්තිය හැකි වීම ▶ (මෘදු) සංජානන දුර්වලතා ▶ (මධ්‍යස්ථ) සිහිය නැතිවීම, අරිතිමියාව, හුස්ම ගැනීම මන්දගාමී වීම ▶ (දරුණු) කෝමා, හෘදයාබාධ	• ශරීර උෂ්ණත්වය 35°C ට අඩු නම් හෝ පුද්ගලයා සිහියුත්ව සිටී නම්, වහාම 119 අමතන වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට ගෙන යන්න. • ගිලන් රථය පැමිණ නොමැති නම් හෝ වෛද්‍ය ප්‍රවාහනය කළ නොහැකි නම්, පහත ක්‍රියාමාර්ග ගන්න: - හැකි ඉක්මනින් පුද්ගලයා උණුසුම් ස්ථානයකට ගෙන යන්න. - තෙත් ඇඳුම් ඉවත් කර බිලැන්කට්ටුවකින් ඔතා ගන්න
 අධික ශීතල නිසා හමේ ඇතිවන තුවා	▶ සිතලට නිරාවරණය වීම නිසා සම සහ වාර්මාභ්‍යන්තර පටක ශීත වීම හෝ හානි වී ඇත. ▶ සම සුදු හෝ කහ-අළු පැහැයට හැරේ ▶ සම අසාමාන්‍ය ලෙස තද බවක් දැනේ ▶ සංවේදීතාව අඩු වීම, හිරිවැටීම.	• ප්‍රතිකාර සඳහා වහාම වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට යන්න. • ක්ෂණික ප්‍රතිකාර ලබා ගත නොහැකි නම්, පහත ක්‍රියාමාර්ග ගන්න: ✓ ඉක්මනින් පුද්ගලයා උණුසුම් ස්ථානයකට ගෙන යන්න. ✓ තුවාල ඇති ප්‍රදේශ විනාඩි 20-40 අතර කාලයක් උණුසුම් ජලයේ ගිල්වන්න.
 අගල් පාදය	▶ රතු, කැසීම ඇති සම ▶ දරුණු අවස්ථාවල දී, තදබදය, බිබිලි හෝ වණ ඇති විය හැක.	• බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය උණුසුම් ජලයේ ගිල්වා උණුසුම් කරන්න. • රුධිර සංසරණය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා එම ප්‍රදේශය මෘදු ලෙස සම්බාහනය කරන්න; සිරීමට ඉඩ නොදෙන්න. • බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය පිරිසිදුව හා තෙතමනය සහිතව තබා ගන්න.
 ගිල්වීමේ පාදය / ගිල්වීමේ සහලක්ෂණය	▶ කැසීම, හිරිවැටීම හෝ හිරි වැටීමේ වේදනාව ▶ ඉදිමුණු සම රතු, නිල් හෝ කළු පැහැයට හැරේ ▶ දරුණු අවස්ථාවල දී, බිබිලි, පටක නෙරෝසිස් හෝ වණ ඇති විය හැක.	• තෙත් සපත්තු සහ මේස් ඉවත් කරන්න • බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය උණුසුම් ජලයෙන් මෘදු ලෙස සෝදා හොඳින් වියළා ගන්න.

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

* ශීත සෘතුවේ දී හුස්ම හිරවීම සහ ලිස්සා යාමේ අනතුරු වැළැක්වීම

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



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

අයිස් සහිත මාර්ගවල ලිස්සා යාම වැළැක්වීම



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



Ministry of Employment and Labor



KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and Prevention Agency

Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish choralari

Qattiq sovuq sharoitida



Ўзбекистон



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

❄️ Qattiq sovuq haqida ogohlantirish mezonlari

Sovuq to'liqin haqida maslahat

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

Sovuq to'liqin haqida ogohlantirish

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

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

❄️ Qattiq sovuq sharoitida xavfsizlikning 5 ta asosiy qoidalarini



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'rnatish
* Boshpanada yong'in va zararli gazlar ta'siridan himoyalash choralari ko'ring
- ▶ Qattiq sovuq haqida ogohlantirish paytida yetarli darajada dam olishni ta'minlang.



Iliq suv

- ▶ Toza va iliq suv bilan ta'minlang



Ish soatlarini moslang

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



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

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

Xavf



Sovuq bilan bog'liq kasallikning yuzaga kelishi

35°C dan past



Hushdan ketish
Nafas olmaslik

Qutqaruv uchun

119
raqamiga



Kasalxonaga olib borish

❄️ Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning xavf ostidagi guruhlarini boshqarish

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

Zaif guruhlar kimlar?

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

Og'ir jismoniy mehnat nima?

