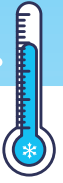


# 겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방수칙



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℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- ▶ 아침 최저기온이 전날보다 10℃ 이상 하강하여 3℃ 이하 예상될 때 등

### 한파경보

- ▶ 아침 최저기온이 영하 15℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- ▶ 아침 최저기온이 전날보다 15℃ 이상 하강하여 3℃ 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

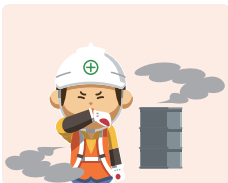
## ❄️ 한랭질환별 증상 및 응급조치

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

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

## ❄️ 겨울철 질식·미끄러짐 사고 예방

### 건설현장 갈탄 사용시 질식위험 예방



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

### 빙판길 미끄러짐 예방

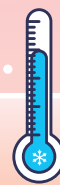


- ▶ 미끄럼 방지용 안전화를 착용합니다.
- ▶ 작업시작 전 빙판이나 눈이 쌓인 곳은 제설작업을 실시하고, 모래 등을 뿌려줍니다.

# Preventive Measures for Cold-Related Illnesses During Extreme Cold



미국



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

## ❄️ Extreme Cold Warning Criteria

### Cold Wave Advisory

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

### Cold Wave Warning

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

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

## ❄️ 5 Basic Extreme Cold Safety Rules



### Warm Clothing

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



### Warm Shelter (Rest Area)

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



### Warm Water

- ▶ Provide clean and warm water



### Adjust Work Hours

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



### Call 119 (Emergency Number)

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

Danger



Cold-Related Illness Occurrence

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

Loss of consciousness  
No breathing

Call  
**119**  
for rescue



Transport to hospital

## ❄️ Management of Cold-Related Illness Vulnerable Groups

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

### What are vulnerable groups

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

### What are heavy tasks

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

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

### Cold-Related Illnesses

### Symptoms

### First Aid Guidelines



Hypothermia

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

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



Frostbite

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

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



Trench Foot

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

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



Immersion Foot/  
Immersion Syndrome

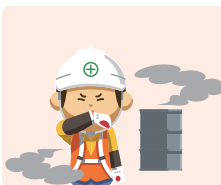
- ▶ Itching, numbness, or tingling pain
- ▶ Swollen skin that turns red, blue, or black
- ▶ In severe cases, blisters, tissue necrosis, or ulcers may occur

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

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

## ❄️ Prevention of Suffocation and Slip Accidents in Winter

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



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

### Prevent Slipping on Icy Roads



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



Ministry of Employment  
and Labor

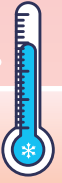


KOREA OCCUPATIONAL  
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and  
Prevention Agency

# जाडोसम्बन्धी रोगका रोकथामका उपायहरू अत्यधिक चिसोको समयमा



“अत्यधिक चिसो ले यस्तो चिसो मौसम न्यूमोनिया लाई जनाउँछ जसले हाइपोथर्मिया र फ्रष्टबाइटजस्ता स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या पैदा गराउन सक्छ।

• काम सुरु गर्नुअघि 5 आधारभूत अत्यधिक चिसो सुरक्षा नियमहरू जाँच गर्नुहोस् र कुनै कमी पाए तुरुन्त सुधारात्मक कदम चाल्नुहोस्।

## \* अत्यधिक चिसोको चेतावनीका मापदण्ड

चिसोको लहरसम्बन्धी सूचना

- बिहानको न्यूनतम तापक्रम लगातार 2 दिन वा बढी समयसम्म **-12 डिग्री सेल्सियस** मुनि रहने अपेक्षा गरिँदा
- बिहानको न्यूनतम तापक्रम अघिल्लो दिनको तुलनामा **10 डिग्री सेल्सियस** वा बढीले घटेर **3 डिग्री सेल्सियस** वा मुनि रहने अपेक्षा गरिँदा

चिसोको लहरसम्बन्धी चेतावनी

- बिहानको न्यूनतम तापक्रम लगातार 2 दिन वा बढी समयसम्म **-15 डिग्री सेल्सियस** मुनि रहने अपेक्षा गरिँदा
- बिहानको न्यूनतम तापक्रम अघिल्लो दिनको तुलनामा **15 डिग्री सेल्सियस** वा बढीले घटेर **3 डिग्री सेल्सियस** वा मुनि रहने अपेक्षा गरिँदा

※ स्रोत: नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभाग, स्वास्थ्य सुरक्षा विभाग [संस्थागत सूचना 1] (संस्थागत सूचना 1) (संस्थागत सूचना 1)

## \* 5 आधारभूत अत्यधिक जाडोका सुरक्षा नियमहरू



तातो लुगा

- तातो लुगा लगाउनुहोस्, टोपी र पञ्जाहरू
- भिन्न न्यानो र पानी नछिर्ने जुता लगाउनुहोस्
- \* पानी वा पसिनाले भिन्न सक्ने अवस्थाका लागि अतिरिक्त मोजा तयारी राख्नुहोस्



न्यानो राख्ने ठाउँ  
(आराम गर्ने ठाउँ)

- काम गर्ने ठाउँ नजिकै न्यानो ठाउँ बनाउनुहोस्
- \* आराम गर्ने क्षेत्रमा आगो र विषाक्त ग्यासबाट सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने उपायहरू
- अत्यधिक जाडोसम्बन्धी चेतावनीको समयमा, पर्याप्त विश्रामको व्यवस्थापन गर्नुहोस्।



