

* 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



저체온증

증상

- ▣ 심부체온이 35°C 미만으로 떨어진 상태
- ▣ 몸 떨림, 피로감, 착란, 어눌한 말투, 기억상실, 졸림
- ▣ (경증) 인지장애
- ▣ (중등도) 의식소실, 부정맥, 호흡저하
- ▣ (중증) 혼수, 심장정지

응급조치 요령

- 체온 35°C 미만 / 의식이 없는 경우 신속히 119에 신고하여 의료기관으로 이송
- 119 구급대가 오기 전까지 또는 의료기관으로 갈 수 없는 경우, 다음과 같이 조치하기
 - 가능한 빨리 환자를 따뜻한 장소로 이동시키기
 - 젖은 옷을 벗기고 담요 등으로 감싸기

동상

- ▣ 저온에 노출되어 피부·피하조직이 동결·손상된 상태
- ▣ 피부색이 흰색이나 누런 회색으로 변함
- ▣ 피부 촉감이 비정상적으로 단단해짐
- ▣ 피부감각이 저하되어 무감각해짐

- 신속히 의료기관을 방문해 치료받기
- 즉각적인 치료를 받을 수 없을 때는 다음과 같이 조치하기
 - 신속히 따뜻한 장소로 이동시키기
 - 동상 부위를 따뜻한 물에 20~40분간 담그기

동창

- ▣ 피부가 붉게 변하고 가려움
- ▣ 심한 경우 울혈·물집·궤양 등 발생

- 언 부위를 따뜻한 물에 담가 따뜻하게 하기
- 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 유도하고 긁지 않기
- 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습하기



침족병/침수병

- ▣ 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증
- ▣ 피부가 부어오르며 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색을 띤다
- ▣ 심할 경우 물집·괴사·궤양 발생

- 젖은 신발과 양말은 벗어 제거하기
- 손상 부위를 따뜻한 물에 조심스럽게 씻은 후 건조시키기

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

* 거울침 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.

* 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

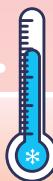
KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



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 गर्नुआधि 5 आधारभूत अत्यधिक चिसो सुरक्षा नियमहरू जाँच गर्नुहोस् र कुनै कमी पाए तुरन्त 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 अधिल्लो 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 अधिल्लो दिनको तुलनामा 15 डिग्री सेल्सियस वा बढीले घटेर 3 डिग्री सेल्सियस वा मुनि रहने अपेक्षा गरिँदा

* शंखपट्टमुग्धवाह्य, शिंचाङ्गठिङ्गें दावाठांडालगाम्पाँडी दृश्यगैम्पाल्मीलिमील्हागाँगी [ठोगः ठागः ठागः ठागः ठागः 1] दुर्भाग्यगाम्पाल्मील्हाग्या।

* 5 आधारभूत अत्यधिक जाडोका सुरक्षा नियमहरू



तातो लुगा

- तातो लुगा लगाउनुहोस्, टोपी र पञ्चाहरू

- भित्र न्यानो र पानी नछिर्ने जुत्ता लगाउनुहोस्

* पानी वा पसिनाले भिज्ञ सक्रे अवस्थाका लागि अतिरिक्त मोजा तयारी राख्नुहोस्



न्यानो राख्ने ठाँडँ

(आराम गर्ने ठाँडँ)

- काम गर्ने ठाँडँ नजिकै न्यानो ठाँडँ बनाउनुहोस्

* आराम गर्ने क्षेत्रमा आगो र विषाक्त ग्यासबाट सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने उपायहरू

- अत्यधिक जाडोसम्बन्धी चेतावनीको समयमा, पर्याप्त विश्रामको व्यवस्थापन गर्नुहोस्।



मन तातो पानी

- सफार 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

(अपतकालीन नम्बर)

- जाडोसम्बन्धी रोग लागेमा तुरन्त 119 मा फोन गर्नुहोस्

- कार्यकर्तालाई जाडोसम्बन्धी रोगका लक्षण, रोकथामका उपाय र प्राथमिक उपचारका बारेमा अग्रिम सूचना दिनुहोस्