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

❄️ Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning belgilari va birinchi yordam

Sovuq bilan bog'liq kasalliklar



Gipotermiya

- 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

Birinchi yordam ko'rsatmalari

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



Sovuq urishi

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

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



Okop oyog'i

(Namlikdan shikastlangan oyoq)

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

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



Namlikdan shikastlangan oyoq/
Suvda uzoq qolish sindromi

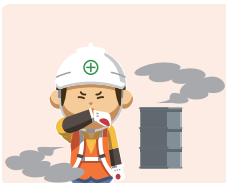
- Qichishish, hissizlik yoki zirqirab og'rish
- Qizil, ko'k yoki qora rangga o'zgaradigan shishgan teri
- Og'ir hollarda pufakchalar, to'qima nekrozi yoki yaralar paydo bo'lishi mumkin

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

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

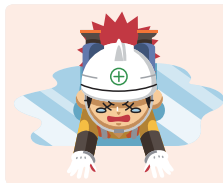
❄️ Qishda bo'g'ilish va sirpanish hodisalarining oldini olish

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



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

Muzli yo'llarda sirpanishdan saqlanish



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



Ministry of Employment
and Labor



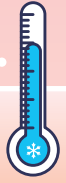
KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



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 kaus kaki ekstra untuk berjaga-jaga jika basah karena air atau keringat



Tempat Berlindung yang Hangat (Tempat Istirahat)

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



Air Hangat

- ▶ Sediakan air bersih dan hangat



Sesuaikan Jam Kerja

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



Hubungi 119 (Nomor Darurat)

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

Bahaya



Kejadian Penyakit
Terkait Dingin

Di bawah 35 °C

Penurunan kesadaran
Tidak bernapas

Hubungi
119
untuk pertolongan



Bawa ke rumah sakit

❄️ Manajemen Kelompok Rentan Penyakit Akibat Cuaca Dingin

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

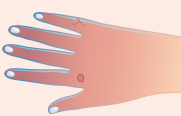
Apa itu kelompok rentan?

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

Apa itu tugas berat?

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

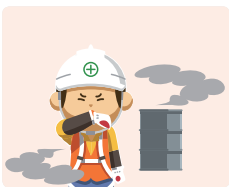
❄️ Gejala dan Pertolongan Pertama untuk Penyakit yang Berhubungan dengan Cuaca Dingin

Penyakit Terkait Cuaca Dingin	Gejala	Pedoman Pertolongan Pertama
 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 kaus 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.

冬季寒潮引发的 寒冷相关疾病预防守则



중국



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

* 寒潮预警发布标准

寒潮注意报

- 当预计清晨最低气温将连续两天低于 **-12℃** 时
- 当清晨最低气温较前一天下降 **10℃** 以上，且预计降至 **3℃** 或以下时等情况

寒潮警报

- 当预计清晨最低气温将连续两天低于 **-15℃** 时
- 当清晨最低气温较前一天下降 **15℃** 以上，且预计降至 **3℃** 或以下时等情况

※ 具体事项请参照气象厅施行令[附表1]预警发布标准

* 寒潮安全五项基本守则



保暖衣物

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



温暖休息处 (休息)

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



温热的水

- 提供干净温热的水



调整作业时间段

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



拨打119报警

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

危险



发生寒冷相关疾病患者

低于 35℃

失去意识
无呼吸

请求
119
救援



送往医院

* 寒冷相关疾病敏感人群管理

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

敏感人群是指

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

重体力劳动是指

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

* 各类寒冷相关疾病的症状及应急处置

寒冷相关疾病

症状

应急处置要领



低体温症

- ▶ 深部体温降至 35℃ 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℃/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
- ▶ 严重时可能出现充血、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
- ▶ 严重时可能出现水泡、坏死或溃疡

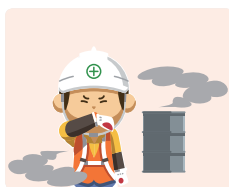
- 脱下并去除湿鞋和湿袜
- 用温水轻柔清洗受损部位后，将其擦干

※ 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

预防冰面道路滑倒



- ▶ 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



- ▶ 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

វិធានការបង្ការសម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ ក្នុងអំឡុងពេល ត្រជាក់ខ្លាំង



- "ភាពត្រជាក់ខ្លាំង" សំដៅដល់បាតុភូតអាកាសធាតុត្រជាក់ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាការថយចុះកម្ដៅ និងការលាក់ដោយសារភាពត្រជាក់។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមការងារ សូមពិនិត្យមើលវិធានស្តីពីសុវត្ថិភាពជាមូលដ្ឋានចំនួន 5 ស្តីពីភាពត្រជាក់ខ្លាំង និងចាត់វិធានការលើវាល់ចំណុចខ្លះខាត។

* លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការព្រមានអំពីភាពត្រជាក់ខ្លាំង