मन तातो पानी

- सफा र मन तातो पानी उपलब्ध गराउनुहोस्



कामको समय  
समायोजन गर्नुहोस्

- चिसोको लहरसम्बन्धी सूचना: कामको समयमा काम गर्ने समयलाई समायोजन गरी कामको समयलाई छोटो पार्नुहोस्
- चिसोको लहरसम्बन्धी चेतावनी: चिसोको समयमा (विशेष गरी बिहान चाँडै) बाहिरी काम बन्द गर्नुहोस् वा कम गर्नुहोस्



119 मा फोन गर्नुहोस्  
(आपतकालीन नम्बर)

- जाडोसम्बन्धी रोग लागेमा तुरुन्तै 119 मा फोन गर्नुहोस्
- कार्यकर्तालाई जाडोसम्बन्धी रोगका लक्षण, रोकथामका उपाय र प्राथमिक उपचारका बारेमा अग्रिम सूचना दिनुहोस्

जोखिम



जाडोसम्बन्धी समस्या आउनु

35 डिग्री सेल्सियसभन्दा कम

चेतना गुमाउनु  
श्वास नआउनु

उद्धारका लागि



मा फोन गर्नुहोस्



अस्पताल लैजानुहोस्

## \* चिसोसम्बन्धी रोगप्रति संवेदनशील समूहको व्यवस्थापन

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

संवेदनशील समूहहरू के-के हुन्

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

भारी कार्यहरू के-के हुन्?

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

## \* जाडोसम्बन्धी रोगकालक्षण र प्राथमिक उपचार

### जाडोसम्बन्धी रोगहरू

### लक्षणहरू

### प्राथमिक उपचारका निर्देशनहरू



हाइपोथर्मिया

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

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



फ्रोस्टबाइट

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

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



ट्रिचफुट

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

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



इमर्शन फुट/ इमर्शन सिन्ड्रोम

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

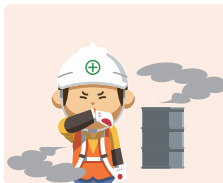
- भिजेका जुत्ता र मोजा तुरुन्त हटाउनुहोस्
- प्रभावित भागलाई न्यानो पानीले हल्कासँग धुनुहोस् र पूर्ण रूपमा सुक्खा पार्नुहोस्

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

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

निर्माण स्थलमा ब्रिकेट प्रयोग गर्दा श्वासरोध जोखिम रोक्ने उपायहरू

बरफले ढाकिएका सडकहरूमा चिप्लिनबाट बच्ने सुरक्षा उपायहरू



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



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



Ministry of Employment and Labor



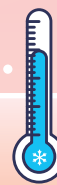
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY



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 defisiénsia ruma.

## \* Kitériu Alerta Malirin Estremu

### Avizu kona-ba Onda Malirin

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

### Alerta kona-ba laloran malirin

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

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

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



### Roupa manas

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



### Abrigu ne'ebé manas (Área Deskansa nian)

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



### Bee manas

- ▶ Fornese moos no bee manas



### Ajusta Oras Servisu nian

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



### Liga ba 119 (Número Emerjénsia)

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

Perígu



Moras ne'ebé relasiona  
ho isin-manas

Iha 35°C  
nia okos

Lakon konxiénsia  
La iha halimar

Liga ba  
**119**  
ba salvamentu



Transporte ba ospítal

## ❄ Jestaun ba Grupu Vulnerável Moras Relasiona ho Iis

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

Saida maka vulnerável groups

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

Saida maka knaar sira ne'ebé maka todan

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

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

Moras sira ne'ebé relasiona ho isin-manas

Sintoma

Matadalan Primeiru Sokorru nian



Hypothermia

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

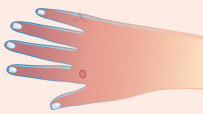
- Se temperatura isin nian minus husi 35°C ka ema ne'e lakon konxiénsia, bolu kedas 119 no transporta ba instalasaun médiku ida
- Karik ambulánsia seidaok to'o ka transporte médiku la posivel, halo asaun sira tuirmai:
  - Muda ema ne'e ba fatin ne'ebé manas lalais liután
  - Hasai roupa ne'ebé maran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



Frostbite

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

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



Trench Foot

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

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



Ain Imersaun / Síndrome Imersaun

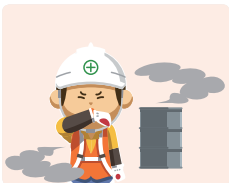
- ▶ Mear, isin-manas, ka moras ne'ebé maka'as
- ▶ Kulit ne'ebé bubu ne'ebé sai mean, azul, ka metan
- ▶ Iha kazu grave sira, bolus, nekroze tesidu nian, ka ulsera sira bele akontese

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

※ Ba detalhe sira, haree ba matadalan Agência Kontrolu no Prevenaun Moras Korea nian (KDCA) "Komprende Preparasaun ba Ondas Malirin no Prevenaun Moras Relasiona ho Malirin."