जोखिम



जाडोसम्बन्धी समस्या आउनु

35 डिग्री सेल्सियस भन्दा कम

चेताना गुमाउनु
श्वास नआउनु

उद्धारका लागि



मा फोन गर्नुहोस्



अस्पताल लैजानुहोस्

* चिसोसम्बन्धी रोगप्रति संवेदनशील समूहकोव्यवस्थापन

- ▣ 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, मधमेह, मस्तिष्क-रगत नली वा मुटु सम्बन्धी रोगहरू भएका व्यक्ति, हाइपोथायरायडिज्म भएका व्यक्ति, कमजोरी देखिने व्यक्ति, वृद्धवृद्धा तथा नयाँ नियुक्त कामदारहरू।
- भारी कार्यहरू के-के हुन्?**
- सम्पूर्ण शरीरिक श्रम समावेश गर्ने कार्यहरूः फर्मवर्क, रिबार वा कड्डीटसम्बन्धी कामहरू जहाँ सावेल, हम्मर, आरा, फावड, बञ्चरो आदिको प्रयोग गरिन्छ वा भारी वस्तुहरू बोकेर कायहरू गरिन्छन्।

* जाडोसम्बन्धी रोगकालक्षण र प्राथमिक उपचार

जाडोसम्बन्धी रोगहरू



हाइपोथर्मिया

लक्षणहरू

- ▣ मुख्य शारीरक तापक्रम 35 डिग्री सेल्सियसभन्दा कम
- ▣ कम्पन, थकान, मानसिक भ्रमको अवस्था, बोली अस्पष्ट हुनु, स्मरणशक्तिको कमी
- ▣ (हल्का) संज्ञानात्मक कमजोरी
- ▣ (मध्यम) चेतावनीको कमी, अरिथ्रिया (हृदयको तालमा अनियमितता), श्वासप्रश्वास सुस्त हुनु
- ▣ (गम्भीर) कोमा, कार्डियाक अरेस्ट

प्राथमिक उपचारका निर्देशनहरू

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



फ्रौस्टबाइट

- ▣ चिसोको सम्पर्कका कारण छाला र छाला मुनिको भाग जमेको वा बिग्रिएको
- ▣ छाला सेतो वा पहेलो—खैरो रंगमा बदलिनु
- ▣ छाला असामान्य रूपमा कडा महसुस हुनु
- ▣ संवेदनशीलता घट्न वा सुन्निनु

- छिटै उपचारका लागि चिकित्सा संस्थामा तुरन्त जानुहोस्
- तुरन्त चिकित्सा उपचार उपलब्ध नभएमा, तल बताइएका कदमहरू चाल्नुहोस्:
 - व्यक्तिलाई छिटो न्यानो स्थानमा लैजाउनुहोस्
 - फ्रोस्टबाइट प्रभावित भागलाई 20–40 मिनेटसम्म न्यानो पानीमा डुबाउनुहोस्



द्रैन्चफुट

- ▣ 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 सफार र चिल्लो राख्नुहोस्



इमर्शनफूट/
इमर्शनसिन्ड्रम

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

- भिजेका जुत्ता र मोजा तुरन्त हटाउनुहोस्
- प्रभावित भागलाई न्यानो पानीले हल्कासँग धुनुहोस् र पूर्ण रूपमा सुखवा 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” हर्नुहोस्।”

* जाडोमा श्वासरोध रोकथाम र चिप्लिने दुर्घटनाबाट जोगिने उपायहरू

निर्माण स्थलमा ब्रिकेट प्रयोग गर्दा श्वासरोध जोखिम रोके उपायहरू



- ▣ कड्डीट क्युरिङ्डका लागि ब्रिकेटको सट्टामा हट—एयर हिटर प्रयोग गर्नुहोस्।
- ▣ क्युरिङ्डका लागि ब्रिकेट प्रयोग गर्ने परे निम्न कुराहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्:
 - अक्सिजन र विषाक्त ग्रासको स्तर जाँच गर्नुहोस्। पर्याप्त भेन्ट्रिलेसन सुनिश्चित गर्नुहोस्; उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण लगाउनुहोस्।

बरफले ढाकिएका सडकहरूमा चिप्लिनबाट बच्ने सुरक्षा उपायहरू



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



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



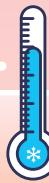
Korea Disease Control and
Prevention Agency

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 defisiénsa ruma.