ការណែនាំអំពី រលកត្រជាក់

- ▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកបន្តនៅទាបជាង **-12°C** រយៈពេល 2 ថ្ងៃ ឬច្រើនថ្ងៃជាប់ៗគ្នា
- ▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកនឹងធ្លាក់ចុះចំនួន **10°C** ឬច្រើនជាងនេះបើប្រៀបធៀបទៅនឹងថ្ងៃមុន ដោយឈានដល់ **3°C** ឬទាបជាងនេះ

ការព្រមានអំពី រលកត្រជាក់

- ▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកបន្តនៅទាបជាង **-15°C** រយៈពេល 2 ថ្ងៃ ឬច្រើនថ្ងៃជាប់ៗគ្នា
- ▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកនឹងធ្លាក់ចុះចំនួន **15°C** ឬច្រើនជាងនេះបើប្រៀបធៀបទៅនឹងថ្ងៃមុន ដោយឈានដល់ **3°C** ឬទាបជាងនេះ

※ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមមើលលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការព្រមានរបស់ក្រឹត្យអនុវត្តរដ្ឋបាលឧតុនិយមកូរ៉េ [ឧបសម្ព័ន្ធទី 1]។

* វិធានស្តីពីសុវត្ថិភាពមូលដ្ឋានចំនួន 5 សម្រាប់អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង



សម្លៀកបំពាក់ ក៏ក៏ក្ដៅ

- ▶ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ ពាក់មួក និងស្រោមដៃដែលកក់ក្ដៅ
- ▶ ពាក់ស្បែកជើងដែលមានអ៊ីសូឡង់ និងការពារទឹក
* រៀបចំស្រោមជើងបន្ថែម ក្នុងករណីដែលវាសើមដោយសារទឹក ឬញើស



ជម្រកកក់ក្ដៅ (កន្លែងសម្រាក)

- ▶ រៀបចំជម្រកកក់ក្ដៅ នៅជិតកន្លែងធ្វើការ
* ចាត់វិធានការបង្ការនៅក្នុងជម្រកប្រឆាំងនឹងការប៉ះនឹងភ្លើង និងឧស្ម័នដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់
- ▶ ក្នុងអំឡុងពេល ការព្រមានអំពីអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង ផ្តល់ការសម្រាកគ្រប់គ្រាន់។



ទឹកក្ដៅខ្លាំងៗ

- ▶ ផ្តល់ទឹកស្អាតនិងក្ដៅខ្លាំងៗ



កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ

- ▶ ការណែនាំអំពីរលកត្រជាក់៖ កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ និងកាត់បន្ថយពេលវេលាធ្វើការ
- ▶ ការព្រមានអំពីរលកត្រជាក់៖ បញ្ឈប់ ឬកាត់បន្ថយការងារខាងក្រៅ ក្នុងអំឡុងពេលត្រជាក់ (ព្រឹកព្រលឹម)



ទូរសព្ទទៅលេខ 119 (លេខសង្គ្រោះបន្ទាន់)

- ▶ ក្នុងករណីមានជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ សូម ទូរសព្ទទៅលេខ 119 ជាបន្ទាន់
- ▶ ជូនដំណឹងដល់កម្មករជាមុនអំពីហេតុសញ្ញា វិធានការបង្ការ និងជំនួយសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់

គ្រោះថ្នាក់



ក្រោម 35°C

បាត់បង់ស្មារតី មិនដកដង្ហើម

ទូរសព្ទទៅលេខ

119 ដើម្បីសុំការ



ការដឹកជញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ

* ការគ្រប់គ្រងក្រុមងាយរងគ្រោះដោយសារជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់

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

តើក្រុមងាយរងគ្រោះជាអ្វី?

អ្នកដែលមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺខួរក្បាល ឬជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺក្រពេញទឹកខ្សោយ ភាពទន់ខ្សោយ មនុស្សចាស់ និងកម្មករដែលទើបចូលធ្វើការ

តើអ្វីទៅជាកិច្ចការធ្ងន់ៗ?

ភារកិច្ចដែលពាក់ព័ន្ធនឹងរាងកាយទាំងមូលដូចជាការងាររៀបរៀង ចងដែក ឬការងារបេតុងដោយប្រើប៉ែល ញញួរ រណាវ ចប ពូថៅជាដើម ឬការលើកដាក់វត្ថុធ្ងន់ៗ

* រោគសញ្ញា និងជំនួយសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់

ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់

រោគសញ្ញា

គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីជំនួយសង្គ្រោះបឋម



ការថយចុះកម្ដៅ

- ▶ សីតុណ្ហភាពរាងកាយក្រោម 35 °C
- ▶ ញាក់ អស់កម្លាំង ច្របូកច្របល់ និយាយមិនច្បាស់ បាត់បង់ការចងចាំ
- ▶ (ស្រាល) ស្ទើរតែបាត់បង់ស្មារតី
- ▶ (មធ្យម) បាត់បង់ស្មារតី ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ ដកដង្ហើមយឺត
- ▶ (ធ្ងន់ធ្ងរ) សន្លប់ បេះដូងឈប់លោត