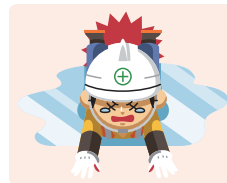
## ❄ Prevenaun ba Asidente Sufokasaun no Deslizamentu iha Invernu

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, aseguara atu:
  - ↳ Verifika nível oksijénio no gás tóxico, Fornese ventilasaun ne'ebé suficiente, Uza ekipamentu 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

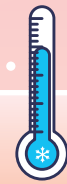


KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and Prevention Agency

# ມາດຕະການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ ໃນຊ່ວງ ອາກາດໜາວຈັດ



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

## \* ເງື່ອນໄຂການເຕືອນໄພ ອາກາດໜາວຈັດ

ການແຈ້ງເຕືອນຄວາມໜາວ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຕໍ່າກວ່າ <b>-12°C</b> ເປັນເວລາ 2 ມື້ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນຕິດຕໍ່ກັນ</li> <li>▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຫຼຸດລົງ <b>10°C</b> ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ເມື່ອທຽບກັບມື້ກ່ອນໜ້າ, ຫຼຸດລົງຮອດ <b>3°C</b> ຫຼື ຕໍ່າກວ່າ</li> </ul>
ການເຕືອນໄພຄວາມໜາວ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຕໍ່າກວ່າ <b>-15°C</b> ເປັນເວລາ 2 ມື້ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນຕິດຕໍ່ກັນ</li> <li>▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຫຼຸດລົງ <b>15°C</b> ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ເມື່ອທຽບກັບມື້ກ່ອນໜ້າ, ຫຼຸດລົງຮອດ <b>3°C</b> ຫຼື ຕໍ່າກວ່າ</li> </ul>

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

## \* 5 ກົດລະບຽບພື້ນຖານດ້ານຄວາມປອດໄພໃນສະພາບອາກາດໜາວຈັດ

ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ອົບອຸ່ນ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ນຸ່ງເຄື່ອງອຸ່ນ, ໜວກ, ແລະ ຖົງມື</li> <li>▶ ໃສ່ເກີບທີ່ມີສນວນກັນຄວາມເຢັນ ແລະ ກັນນ້ຳ * ກຽມຖົງຕີນສໍາຮອງ ໃນກໍລະນີທີ່ມັນປຽກຈາກນ້ຳ ຫຼື ເຫຼືອ</li> </ul>
ທີ່ພັກເຊົາທີ່ອົບອຸ່ນ (ປ່ອນພັກຜ່ອນ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ສ້າງທີ່ພັກເຊົາທີ່ອົບອຸ່ນ ໃຫ້ຢູ່ໃກ້ກັບພື້ນທີ່ເຮັດວຽກ * ໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນອັກຄີໄຟ ແລະ ການສໍາຜັດກັບກົາຊຸພິດ ໃນທີ່ພັກເຊົາ</li> <li>▶ ໃນລະຫວ່າງ ການເຕືອນໄພອາກາດໜາວຈັດ, ໃຫ້ຈັດປ່ອນ ພັກຜ່ອນທີ່ພຽງພໍ.</li> </ul>
ນໍ້າອຸ່ນ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ຈັດຫນ້າສະອາດ ແລະ ອຸ່ນໃຫ້ດີ</li> </ul>
ປັບປ່ຽນຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ການແຈ້ງເຕືອນຄວາມໜາວ: ປັບປ່ຽນຊົ່ວໂມງ ເຮັດວຽກ ແລະ ຫຼຸດເວລາເຮັດວຽກໃຫ້ສັ້ນລົງ</li> <li>▶ ການເຕືອນໄພຄວາມໜາວ: ຢຸດ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນຊ່ວງເວລາທີ່ໜາວ (ຕອນເຊົ້າ)</li> </ul>
ໂທ 119 (ເບີສຸກເສີນ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ໃນກໍລະນີເຈັບເປັນຍ້ອນຄວາມໜາວ, ໃຫ້ ໂທ 119 ທັນທີ</li> <li>▶ ແຈ້ງໃຫ້ຄົນງານຊາບລ່ວງໜ້າກ່ຽວກັບອາການ, ມາດຕະການປ້ອງກັນ ແລະ ການປະຖິ້ມພະຍາບານສໍາລັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ</li> </ul>



## \* ການຄຸ້ມຄອງກຸ່ມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ກັບຄວາມໜາວ

- ▶ ຕິດຕາມກຸ່ມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ ແລະ ຈັດໃຫ້ມີການພັກຜ່ອນໃນທີ່ພັກເຊົາ ທີ່ອົບອຸ່ນເປັນໄລຍະ
  - ▶ ໃນລະຫວ່າງການເດືອນໄພອາກາດໜາວຈັດ, ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນຊ່ວງເວລາທີ່ໜາວ (ຕອນເຊົ້າ) ໃຫ້ ໜ້ອຍທີ່ສຸດ ສໍາລັບກຸ່ມສ່ຽງ ແລະ ຄົນງານທີ່ເຮັດວຽກ ໜັກ
- ກຸ່ມສ່ຽງ ແມ່ນຫຍັງ** ຜູ້ທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ເປົາຫວານ, ພະຍາດຫຼອດເລືອດສະໜອງ ຫຼື ຫຼອດເລືອດຫົວໃຈ, ພາວະຕ່ອມໄຫລອຍເຮັດວຽກຕໍ່າ, ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍ, ຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຄົນງານທີ່ຖືກມອບໝາຍໃໝ່
- ວຽກໜັກ ແມ່ນຫຍັງ** ວຽກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ຮ່າງກາຍທັງໝົດ ເຊັ່ນ: ວຽກປະກອບແບບຫູ່, ຜຸກເຫຼັກເສີມ, ຫຼື ວຽກເທຄອນກຣິດ ໂດຍໃຊ້ຊັວລ, ຄ້ອນຕີ, ເລື້ອຍ, ຊວ້ານ, ຂວານ ແລະ ອື່ນໆ, ຫຼື ການຂົນຍ້າຍວັດຖຸໜັກ