* Kritériu Alerta Malirin Estremu

Avizu kona-ba Onda Malirin

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

Alerta kona-ba laloran malirin

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

*Ba informasaun detallu, haree ba Dekretu Aplikasaun Administrasaun Meteorolójiku Korea nian [Apéndise 1] Kritériu 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 impermeabilizaun

* Prepara meias estra sira karik sira sai bokon tanba bee ka mear



Abrigu ne'ebé manas (Área Deskansa nian)

- Harii abrigu ida ne'ebé manas besik ba area servisu nian

* Foti medida preventiva sira iha abrigu 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 período 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

Perigu

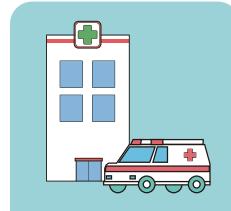


Iha **35°C**
nia okos

Moras ne'ebé relasiona
ho isin-manas

Lakon konxiénsia
La iha halimar

Liga ba
119
ba salvamento



Transporte ba ospital

* Jestaun ba Grupu Vulnerável Moras Relaciona ho lis

- Monitoriza grupu sira ne'ebé vulneravel ba moras relaciona 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, frijilidade, 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 relaciona ho isin-manas

Moras sira ne'ebé relaciona ho isin-manas

Sintoma

Matadalan Primeiru Sokorru nian



Hypothermia

- Temperatura isin nian menus husi 35°C
- Nadegar, fadiga, konfuzau, ko'alía ne'ebé ladún klaru, lakon memória
- (Kmaan) defisiénsia kognitiva
- (Moderadu) lakon konxiénsia, arritmia, dada iis neineik
- (Grave) koma, parada kardíaca

- Se temperatura isin nian menus husi 35°C ka ema ne'e lakon konxiénsia, bolu kedes 119 no transporta ba instalasaun médiku ida
- Karik ambulânsia seidauk 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 kedes 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, konjestau, bolus, ka ulsera sira bele akontese

- Hamantas 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



Aïn 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 detalle sira, haree ba matadalan Ajénsia Kontrolu no Prevensaun Moras Korea nian (KDCA) "Komprende Preparasaun ba Ondas Malirin no Prevensaun Moras Relaciona ho Malirin."

* Prevensaun 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, asegura atu:
 - Verifika nível oksijéniu no gás tóxiku, Fornese ventilasaun ne'ebé suficiente, Uza ekipamento 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

ໃນຊ່ວງ ອາກາດໝາວຈັດ



ລາວສ

- "ອາກາດໝາວຈັດ" ຫ້າຍເຖິງ ປາກົດການອາກາດໝາວ ເຊິ່ງສາມາດກໍ່ໃຫ້ ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບເຊັ່ນ: ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່ໄຟດີປົກກະຕິ (Hypothermia) ແລະ ອາການເນື້ອເຖິງຄວາມເຢັນກັດ (Frostbite).
- ກ່ອນລື່ມວຽກ, ໃຫ້ກວດສອບ 5 ກົດລະບຽບພື້ນຖານດ້ານຄວາມປອດໄພໃນສະພາບອາກາດໝາວຈັດ ແລະ ປະຕິບັດການແກ້ໄຂຕໍ່ກັບຂໍຟັກຜ່ອງຕ່າງໆ.



