

Катуу ысыктан келип чыккан ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу чаралары



31 °C же андан жогору болгон жумуш орундарында иштегенде ысыктан келип чыккан оорулардын алдын алуу чараларын көрүүгө жумуш берүүчүлөр милдеттүү.

* Толук маалыматты «Кризисти болбурбоо коопсуздук жана ден соолук колдонмосунан» текшерсе болот.

Ысыкка байланыштуу ооруларга карата алдын алуу чаралары

- ✓ Термометрди жана гигрометрди колдонуңуз, сезимтал температураны өлчөп, жасалган аракеттерди жазыңыз
- ✓ Кызматкерлерге ысыктан пайда болгон оорулардын белгилери жана шашылыш чаралар жөнүндө маалымат берүү
- ✓ **Беш негизги эреже сакталат**



Crisis Escape Safety & Health App
— Сезимтал температуранын эсептеги

Беш негизги эреже сакталат

Суу



- ✓ Муздак жана таза **суу** жетиштүү болушу керек

Шамал жана көлөкө



- ✓ Муздатуу/желдетүү шаймандары **мисалы, (портативдүү) кондиционер жана өнөр жай желдеткичтери ж.б.,** жана көлөкө чатырлар ички/тышкы иштер учурунда орнотулушу керек
- ✓ Эң жогорку ысык сааттарда күндө турууну азайтуу үчүн **Жумуш убактысы өзгөртүлүшү керек**

Эс алуу



- ✓ **Эс алуучу жайлар (эс алуучу аймактар)** жумуш орундарынын жанында орнотулушу керек
- ✓ 31°C же андан жогору сезгич температура менен өтө ысыкта иштеп жатканда тиешелүү тыныгууларды алыңыз
- ✓ 33°C же андан жогору уруксат берилген температурада өтө ысык шарттарда иштегенде, ар бир 2 саат сайын 20 мүнөттөн кем эмес тыныгуу керек

Муздатуу жабдуулары



- ✓ **Жеке муздатуу жабдуулары** мисалы, музддатуучу кийим-кече жана чыптамалар берилиши керек

Өзгөчө кырдаалдар



- ✓ **Эгерде ысыктан жабыркап ооруп жаткан же ага шектелген адам эс-учун жоготсо, дароо 119 телефонуна чалыңыз**
- ✓ Адам эсине келгенден кийин шашылыш чараларды көрүп, симптомдору жакшырбаса 119га чалыңыз
- * Ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу боюнча KDCA сунуштарын түшүнүү

Жумушту токтотуу

- ✓ Иш берүүчүлөр **эгер катуу ысыктан улам ооруп калуу коркунучу бар болсо, ишти убактылуу токтотушу керек жана 5 негизги эрежени карап чыгып, өркүндөтүшү керек**

Жылуулук менен байланышкан оорулардын сезгич тобун башкаруу

► Жылуулук менен байланышкан ооруларга сезгич топторго

- ✓ Катуу ысыкта иштөөгө жаңы дайындалган жумушчулар
- ✓ Буга чейин ысыктан улам ооруган жумушчулар
- ✓ Улгайган кызматкерлер же тарыхында гипертония, кант диабети, ж.б.



► Жылуулукка байланыштуу ооруларга сезгич топторду башкаруу ыкмасы

- ✓ Катуу ысыкта иштегенге чейин **ысыктан улам оорунун белгилерин** жана **шашылыш чаралардын эскертүүсү**
- ✓ Жаңыдан дайындалган жумушчулар үчүн **өтө ысык мезгилде жумуш убактысын акырындык менен көбөйтүү** керек
- ✓ Жумушчулардын ден соолугун дайыма текшерип туруңуз
- ✓ Катуу ысыкта жумуш убактысы кыскарып, кошумча эс алуу убактысы дайындалат

Жылуулук менен байланышкан оорулар үчүн шашылыш чаралар (Корея Ооруларды көзөмөлдөө жана алдын алуу агенттиги)

► Ысыкка байланыштуу оорунун белгилери

- ✓ Дене табы кадимкиден жогору, ашыкча тердөө, баш айлануу, жүрөк айлануу, булчуңдардын карышып калуусу, аң-сезимдин төмөндөшү

► Ысыкка байланыштуу ооруларга каршы чаралар

- ✓ **Салкын жерге** барыңыз.
- ✓ Кол желдеткичи же электр желдеткич менен **муздатуу үчүн кийимиңизди чечип**, денеңизди муздак суу менен суулаңыз.
- ✓ **Муздак сууну көп ичүү** менен суу деңгээлиңизди тууралаңыз.
※ Жумушчу эсин жоготкондо суу бербейиз.
- ✓ **Эс алып же медициналык жардамга кайрылыңыз.**