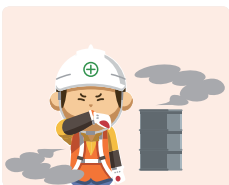
## \* ອາການ ແລະ ການປະຖິ້ມພະຍາບານ ສໍາລັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ

ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ	ອາການ	ແນວທາງການປະຖິ້ມພະຍາບານ
 <p>ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່າ (Hypothermia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຫຼັກຕໍ່າກວ່າ 35°C.</li> <li>▶ ສັ່ນ, ເມື່ອຍລ້າ, ສັບສົນ, ເວົ້າບໍ່ຊັດ, ສູນເສຍຄວາມຈຳ.</li> <li>▶ (ເລັກນ້ອຍ) ຄວາມບົກແຍ່ງທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ</li> <li>▶ (ປານກາງ) ຫມົດສະຕິ, ຫົວໃຈເຕັ້ນຜິດຈັງຫວະ, ຫາຍໃຈຊ້າ</li> <li>▶ (ຮຸນແຮງ) ໂຄມາ, ຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຖ້າອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່າກວ່າ 35°C ຫຼື ໜົດສະຕິ, ໃຫ້ໂທ 119 ທັນທີ ແລະ ຂົນສົ່ງໄປສະຖານທີ່ປິ່ນປົວ.</li> <li>• ຖ້າລົດສຸກເສີນຍັງບໍ່ມາຮອດ ຫຼື ການຂົນສົ່ງທາງການແພດແມ່ນບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ຍ້າຍຜູ້ກ່ຽວໄປບ່ອນອົບອຸ່ນໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້</li> <li>- ຖອດເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ປຽກອອກ ແລະ ຫົ່ມດ້ວຍຜ້າຫົ່ມ</li> </ul> </li> </ul>
 <p>ອາການເນື້ອເຍື່ອຕາຍເນື່ອງຈາກຄວາມໜາວ (Frostbite)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ຜິວໜັງ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອໃຕ້ຜິວໜັງແຂງຕົວ ຫຼື ເສຍຫາຍເນື່ອງຈາກການສຳຜັດກັບຄວາມໜາວເຢັນ</li> <li>▶ ຜິວໜັງປ່ຽນເປັນສີຂາວ ຫຼື ສີເຫຼືອງແກມເທົາ</li> <li>▶ ຜິວໜັງຮູ້ສຶກແຂງຜິດປົກກະຕິ</li> <li>▶ ຄວາມຮູ້ສຶກຫຼຸດລົງ, ມີອາການຊາ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ໄປສະຖານພະຍາບານທັນທີເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ</li> <li>• ຖ້າບໍ່ສາມາດຮັບການປິ່ນປົວໄດ້ທັນທີ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ຍ້າຍຜູ້ກ່ຽວໄປບ່ອນອົບອຸ່ນຢ່າງໄວວາ</li> <li>- ແຊ່ບໍລິເວນທີ່ຖືກຄວາມໜາວກັດໃນນ້ຳອຸ່ນປະມານ 20–40 ນາທີ</li> </ul> </li> </ul>
 <p>ໂຮກຕີນເປື່ອຍ (Trench Foot)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ຜິວໜັງແດງ, ຄັນ</li> <li>▶ ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ, ອາດເກີດມີກ້ອນເລືອດ, ຕຸ່ມນ້ຳ ຫຼື ແຜເປື່ອຍ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ເຮັດໃຫ້ບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບອຸ່ນຂຶ້ນໂດຍການແຊ່ໃນນ້ຳອຸ່ນ</li> <li>• ນວດບໍລິເວນນັ້ນເບິ່ງ ເພື່ອກະຕຸ້ນການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ; ຢ່າຊຸດ</li> <li>• ຮັກສາບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຊຸ່ມຊື່ນ</li> </ul>
 <p>ພາວະຕີນແຊ່ນ້ຳ / ຜົນກະທົບຕີນແຊ່ນ້ຳ (Immersion Foot / Immersion Syndrome)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ອາການຄັນ, ຊາ, ຫຼື ເຈັບແປບໆ</li> <li>▶ ຜິວໜັງບວມ ທີ່ປ່ຽນເປັນສີແດງ, ສີຟ້າ, ຫຼື ສີດຳ</li> <li>▶ ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ, ອາດເກີດມີຕຸ່ມນ້ຳ, ເນື້ອເຍື່ອຕາຍ, ຫຼື ແຜເປື່ອຍ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຖອດເກີບ ແລະ ຖົງຕີນທີ່ປຽກອອກ</li> <li>• ລ້າງບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບເບິ່ງ ດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ</li> </ul>

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

## \* ການປ້ອງກັນອຸບັດຕິເຫດການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ແລະ ການລົ້ນໄຖລ ໃນລະດູໜາວ

ປ້ອງກັນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ເມື່ອໃຊ້ຖ່ານກ້ອນຢູ່ສະຖານທີ່ກໍ່ສ້າງ



- ▶ ໃຊ້ເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮ້ອນດ້ວຍລົມຮ້ອນ ແທນການໃຊ້ຖ່ານກ້ອນ ເພື່ອປົກຄວາມປັນຫາ.
- ▶ ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຖ່ານກ້ອນເພື່ອປົກ, ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ:
  - ↳ ກວດສອບລະດັບອົກຊີແຊນ ແລະ ແກ້ສພິດ, ລະບາຍອາກາດໃຫ້ພຽງພໍ, ສວມໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນທີ່ເໝາະສົມ.