* ເງື່ອນໄຂການເຕືອນໄພ ອາກາດໝາວຈັດ

ໝານແຈ້ງເຕືອນ
ຄົນຄວາມໝາວ

- ເນື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່ສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ດາດວ່າຈະຕໍ່ກວ່າ **-12°C** ເປັນເວລາ 2 ມື້ ຫຼື ຫ້າຍກວ່ານັ້ນຕິດຕໍ່ກັນ
- ເນື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່ສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ດາດວ່າຈະຫຼຸດລົງ **10°C** ຫຼື ຫ້າຍກວ່ານັ້ນ ເມື່ອທຽບກັບມື້ກ່ອນໜ້າ,
ຫຼຸດລົງຮອດ **3°C** ຫຼື ຕໍ່ກວ່າ
- ເນື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່ສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ດາດວ່າຈະຕໍ່ກວ່າ **-15°C** ເປັນເວລາ 2 ມື້ ຫຼື ຫ້າຍກວ່ານັ້ນຕິດຕໍ່ກັນ
- ເນື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່ສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ດາດວ່າຈະຫຼຸດລົງ **15°C** ຫຼື ຫ້າຍກວ່ານັ້ນ ເມື່ອທຽບກັບມື້ກ່ອນໜ້າ,
ຫຼຸດລົງຮອດ **3°C** ຫຼື ຕໍ່ກວ່າ

* ສ້າລັບຂໍ້ມູນລະອຽດ, ໃຫ້ອ້າງເຊິ່ງເຖິງ ດັກລັກຕໍ່ວ່າດ້ວຍການບັງຄັບໃຊ້ ຂອງກົມຊຸດນີ້ເມີນວິທະຍາເກີນຢູ່ [ເອກະສານຊ່ອນທັບ 1] ເງື່ອນໄຂການເຕືອນໄພ.

* 5 ກົດລະບຽບພື້ນຖານດ້ານຄວາມປອດໄພໃນສະພາບອາກາດໝາວຈັດ



ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ອີຂອຸນ

▪ ນຸ່ງເຄື່ອງອຸນ, ຫວກ, ແລະ ຖື່ມີ

- ໃສ່ເກີບທີ່ມີສນວນກັນຄວາມເຢັນ ແລະ ກັນນ້າ
* ກຽມເງິນສໍາຮອງ ໃນກໍາລະນີທີ່ມັນປຽງຈາກນໍາ ນູ້ເຫຼືອ



ບໍ່ພັກເຊີ້າທີ່ອີຂອຸນ (ບ່ອນພັກຜ່ອນ)

▪ ສ້າງທີ່ພັກເຊີ້າທີ່ອີບອຸນ ໃຫ້ຢູ່ໃກ້ກັບພື້ນທີ່ເຮັດວຽກ

- * ໃຊ້ມາດຕະການຂ້ອງກັນອັກຄືໃຫ້ ແລະ ການສໍາຜັດກັບກ້າຊື້ນີ້ ໃນທີ່ພັກເຊີ້າ
- ໃນລະຫວ່າງ ການເຕືອນໄພອາກາດໝາວຈັດ, ໃຫ້ຈັດບ່ອນ ພັກຜ່ອນທີ່ພຽງພໍ.



ນັ້ນອຸນ

▪ ຈັດຫານໍ້າສະອາດ ແລະ ອຸນໃຫ້ດື່ມ



ບັນປຸງນຸ່ງຊ່ວໂນງເຮັດວຽກ

▪ ການເຈັ້ງເຕືອນຄົນຄວາມໝາວ: ປັບປຸງຊ່ວໂນງ ເຮັດວຽກ ແລະ ຫຼຸດເວລາເຮັດວຽກໃຫ້ສັນລົງ

- ການເຕືອນໄພຄົນຄວາມໝາວ: ຢຸດ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນ
ຊ່ວງເວລາທີ່ໝາວ (ຕອນເຊົ້າ)



ໂທ 119 (ເບີສຸກເສີມ)

▪ ໃນກໍາລະນີເຈັບປັນຍົນຄວາມໝາວ, ໃຫ້ ໂທ 119 ທັນທີ

- ແຈ້ງໃຫ້ຄົນງານຊາບລ່ວງໜ້າກ່ຽວກັບອາການ, ມາດຕະການປ້ອງກັນ ແລະ
ການປະຕິມພະຍາບານສໍາລັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ

