

Các biện pháp phòng ngừa bệnh tăng nhiệt do nắng nóng



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

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

Các biện pháp phòng ngừa bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

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



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

Tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản

Nước



- ✓ Cung cấp đủ **nước** mát và sạch

Gió và bóng râm



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

Nghỉ ngơi



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

Đồ dùng làm mát



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

Biện pháp cấp cứu



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

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

Ngừng công việc

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

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

▶ Nhóm nhạy cảm với bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

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



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

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

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

▶ Các triệu chứng bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

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

▶ Hướng dẫn sơ cứu bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

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