ປ້ອງກັນການລົ້ນໄຖລເທິງຖະໜົນທີ່ເປັນນ້ຳແຂງ



- ▶ ສວມໃສ່ເກີບນິລະໄພກັນລົ້ນ.
- ▶ ກຳຈັດຫົມະ ແລະ ນ້ຳແຂງອອກກ່ອນເລີ່ມວຽກ, ແລະ ຫວ່າດຊາຍ ຫຼື ເກືອ ໃສ່ບໍລິເວນທີ່ລົ້ນ.

Хүйтэнтэй холбоотой өвчлөлүүдээс  
урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

# Хэт Хүйтэн Үед



МОНГОЛ



- “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 норх тохиолдолд нэмэлт оймс бэлтгэх



Дулаан хоргодох байр  
(Амралтын хэсэг)

- ▶ Ажлын талбайд ойрхон **дулаан хоргодох байр байрлуул**  
\*Хоргодох байранд гал түймэр болон хортой хийн нөлөөллөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах
- ▶ Хэт хүйтний 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 Өвчний Тохирол

35°C-аас доош

Ухаан алдах  
Амьсгалахгүй байх

Аврахдаа  
**119**  
дугаарт залгаарай



Эмнэлэгт шилжүүлэх

## ❄ Хүйтэнтэй холбоотой өвчний эрсдэлтэй бүлэг хүмүүсийн зохицуулалт

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

Эмзэг бүлгүүд гэж юу вэ

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

Хүнд ажил гэж юу вэ

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

## ❄ Хүйтэнтэй холбоотой өвчний шинж тэмдэг ба анхны тусламж

### Хүйтэнтэй холбоотой өвчнүүд



Гипотерми

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

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

### Шинж тэмдгүүд

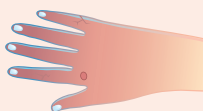
### Анхны тусламжийн заавар



Хөлдөлт

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

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



Хөлний нойтон хөлдөлт

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

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



Усандусан хөл/  
Усандхөлхөлдөх синдром

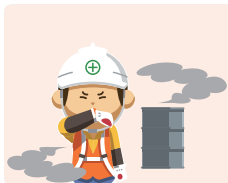
- ▶ Загатнах, мэдээ алдах эсвэл жирвэгнэх өвдөлт
- ▶ Хавантай арьс нь улаан, хөх эсвэл хар өнгөтэй болдог
- ▶ Хүнд тохиолдолд цэврүү, эдийн үхжил эсвэл идээт шархлаа үүсэж болно

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

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

## ❄ Өвлийн улиралд амьсгал боогдох, халтирч унахаас урьдчилан сэргийлэх

Барилгын талбайд шахмал түлш хэрэглэх үедээ амьсгал боогдох эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх



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

Мөстэй замуудад гулгахаас урьдчилан сэргийлэх



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



Ministry of Employment  
and Labor



KOREA OCCUPATIONAL  
SAFETY & HEALTH AGENCY

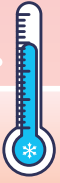


Korea Disease Control and  
Prevention Agency

# အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ အလွန်အမင်းအေးသော အချိန်အတွင်း



미얀마



- "အလွန်အမင်းအေးသော" ဆိုသည်မှာ ကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းခြင်းနှင့် နှင်းကိုက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အေးမြသော ရာသီဥတု ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
- အလုပ်မစတင်မီ အလွန်အမင်း အေးသောအချိန် ဘေးကင်းရေး အခြေခံစည်းကမ်းချက် 5 ချက်ကို စစ်ဆေးကာ ယင်းနောက် မည်သည့်ချို့ယွင်းချက်ကိုမဆို ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ပါ။

## \* အလွန်အမင်းအေးခြင်း သတိပေးချက် စံသတ်မှတ်ချက်များ

အအေးလှိုင်း အကြံပြုချက်

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

အအေးလှိုင်း သတိပေးချက်

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

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

## \* အလွန်အမင်း အေးသောအချိန် ဘေးကင်းရေး အခြေခံစည်းကမ်းချက် 5 ချက်



နွေးထွေးသော  
အဝတ်အစား

- ▶ နွေးထွေးသော အဝတ်အစား၊ ဦးထုပ်နှင့် လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ
- ▶ အဖုံးအကာပါပြီး ရေလုံသည့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ

\* ရေ သို့မဟုတ် ချွေးကြောင့် ခြေအိတ်များ စိုလာပါက သုံးနိုင်ရန် ခြေအိတ်အပိုများ ပြင်ဆင်ထားပါ