ອຳນະລາຍ



ຕໍ່ກວ່າ **35°C**

ການເກີດພະຍາດທີ່
ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ

ຫຼືດສະຕິ
ບໍ່ຫາຍໃຈ

ໂທ
119
ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ



ຂົນສົງໄປໂຮງໝໍ

* ການສຸມຄອງກ່ຽວຂ້ອງຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ກັບຄວາມໝາວ

- ຕິດຕາມກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ ແລະ ຈັດໃຫ້ມີການພັກຜ່ອນໃນທີ່ພັກຊີ້າ ທີ່ອືບອ່ນເປັນໄລຍະ
- ໃນລະຫວ່າງການເຕືອນໄພອາກາດໝາວຈັດ, ຫຼຸດເອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນຊ່ວງເວລທີ່ໜາວ (ຕອນເຊົ້າ) ໃຫ້ ຫ້ອຍທີ່ສຸດ ສໍາລັບກ່ຽວຂ້ອງ ແລະ ຄົນງານທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼັກກ່ຽວຂ້ອງ ແມ່ນຫຍັງ
ຜູ້ທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ເບີຫວານ, ພະຍາດຫອດເລືອດສະໜອງ ຫຼື ຫຼອດເລືອດທົ່ວໃຈ, ພາວະຕ່ອມໃຫລອບເຮັດວຽກຕໍ່າ,
ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍ, ຜູ້ສູງອາຍ ແລະ ຄົນງານທີ່ຖືກມອບໝາຍໃໝ່
- ວຽກໝັກ ແມ່ນຫຍັງ
ວຽກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ຮ່າງກາຍທັງໝົດ ເຊັ່ນ: ວຽກປະກອບແບບໜ້າ, ຜູກເຫັນເສີມ, ຫຼື ວຽກເຫັນອນກົດ ໂດຍໃຊ້ຊ້ວລ,
ຄ້ອນຕີ, ເລື່ອຍ, ຊວ້ານ, ຂວານ ແລະ ອື່ນງ, ຫຼື ການຂົນຢ່າຍວັດຖຸໝັກ

* ອາການ ແລະ ການປະຖົມພະຍາບານ ສໍາລັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ

ແນບຜົກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ

ອາການ

ແນວທາງການປະຖົມພະຍາບານ



ພວກຄຸມກະໜູມຮ່າງກາຍຕໍ່າ
(Hypothermia)

- ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຫຼັກຕໍ່າກວ່າ 35°C .
- ສັນ, ເມື່ອລ້າ, ສັບສິນ, ເວົ້າບໍ່ຊັດ, ສຸນເສຍຄວາມຈຳ.
- (ແກ້ນອ່ຍ) ຄວາມປົກຜ່ອງຫາງຕັນສະຕິບໍ່ຍາ
- (ປານກາງ) ທມິດສະຕີ, ຫົວໃຈເຕັ້ນມີດັຈ່ງຫວະ, ຫາຍໃຈຊັ້າ
- (ຮຸນແຮງ) ໂຄມາ, ຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນ



ອາການຜົກເປົ້າຕາຍເນື່ອງ
ກຳຄວາມໝາວ (Frostbite)

- ຜົວໜັງ ແລະ ເນື້ອເຢືອໃຕ້ຜົວໜັງແຂງຕົວ ຫຼື ເສຍຫາຍເນື້ອຈາກການສໍາພັດກັບຄວາມໝາວເປັນ
- ຜົວໜັງປ່ຽນເປັນສີຂາວ ຫຼື ສີເຫຼືອງແກມເທິ
- ຜົວໜັງຮຸສີກແຂງຜົດປົກກະຕິ
- ຄວາມຮຸສີກຫຼຸດລົງ, ມີອາການຊາ



ໄຮເຕີນຜ່ອຍ
(Trench Foot)