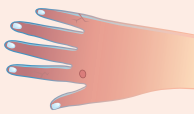
- ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពរាងកាយនៅក្រោម 35 °C ឬសន្លប់ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119 ជាបន្ទាន់ ហើយដឹកជញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាព
- ប្រសិនបើប្រព័ន្ធសង្គ្រោះបន្ទាន់មិនទាន់មកដល់ ឬមិនអាចដឹកជញ្ជូនអ្នកជំងឺបានទេ សូមចាត់វិធានការដូចខាងក្រោម៖
 - ផ្លាស់ទីអ្នកជំងឺទៅកន្លែងកក់ក្ដៅឱ្យបានលឿន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
 - ដោះសម្លៀកបំពាក់សើមចេញ ហើយរុំភ្ជួរ



ការរលាកដោយសារភាពត្រជាក់

- ▶ ស្បែក និងជាលិកាក្រោមស្បែកកក ឬខូចខាតដោយសារការប៉ះនឹងភាពត្រជាក់
- ▶ ស្បែកប្រែជាពណ៌ស ឬលឿងប្រផេះ
- ▶ ស្បែកមានអារម្មណ៍ថាវឹងខុសធម្មតា
- ▶ អារម្មណ៍លែងសួរដឹង ស្លឹក

- ទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ដើម្បីព្យាបាល
- ប្រសិនបើមិនមានការព្យាបាលភ្លាមៗទេ សូមចាត់វិធានការដូចខាងក្រោម៖
 - ផ្លាស់ទីអ្នកជំងឺទៅកន្លែងកក់ក្ដៅឱ្យបានលឿន
 - ជ្រលក់តំបន់ដែលរលាកដោយសារភាពត្រជាក់ក្នុងទឹកក្ដៅ ឧទាហរណ៍៖ ពេល 20-40 នាទី



ស្លឹកជើង

- ▶ ស្បែកក្រហម រមាស់
- ▶ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ការកកស្ទះឈាម ពឹងបែក ឬដំបៅអាចកើតឡើង

- ធ្វើឱ្យតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់មានភាពកក់ក្ដៅ ដោយជ្រលក់វាក្នុងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ
- ម៉ាស្សាតំបន់នោះថ្មមៗដើម្បីជំរុញចរន្តឈាម សូមកុំកោស
- រក្សាតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់ឱ្យស្អាត និងមានសំណើម



ស្លឹកជើង/រោគសញ្ញាស្លឹកជើង

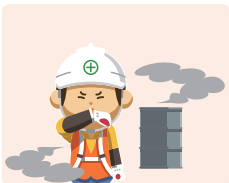
- ▶ រមាស់ ស្លឹក ឬឈឺចាប់ធៀបៗ
- ▶ ស្បែកហើមដែលប្រែជាក្រហម ខៀវ ឬខ្មៅ
- ▶ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ពឹងបែក ជាលិកាងាប់ ឬដំបៅអាចកើតឡើង

- ដោះស្បែកជើង និងស្រោមជើងសើមចេញ
- លាងសម្អាតតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ ហើយជូតវាឱ្យស្ងួត

* សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមមើលគោលការណ៍ណែនាំរបស់ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺកូរ៉េ (KDCA) “ការយល់ដឹងអំពីការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រលកត្រជាក់ និងការបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់”។

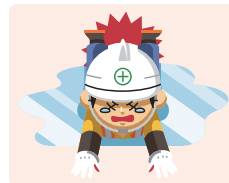
* ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចប់ដង្ហើម និងអរិលក្នុងរដូវរងា

ការបង្ការហានិភ័យនៃការចប់ដង្ហើមនៅពេលប្រើធុងនៅការដ្ឋានសំណង់



- ▶ ប្រើម៉ាស៊ីនកម្ដៅដោយខ្យល់ក្ដៅជំនួសឱ្យធុងសម្រាប់ការសម្ងាត់បេតុង។
- ▶ ប្រសិនបើធុងត្រូវតែប្រើសម្រាប់ការសម្ងាត់បេតុង ត្រូវប្រាកដថា៖
 - ↳ ពិនិត្យកម្រិតអុកស៊ីសែន និងឧស្ម័នពុល ផ្តល់ខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ ពាក់ឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ។

ការបង្ការការអរិលលើផ្លូវដែលមានទឹកកក



- ▶ ពាក់ស្បែកជើងសុវត្ថិភាពដែលធន់នឹងការអរិល។
- ▶ យកព្រិល និងទឹកកកចេញមុនពេលចាប់ផ្ដើមការងារ ហើយលាបខ្សាច់ ឬអំបិលលើកន្លែងដែលអរិល។