နွေးထွေးသော  
အမိုးအကာ  
(အနားယူရန် ဧရိယာ)

- ▶ အလုပ်ဧရိယာ အနီးတွင် နွေးထွေးသော အမိုးအကာ တစ်ခုကို စီစဉ်ပါ
- ▶ အလွန်အမင်းအေးခြင်း သတိပေးချက် တစ်ခုအတွင်း လုံလောက်စွာ အနားယူရန် လုပ်ဆောင်ပါ။

\* အမိုးအကာအတွင်း၌ မီးနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ငွေ့နှင့် ထိတွေ့မှုအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ပါ



ရေနွေး

- ▶ သန့်ရှင်းပြီး နွေးသောရေကို ပေးပါ



အလုပ်ချိန်များကို  
ချိန်ညှိပါ

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



119 (အရေးပေါ်နံပါတ်)  
ကိုခေါ်ဆိုပါ

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

အန္တရာယ်



အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော  
နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပွားခြင်း

35°C အောက်  
သတိလစ်ခြင်း  
အသက်မရှူခြင်း  
ကယ်ဆယ်ရေးအတွက်  
119  
ကို ဖုန်းခေါ်ပါ



ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ပါ

## \* အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုအတွက် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

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

ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများမှာ အဘယ်နည်း

ကြမ်းတမ်းသော အလုပ်တာဝန်များမှာ အဘယ်နည်း

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

## \* အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများ

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များ



ကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းခြင်း

- ▶ ပင်မခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် 35°C အောက် ကျဆင်းခြင်း
- ▶ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စကားထစ်ငြေ့ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးခြင်း
- ▶ (အပျော့စား) သိမှတ်မှု ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း
- ▶ (အသင့်အတင့်) သတိလစ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ အသက်ရှူနှေးခြင်း
- ▶ (ပြင်းထန်) ကိုမာဝင်ခြင်း၊ နှလုံးရပ်သွားခြင်း

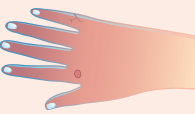
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် 35°C အောက် ကျဆင်းပါက သို့မဟုတ် သတိလစ်သွားပါက 119 သို့ ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ကာ ဆေးကုသရေး ဌာနတစ်ခုသို့ ပို့ဆောင်ပါ
- လူနာတင်ကား မရောက်လာပါက သို့မဟုတ် ဆေးကုသရန် ပို့ဆောင်ခြင်းသည် မဖြစ်နိုင်ပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ
  - လူကို နွေးထွေးသော နေရာတစ်ခုသို့ တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးရွှေ့ပါ
  - စိုနေသော အဝတ်အစားကို ဖယ်ရှားပြီး စောင်မြီပေးထားပါ



နှင်းကိုက်ခြင်း

- ▶ အအေးဓာတ်နှင့် ထိတွေ့မှုကြောင့် အရေပြားနှင့် အရေပြားအောက်ရှိ တစ်သျှူးများ အေးခဲခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း
- ▶ အရေပြားသည် အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အဝါ-မီးခိုးရောင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းသွားခြင်း
- ▶ အရေပြားသည် ပုံမှန်မဟုတ်အောင် မာကျောသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- ▶ အာရုံခံနိုင်မှု လျော့ကျခြင်း၊ ထုံခြင်း

- ကုသရန်အတွက် ဆေးကုသရေး ဌာနတစ်ခုသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပါ
- ချက်ချင်းကုသမှုကို မရရှိနိုင်ပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ
  - လူကို နွေးထွေးသော နေရာတစ်ခုသို့ လျင်မြန်စွာ ရွှေ့ပါ
  - နှင်းကိုက်သော ဧရိယာများကို ရေနွေးထဲတွင် 20-40 မိနစ်ကြာစိမ်ပါ



ခြေအေးလွန်ရောဂါ

- ▶ အရေပြား နီရဲ၊ ယားယံခြင်း
- ▶ ပြင်းထန်သော ဖြစ်ရပ်များတွင် ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ အရည်ကြည်ဖုများ သို့မဟုတ် အနာများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်

- သက်ရောက်မှုရှိသော ဧရိယာကို ရေနွေးထဲတွင် စိမ်ခြင်းဖြင့် နွေးထွေးအောင်လုပ်ပါ
- သွေးလည်ပတ်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ဧရိယာကို ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပါ။ မကုတ်ပါနှင့်
- သက်ရောက်သော ဧရိယာကို သန့်ရှင်းပြီး စိုစွတ်အောင်ထားပါ



စိုစွတ်အေးစက်မှုကြောင့်ဖြစ်သော ခြေထောက်ရောဂါ/အင်မာရှင်းရောဂါစု

- ▶ ယားယံခြင်း၊ ထုံခြင်း သို့မဟုတ် ကျင်၍နာခြင်း
- ▶ အနီရောင်၊ အပြာရောင် သို့မဟုတ် အမည်းရောင် ပြောင်းသွားသော ရောင်ရမ်းနေသည့် အရေပြား
- ▶ ပြင်းထန်သော ဖြစ်ရပ်များတွင် အရည်ကြည်ဖုများ

- စိုနေသော ဖိနပ်များနှင့် ခြေအိတ်များကို ဖယ်ရှားပါ
- သက်ရောက်သော ဧရိယာကို ရေနွေးဖြင့် ညင်သာစွာ ဆေးကြောပြီး နှစ်စပ်စွာ အခြောက်ခံပါ