- ຜົວໜັງແດງ, ດັນ
- ໃນກໍລະນີຮ່າຍແຮງ, ອາດເກີດມີກ້ອນເລືອດ, ຕຸ່ມນໍ້າ ຫຼື ແຜປ່ອຍ



ພວກຄຸມເນື້ອງ/ຫຼູມອາກີນເນື້ອງ
(Immersion Foot/Immersion Syndrome)

- ອາການຄົນ, ຊາ, ຫຼື ເຈັບແປງ
- ຜົວໜັງບວມ ຫຼື ປ່ຽນເປັນສີແດງ, ສີຟ້າ, ຫຼື ສີດຳ
- ໃນກໍລະນີຮ່າຍແຮງ, ອາດເກີດມີຕຸ່ມນໍ້າ, ເນື້ອເຢືອຕາຍ, ຫຼື ແຜປ່ອຍ

- ຖ້າອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່າກວ່າ 35°C ຫຼື ຫົດສະຕີ, ໃຫ້ໂທ 119 ຫັນທີ ແລະ ຂົນສົ່ງໄປສະຖານທີ່ນີ້ປົວ.
- ຖ້າລົດສູກເສັ່ນຢັງບໍ່ມາຮອດ ຫຼື ການຂົນສົ່ງທາງການແພຸດແມ່ນບໍ່ສາມາດຮັດໄດ້, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້:
 - ຢ້າຍຜູ້ກ່ຽວໃບບ່ອນອົບອ່ນໃຫ້ໄວ້ຕໍ່າລະໄວ
 - ຖອດຄ່ອງໜຸ່ມປ່ຽກອອກ ແລະ ທຶນດ້ວຍຜົ້າຫັ້ນ

- ໄປສະຖານພະຍາບານທັນທີເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ
- ຖ້າບໍ່ສາມາດຮັບການປິ່ນປົວໄດ້ທັນທີ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້:
 - ຢ້າຍຜູ້ກ່ຽວໃບບ່ອນອົບອ່ນຢ່າງໄວວາ
 - ແຊບໍລິເວັນທີ່ຖືກຄວາມໝາວກັດໃນນໍ້າອຸ່ນປະມານ 20–40 ນາທີ

- ຮັດໃຫ້ເລີວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບອຸ່ນຂຶ້ນໄດ້ໃນນໍ້າຫຼຸ່ມ
- ນວດເລີວນມັນເບີ້າ ເພື່ອກະຕຸ້ນການໄຫວ່ອງນອງຂອງເລືອດ, ຢ່າຊາ
- ຮັກສາບໍລິເວັນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຂູ່ມື້ນີ້

- ຖອດເກີບ ແລະ ຊົງຕິນທີ່ປ່ຽກອອກ
- ລ້າງບໍລິເວັນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບເປົາງ ດ້ວຍນໍ້າອຸ່ນ ແລະ ເຊັ່ນໃຫ້ແຫ້ງ

* ສໍາລັບລາຍລະອຽດ, ກະລຸນອອົງຮູງອົງຮູງຕົງຄ່າຜະນໍາຂອງອົງຮູງອົງຮູງຕົງຄວາມຄວນຄຸມ ແລະ ບ້ອງກັນພະຍາດຕົກຫຼື (KDCA)
“ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວຂ້ອງກັບການກະກຽມຮັບມືກັບຄື່ນຄວາມໝາວ ແລະ ການບ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝາວ.”

* ການປ້ອງກັນອຸບັດຕີເຫດການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ແລະ ການລົ້ມໄຫຼວ ໃນລະດຸໝາວ

ບ້ອງກັນຄວາມສູງຕໍ່າການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ເນື້ອໃຈ້ຖ່ານກ້ອນຢູ່ສະຖານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ



- ໃຊ້ເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮອນດ້ວຍລົມຮັອນ ແທນການໃຊ້ຖ່ານກ້ອນ ເພື່ອບໍ່ມີຄອນກົດ.
- ຖ້າຈໍາເປັນຫ້ອງໃຊ້ຖ່ານກ້ອນເພື່ອນີ້ມີ, ໃຫ້ແຍໃຈວ່າ:
 - ກວດສອບລະດັບອົກຊີແຊນ ແລະ ແກ້ສພິດ, ລະບາຍອາກາດໃຫ້ພຽງພໍ, ສວນໃສ່ອຸປະກອນ ປ້ອງກັນທີ່ເໝາະສົມ.