Ministry of Employment and Labor



KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and Prevention Agency

Суукка алдыруудан чыккан ооруларга карата алдын алуучу чаралар

Укмуштуу суук аба ырайы учурунда



Кыргызстан



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

Укмуштуу суук аба ырайындагы эскертүүлөрдүн критерийлери

Суук удургуганы
тууралуу маалыматы

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

Суук удургуганы
тууралуу эскертүүсү

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

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

5 негизги Укмуштуу суук аба ырайындагы коопсуздук эрежелери



Жылуу кийим

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



Жылуу Ылымта
(Эс алуу жай)

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



Жылуу суу

- ▶ Таза жана жылуу сууну камдаңыз



Иш сааттарды
жөндөө

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



119
(тез жардамдын номери)

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

Коркунуч



35°C ылдый

Эс-үчүн жоготуу
Дем алганы билинбейт

Куткаруу үчүн

119
чалыңыз



Ооруканага жеткирүү

❄ Суукка алдыргандагы ооруга тез чалдыккан топтор боюнча иш жүргүзүү

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

Суукка тез чалдыккан топтор кайсы

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

Оор тапшырмалар ал эмне

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

❄ Суукка алдыргандагы оорулар үчүн белгилер жана биринчи жардам

Суукка алдыргандагы оорулар

Белгилер

Биринчи жардам бергендеги жетектемелер



Гипотермия

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

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



Үшүккө алдырганы

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

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



Траншеялык таман

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

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



Траншеялык тамак/
Траншеялык синдром

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

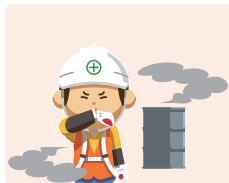
- Суулуу бут кийимди жана байпактарды чечиңиз
- Запкы тарткан жерди жылуу суу менен жууп, аны жакшы кургатыңыз

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

❄ Кыш мезгилинде тумчугуу жана сыйгаланып жыгылуу кырсыктарын алдын алуу

Курулуш аянтчаларда брикеттерди колдонуудагы тумчугуу коркунучтарын алдын алуу

Муз баскан жолдордо сыйгаланып жыгылууну алдын алуу



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



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



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



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

❄ Меъёрҳои огоҳии сардии шадид

Маълумоти мавҷи сард

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

Огоҳии мавҷи сард

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

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

❄ 5 Қоидаҳои асосии бехатарӣ аз сардиҳои шадид



Либоси гарм

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



Паноҳгоҳи гарм (Минтақаи истироҳат)

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



Ҳавои гарм

- ▶ Ҳавои тоза ва гарм фароҳам оваред



Соатҳои кориро танзим кунед

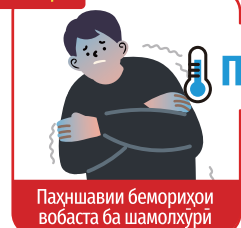
- ▶ Маълумоти мавҷи сард: Соатҳои кориро тағйир дода, вақти кориро кӯтоҳ кунед
- ▶ Огоҳии мавҷи сард: Қатъ ё кам кардани корҳои берунӣ дар давраи сармо (субҳи барвақт)



Ба 119 (Рақами ёрии таъҷилӣ) занг занед

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

Хатар



Паҳншавии бемориҳои
вобаста ба шамолхӯрӣ

Пасттар аз 35°C

Бехушшавӣ
Нафасгирӣ нест

Барои наҷот ба



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 огоҳии сардии шадид, барои гурӯҳҳои осебпазир ва коргароне, ки корҳои вазнинро анҷом медиҳанд, корҳои берунаро дар давраи сардӣ (субҳи барвақт) кам кунед.

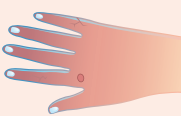
Гурӯҳҳои осебпазир кадомҳоянд

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

вазифаҳои вазнин чистанд

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

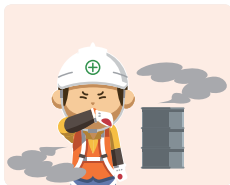
❄ Аломатҳо ва ёрии аввалия ҳангоми бемориҳо аз сабаби сардӣ