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

## \* ဆောင်းတွင်း၌ အသက်ရှူမရခြင်းနှင့် ချော်လဲခြင်း မတော်တဆဖြစ်မှုများကို ကာကွယ်ခြင်း

ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ကျောက်မီးသွေးတောင့်များကို အသုံးပြုသောအခါ အသက်ရှူမရခြင်း အန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

ရေခဲနေသော လမ်းများပေါ်တွင် ချော်လဲခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ



- ▶ ကွန်ကရစ်ကို မာကျောစေခြင်းအတွက် ကျောက်မီးသွေးတောင့်များအစား လေပူပေးစက်ကို အသုံးပြုပါ။
- ▶ မာကျောစေခြင်းအတွက် ကျောက်မီးသွေးတောင့်များကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်လျှင် အောက်ပါတို့ကို သေချာလုပ်ဆောင်ပါ
  - ↳ အောက်ဆီဂျင်နှင့် အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့ ပမာဏများကို စစ်ဆေးပါ။ လေဝင်လေထွက် လုံလောက်အောင်ပေးပါ။ သင့်လျော်သော ကာကွယ်ရေး အသုံးအဆောင်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။



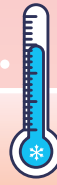
- ▶ ချော်လဲနိုင်သော ဘေးကင်းရေး ဖိနပ်များကို စီးပါ
- ▶ အလုပ်မစတင်မီ နှင်းနှင့် ရေခဲတို့ကို ဖယ်ရှားပြီး ချောနေသော ဧရိယာများတွင် သဲ သို့မဟုတ် ဆားကို ကြွပ်ကဲထားပါ။

# ঠাণ্ডাজনিত অসুস্থতার জন্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

## তীব্র শীতের সময়



방글라데시



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

### \* তীব্র শীতের সতর্কবার্তার মানদণ্ড

শৈত্য প্রবাহের  
সম্ভাবনা

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

শৈত্য প্রবাহের  
সতর্কবার্তা

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

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

### \* তীব্র শীতের ৫টি সাধারণ সুরক্ষা বিধি



গরম কাপড়

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



উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্র  
(বিশ্রামের জায়গা)

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



উষ্ণ পানি

- ▶ পরিষ্কার ও উষ্ণ পানি সরবরাহ করুন



কর্মঘণ্টা  
সমন্বয় করুন

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



119 নম্বরে কল করুন  
(জরুরী নম্বর)

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

বিপদজনক



$35^{\circ}\text{C}$  এর নিচে

অচেতন হয়ে যাওয়া  
শ্বাস প্রশ্বাস না থাকা

উদ্ধারের জন্য

119  
নম্বরে কল করুন



হাসপাতালে নিয়ে যান

## \* ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপের ব্যবস্থাপনা

- ▶ ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ পর্যবেক্ষণ করুন এবং উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্রে পর্যায়ক্রমে বিশ্রাম দিন
  - ▶ তীব্র শীতের সতর্কবার্তা চলাকালীন, ঠান্ডার সময় (ভোরে) ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ এবং ভারী কাজ করা কর্মীদের জন্য বাইরের কাজ কমিয়ে দিন।
- ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ কারা** উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, সেরিব্রোভাসকুলার বা হৃদরোগ, হাইপোথাইরয়েডিজম, দুর্বলতাসহ, বয়স্ক এবং নতুন নিয়োগপ্রাপ্ত কর্মী
- ভারী কাজগুলো কী কী** পুরো শরীরের সাথে সম্পর্কিত কাজ যেমন ফর্মওয়ার্ক, রিবার, অথবা বেলচা, হাতুড়ি, করাত, পিক্যাক্স, কুঁড়াল ইত্যাদি ব্যবহার করে কংক্রিটের কাজ, অথবা ভারী জিনিসপত্র নাড়াচাড়া করা

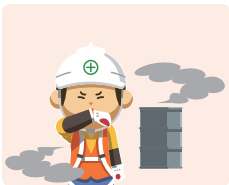
## \* ঠাণ্ডাজনিত রোগের লক্ষণ এবং প্রাথমিক চিকিৎসা