Бемориҳо аз сабаби сардӣ	аломатҳо	Дастурамали ёрии аввалия
 Гипотермия	▶ Ҳарорати бадан пасттар аз 35°C ▶ Ларзиш, хастагӣ, ошuftагӣ, норавшани сухан, аз даст додани хотира ▶ (Нуфузи сабук) ихтилоли маърифатӣ ▶ (Миёна) гум шудани ҳуш, аритмия, суст шудани нафаскашӣ ▶ Комаи (шадид), боздошти дил	• Агар ҳарорати бадан аз 35°C пасттар бошад ё шахс беҳуш бошад, фавран ба рақами 119 занг занед ва ўро ба муассисаи тиббӣ интиқол диҳед. • Агар ёрии таъҷилӣ нарасад ё интиқоли тиббӣ имконнопазир бошад, чораҳои зеринро андешед: - Шахсро ҳарчи зудтар ба ҷои гарм интиқол диҳед - Либосҳои тарро кашед ва бо кўрпа пушонед
 Сармозанӣ	▶ Пўст ва бофтаи зерипўстӣ аз таъсири сармо ях бастаанд ё осеб дидаанд ▶ Пўст сафед ё зард-хокистарранг мешавад ▶ Пўст ғайриоддӣ сахт мегардад ▶ Кам шудани эҳсосот, қарахтӣ	• Барои табобат фавран ба муассисаи тиббӣ муроҷиат кунед • Агар табобати фаврӣ имконнопазир бошад, чораҳои зеринро андешед: - Шахсро зуд ба ҷои гарм интиқол диҳед - Қисмҳои зарардида дар оби гарм дар давоми 20–40 дақиқ тар кунед
 Пой	▶ Пўсти сурх ва хоришкунанда ▶ Дар ҳолатҳои вазнин, бандшавии бинӣ, варамҳои ё захмҳои метавонанд ба амал оянд	• Минтақаи зарардида ро бо ғўтондан дар оби гарм гарм кунед • Барои беҳтар кардани гардиши хун, ин минтақаро бо нармай масҳ кунед; нахарошед • Минтақаи зарардида тоза ва намнок нигоҳ доред
 Пойи ғўтаварӣ / Синдроми ғўтаварӣ	▶ Хориш, қарахтӣ ё дарди ларзонанда ▶ Пўсти варамкарда, ки сурх, қабуд ё сиёҳ мегардад ▶ Дар ҳолатҳои вазнин, блистерҳо, некрози бофтаҳо ё захмҳои метавонанд ба амал оянд	• Пойафзол ва ҷўробҳои тарро кашед • Минтақаи зарардида ро бо оби гарм бодикқат бишўед 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 хатари нафастангӣ ҳангоми истифодаи брикетҳо дар ҷойҳои сохтмон



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

Пешгирӣ аз лағжиш дар роҳҳои яхбаста



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



Ministry of Employment and Labor



KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and Prevention Agency

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น ในช่วงที่ อากาศหนาวจัด



한국



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

* เกณฑ์ค่าเตือนเรื่องอากาศหนาวจัด

คำแนะนำเกี่ยวกับคลื่นความเย็น

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

ค่าเตือนเรื่องคลื่นความเย็น

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

※ ในส่วนข้อมูลโดยละเอียด โปรดดูเกณฑ์ค่าเตือนตามข้อบังคับของสำนักงานบริหารอุตุนิยมวิทยาเกาหลี [ภาคผนวก 1]

* กฎพื้นฐาน 5 ข้อด้านความปลอดภัยกรณีอากาศหนาวจัด



เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น

- ▶ สวมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น หมวก และถุงมือ
- ▶ สวมรองเท้าที่มีฉนวนและกันน้ำ
- * เตรียมถุงเท้าสำรองไว้ในกรณีที่ต้องเท้าเปียกน้ำหรือชุ่มเหงื่อ



ที่พักที่อบอุ่น (บริเวณพักผ่อน)

- ▶ จัดเตรียมที่พักที่อบอุ่น ใกล้กับพื้นที่ปฏิบัติงาน
- * มีมาตรการป้องกันอัคคีภัยและการสัมผัสก๊าซอันตรายในที่พัก
- ▶ ในช่วงที่มีค่าเตือนเรื่องอากาศหนาวจัด ต้องจัดให้มีบริเวณพักผ่อนที่เพียงพอ



น้ำอุ่น

- ▶ จัดหาน้ำอุ่นที่สะอาด



ปรับชั่วโมงการทำงาน

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



โทร 119 (หมายเลขฉุกเฉิน)

- ▶ ในกรณีที่เกิดการเจ็บป่วยอันเกี่ยวเนื่องกับความหนาวเย็น ให้โทรไปที่ 119 ทันที
- ▶ แจ้งให้ผู้ปฏิบัติงานทราบล่วงหน้าเกี่ยวกับอาการ มาตรการป้องกัน และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นกรณีเกิดการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น

อันตราย



ต่ำกว่า 35°C



หมดสติ
ไม่หายใจ

โทร

119

เพื่อขอความช่วยเหลือ



นำส่งโรงพยาบาล

* การจัดการกลุ่มเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยเนื่องจากความหนาวเย็น

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

กลุ่มเสี่ยงหมายถึงอะไร

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดสมองหรือหลอดเลือดหัวใจ ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์ ร่างกายเปราะบาง ผู้สูงอายุ และผู้ที่เพิ่งได้รับการมอบหมายงาน

งานหนักหมายถึงอะไร

งานที่เกี่ยวข้องกับการใช้ร่างกายทั้งหมด เช่น งานแบกห่อ งานเหล็กเส้น หรืองานคอนกรีต ซึ่งต้องใช้พลัง ค่อนข้างเยอะ จอบขุด ขวาน ฯลฯ หรือต้องจัดการกับวัตถุหนัก

* อาการและการปฐมพยาบาลสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น

การเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้อง
กับความหนาวเย็น

อาการ

คำแนะนำการปฐมพยาบาล



อุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ

- ▶ อุณหภูมิแกนกลางของร่างกายต่ำกว่า 35°C
- ▶ อาการสั่น อ่อนเพลีย สับสน พูดไม่ชัด สูญเสียความทรงจำ
- ▶ (เล็กน้อย) เกิดภาวะบวมพร่องทางด้านการรู้คิด
- ▶ (ปานกลาง) หมดสติ หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจช้าลง
- ▶ (รุนแรง) โคมา หัวใจหยุดเต้น

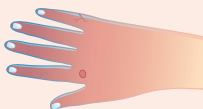
- หากอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า 35°C หรือบุคคลนั้นหมดสติ ให้โทร 119 และนำส่งสถานพยาบาลทันที
- หากการปฐมพยาบาลยังไม่มาถึงหรือไม่สามารถนำส่งถึงแพทย์ได้ ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้
 - ย้ายผู้ป่วยไปยังสถานที่อบอุ่นโดยเร็วที่สุด
 - ถอดเสื้อผ้าที่เปียกออกแล้วห่อด้วยผ้าห่ม



อาการบาดเจ็บจากความหนาวเย็น (น้ำแข็งกัด)

- ▶ ผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังแข็งตัวหรือเสียหายเนื่องจากสัมผัสความเย็น
- ▶ ผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือสีเหลืองเทา
- ▶ ผิวรู้สึกแข็งผิดปกติ
- ▶ ความรู้สึกชาลง มีอาการชา

- ไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที
- หากไม่สามารถรับการรักษาทันที ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้
 - ย้ายบุคคลนั้นไปอยู่ในที่อบอุ่นโดยเร็ว
 - แช่บริเวณที่ถูกน้ำแข็งกัดในน้ำอุ่นประมาณ 20-40 นาที



เท้าเปื่อย

- ▶ ผิวหนังแดงและคัน
- ▶ ในกรณีรุนแรง อาจเกิดอาการเลือดคั่ง แผลพุพอง หรือแผลเปื่อย

- ให้ความอบอุ่นบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บด้วยการแช่ในน้ำอุ่น
- นวดเบาๆ ที่บริเวณนั้นเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตอย่างเบา
- รักษาบริเวณที่บาดเจ็บให้สะอาดและชุ่มชื้น



ภาวะเท้าแช่แข็ง / ภาวะจากการแช่เย็นเป็นเวลานาน

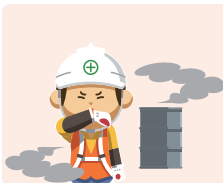
- ▶ อาการคัน ชา หรือปวดเสียวแปลบ
- ▶ ผิวหนังบวมจนกลายเป็นสีแดง สีน้ำเงิน หรือสีดำ
- ▶ ในกรณีรุนแรง อาจเกิดตุ่มพอง เนื้อเยื่อตาย หรือแผลเปื่อยได้

- ถอดรองเท้าและถุงเท้าที่เปียก
- ล้างบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บด้วยน้ำอุ่นและเช็ดให้แห้งสนิท

※ ในส่วนรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดดูแนวปฏิบัติของสำนักงานควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติ (KDCA) เรื่อง “การทำความเข้าใจการเตรียมพร้อมรับมือกับความเสี่ยงและการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น”

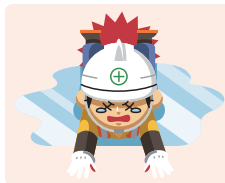
* การป้องกันภาวะขาดอากาศหายใจและอุบัติเหตุลื่นล้มในฤดูหนาว

ป้องกันความเสี่ยงต่อการขาดอากาศหายใจเมื่อใช้ถ่านอัดแท่งในพื้นที่ก่อสร้าง



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

ป้องกันการลื่นบนถนนที่เป็นน้ำแข็ง



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

* انتہائی سردی کے انتباہ کی کسوٹی

سردی کی لہر کی اطلاع

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

سردی کی لہر کا انتباہ

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

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

* 5 بنیادی انتہائی سردی سے متعلق حفاظتی اصول



گرم کپڑے

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

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



گرم پناہ گاہ (آرام کی جگہ)