ঠাণ্ডাজনিত রোগ	লক্ষণ	প্রাথমিক চিকিৎসার নির্দেশনা
 <b>হাইপোথার্মিয়া</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ শরীরের মূল তাপমাত্রা 35°C এর নিচে</li> <li>▶ কাঁপুনি, ক্লান্তি, বিভ্রান্তি, আড়ঠ কথা বলা, স্মৃতিশক্তি হ্রাস</li> <li>▶ (মৃদু) বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা</li> <li>▶ (মাঝারি) জ্ঞান হারানো, অনিয়মিত হৃদ স্পন্দন, ধীর শ্বাস-প্রশ্বাস</li> <li>▶ (তীব্র) কোমা, কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• যদি শরীরের তাপমাত্রা 35°C এর নিচে থাকে অথবা ব্যক্তি অগত্যা হয়ে পড়ে, তাহলে সাথে সাথে 119 নম্বরে কল করুন এবং মেডিকেলে নিয়ে যান।</li> <li>• যদি অ্যাথুলেন্স না আসে বা মেডিকেলে পরিবহন সম্ভব না হয়, তাহলে নিম্নলিখিত পদক্ষেপ নিন: <ul style="list-style-type: none"> <li>- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্যক্তিকে উষ্ণ স্থানে সরিয়ে নিন</li> <li>- ভেজা পোশাক খুলে কম্বল দিয়ে মুড়িয়ে দিন</li> </ul> </li> </ul>
 <b>ফ্রস্টবাইট</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ঠান্ডা লাগার কারণে স্বক এবং স্বকের নিচের টিস্যু জমে যাওয়া বা ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া</li> <li>▶ স্বক সাদা বা হলদে-ধূসর হয়ে যায়</li> <li>▶ স্বক অস্বাভাবিকভাবে শক্ত অনুভব হয়</li> <li>▶ অনুভূতি হ্রাস, অসাড়তা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• চিকিৎসার জন্য অবিলম্বে কোনো মেডিকেলে যান</li> <li>• যদি তাৎক্ষণিক চিকিৎসা পাওয়া না যায়, তাহলে নিম্নলিখিত পদক্ষেপ গ্রহণ করুন: <ul style="list-style-type: none"> <li>- দ্রুত ব্যক্তিকে উষ্ণ স্থানে সরিয়ে নিন</li> <li>- ফ্রস্টবাইটের স্থান 20-40 মিনিট কুসুম গরম পানিতে ডুবিয়ে রাখুন</li> </ul> </li> </ul>
 <b>ট্রেশ ফুট</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ স্বক লাল হওয়া, চুলকানো</li> <li>▶ গুরুতর ক্ষেত্রে, রক্ত জমাট বাঁধা, ফোসকা, বা আলসার হতে পারে</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• আক্রান্ত স্থান কুসুম গরম পানিতে ডুবিয়ে উষ্ণ রাখুন</li> <li>• রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধির জন্য আলতো করে জায়গাটি মালিশ করুন; আঁচড় দেবেন না</li> <li>• আক্রান্ত স্থান পরিষ্কার ও আর্দ্র রাখুন</li> </ul>
 <b>পা কুচকে যাওয়া / ইমারসন সিনড্রোম</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ চুলকানি, অসাড়তা, বা ক্লিনকিন ব্যথা</li> <li>▶ ফোলা স্বক যা লাল, নীল বা কালো হয়ে যায়</li> <li>▶ গুরুতর ক্ষেত্রে, ফোসকা, টিস্যু নেক্রোসিস, বা আলসার হতে পারে</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ভেজা জুতা এবং মোজা খুলে ফেলুন</li> <li>• আক্রান্ত স্থানটি কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ভালো করে শুকিয়ে নিন।</li> </ul>

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

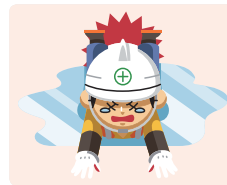
## \* শীতকালে শ্বাসরোধ এবং পিছলে যাওয়ার দুর্ঘটনা প্রতিরোধ

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



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

বরফ জমা রাস্তায় পিছলে যাওয়া প্রতিরোধ করুন



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



Ministry of Employment and Labor

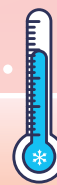


KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and Prevention Agency

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



- “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 cóng
- Trước khi làm việc, kiểm tra trước 5 quy tắc cơ bản an toàn khi trời lạnh, và xử lý những vấn đề còn thiếu sót.

## \* Tiêu chuẩn phát cảnh báo lạnh giá

### Cảnh báo chú ý lạnh giá

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

### Cảnh báo lạnh giá

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

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

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



### Áo ấm

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



### Chỗ nghỉ ấm áp (Nghỉ ngơi)

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



### Nước ấm

- ▶ Cung cấp nước ấm sạch sẽ



### Điều chỉnh khung giờ làm việc

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



### Gọi 119

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

Nguy hiểm



Phát sinh bệnh do lạnh giá

Dưới 35°C

Mất ý thức  
Không có hô hấp

Yêu cầu gọi

119



Chuyển đến bệnh viện

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

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

### Nhóm nhạy cảm

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

### Công việc nặng

Các công việc tiêu tốn nhiều năng lượng như dùng xẻng, búa, cưa, cuốc, rìu, v.v., các công việc cấp 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



Chứng hạ thân nhiệt

### Triệu chứng

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

### Hướng dẫn biện pháp sơ cứu

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



Bỏng lạnh

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

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



Tê cứng

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

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



Bệnh chân ngâm nước / Ưng nước

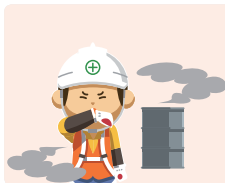
- ▶ Cảm giác ngứa, tê hoặc đau nhói như kim châm
- ▶ Da sưng lên và chuyển màu đỏ, xanh tím hoặc đen
- ▶ Trường hợp nặng có thể xuất hiện mụn nước, hoại tử hoặc vết loét

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

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

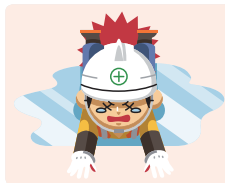
## \* Phòng ngừa tai nạn ngạt thở và trơn trượt trong mùa đông

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



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

### Phòng ngừa trơn trượt trên đường đóng băng



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



Ministry of Employment and Labor



KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and Prevention Agency