- 4 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

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



گرم پانی

- 4 صاف اور گرم پانی فراہم کریں



کام کے اوقات کو موافق بنائیں

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



119 (ایمرجنسی نمبر) پر کال کریں

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

خطرہ



35°C سے کم

بوش کھو دینا
سانس نہ آنا

بچاؤ کے لیے

119
پر کال کریں



ہسپتال منتقل کریں

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

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

حساس گروپس کون سے ہیں

بھاری کام کیا ہیں

سردی سے متعلقہ بیماریوں کی علامات اور ابتدائی طبی امداد *

سردی سے متعلقہ بیماریاں

علامات

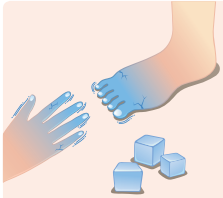
ابتدائی طبی امداد کے رہنما اصول



انتہائی کم جسمانی درجہ حرارت

- جسمانی بنیادی درجہ حرارت 35°C سے کم
- کانپنا، تھکن، الجھن، پچکچاہٹ والی گفتگو، یادداشت میں کمی
- ذہنی صلاحیت میں کمی (ہلکی)
- بوش کھودینا، دل کی بے قاعدگی (متوسط)
- سانس کا سست ہوجانا
- کوما، دل کا دورہ (شدید)

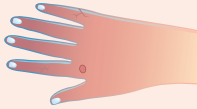
- اگر جسمانی درجہ حرارت 35°C سے کم ہو یا شخص بے ہوش ہو، فوراً 119 پر کال کریں اور طبی امداد مرکز منتقل کریں
- اگر ایمبولینس نہ پہنچی ہو یا طبی منتقلی ممکن نہ ہو، تو درج ذیل اقدامات کریں
- شخص کو جلد از جلد گرم جگہ منتقل کریں
- گیلے کپڑے اتاریں اور کمبل میں لپیٹیں



جسمانی حصے کا جم جانا

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

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



ٹریچ فٹ

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

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



اغراقی پاؤں / امرژن سنڈروم

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

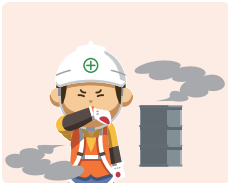
- گیلے جوتے اور موزے اتاریں
- متاثرہ حصے کو گرم پانی سے آہستہ آہستہ دھوئیں
- اور اچھی طرح خشک کریں

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

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

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

برفیلے راستوں پر پھسلنے سے بچاؤ



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



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



Ministry of Employment and Labor



KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY



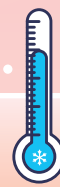
Korea Disease Control and Prevention Agency

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

Sa Panahon ng **Matinding Lamig**



필리핀



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

* Batayan ng **Babala sa Matinding Lamig**

Abiso sa Biglaang Paglamig

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

Babala sa Biglaang Paglamig

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

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

* 5 Pangunahing Panuntunan ng Kaligtasan sa Matinding Lamig



Mainit na Damit

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



Mainit na Silungan (Lugar ng Pahinga)

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



Mainit na Tubig

- ▶ Maglaan ng malinis at mainit na tubig



I-adjust ang Oras ng Trabaho

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



Tawagan ang 119 (Pang-emergency na Numero)

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

Panganib



Pangyayari ng Sakit na
Dulot ng Lamig

Mababa sa 35°C

Pagkawala ng malay
Walang hininga

Tawagan ang

119
para sa rescue



Paghatid sa ospital

* Pamamahala ng Mga Grupong Nanganganib sa Sakit Dulot ng Lamig

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

Ano ang mga grupong nanganganib

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

Ano ang mga mabibigat na gawain

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

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

Mga Sakit na Dulot ng Lamig



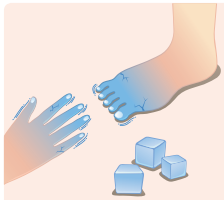
Hypothermia

Mga sintomas

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

Mga Patnubay sa Unang Lunas

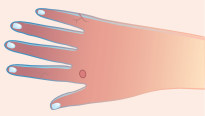
- Kung ang temperatura ng katawan ay mas mababa sa 35°C o ang tao ay walang malay, agad na tawagan ang 119, at ihatid sa medikal na pasilidad
- Kung hindi pa dumarating ang ambulansya o hindi posible ang medikal na paghatid, gawin ang mga sumusunod na hakbang:
 - Ilipat ang tao sa isang mainit na lugar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



Frostbite

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

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



Trench Foot

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

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



Paglubog ng Paa/
Syndrome ng Paglubog

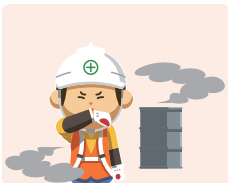
- ▶ Pangangati, pamamanhid, o pakiramdam ng pangangalay/pagsusugat
- ▶ Namamagang balat na nagiging pula, asul, o itim
- ▶ Sa malulubhang kaso, maaaring magkaroon ng paltos, pagkamatay ng tisyu (tissue necrosis) o sugat

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

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

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

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



- ▶ Gumamit ng hot-air heater sa halip na mga briquette para sa concrete curing.
- ▶ Kung ang mga briquette ay dapat gamitin para sa curing, siguraduhing:
 - ↳ Surin 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