ບ້ອງກັນການລົ້ມໄຫຼວທີ່ເປັນນໍ້າແຂງ



- ສວນໃສ່ເກີບນິລະໄພກັນລົ້ມ.
- ກຳຈັດທິມະ ແລະ ນໍ້າແຂງອອກກ່ອນເລີ່ມວຽກ, ແລະ ຫ່ວາດຊາຍ ຫຼື ເກືອ ໃສ່ບໍລິເວັນທີ່ລົ້ມ.



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY

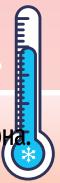


Korea Disease Control and
Prevention Agency



Хэт Хүйтэн Үед

- “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

- Θглөөний бага температур нь дараалан 2 ба түүнээс дээш өдөр **-12°C**-аас доош байх төлөвтэй үед
- Θглөөний бага температур нь өмнөх өдрүүдээс **10°C** ба түүнээс дээш буурч, **3°C** ба түүнээс доош байх төлөвтэй үед

Хүйтрэх давлагааны
анхааруулга

- Θглөөний бага температур нь дараалан 2 ба түүнээс дээш өдөр **-15°C**-аас доош байх төлөвтэй үед
- Θглөөний 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 норох тохиолдолд нэмэлт оймс бэлтгэх



Дулаан хоргodoх байр (Амралтын хэсэг)

- Ажлын талбайд ойрхон дулаан хоргodoх байр байрлуул

*Хоргodoх байранд гал түймэр болон хортой хийн нөлөөлөөс 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 Өвчиний Тохиолдол

35°C-аас доош

Ухаан алдах
Амьсгалахгүй байх



Аврахдаа



дугаарт залгаарай



Эмнэлэгт шилжүүлэх

* Хүйтэнтэй холбоотой өвчиний эрсдэлтэй бүлэг хүмүүсийн зохицуулалт

- Хүйтэнтэй холбоотой өвчинд өртөмтгийн бүлгүүдийг хянаж, дулаан байранд үе үе амраах 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 өвчиний ШИНЖ ТЭМДЭГ ба анхны тусlamж

Хүйтэнтэй холбоотой өвчинүүд

ШИНЖ ТЭМДГҮҮД

Анхны тусlamжийн заавар



Гипотерми

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

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



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 булээн усанд хөлдсөн хэсгийг дүрнэ



Хөлний нойтон хөлдөлт

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

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



Усандудсанхөл /
Усандхөлхөдөхсүндrom

- Загатнах, мэдээ алдах эсвэл жирвэгэнх 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 булээн усаар зөвлөн угааж, сайтар хатаана

※ Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Солонгосын өвчиний хяналт, урьдчилан сэргийлэх агентлаг (KDCA)-ийн “Хүйтний давлагааны бэлэн байдал ба Ханиадтай холбоотой өвчинөөс 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 түлшнийг хатаахад ашиглаж шаардлагатай бол дараах зүйлийг анхаарна:
 - Хүчилтөрөг 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 зайлзуулж, гулгамтгай хэсэгт элс эсвэл давс цацна.



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY



Korea Disease Control and
Prevention Agency

তীব্র শীতের সময়



ফংগুলাদেশি



- "তীব্র শীত" এমন একটি ঠাণ্ডা আবহাওয়াজনিত অবস্থা যার ফলে হাইপোথারমিয়া ও ফ্রেস্টবাইটের মতো স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়।
- কাজ শুরু করার আগে, তীব্র শীতের 5টি সাধারণ সুরক্ষা বিধি যাচাই করুন এবং কোনাত্তির ঘাটতি থাকলে ব্যবস্থা নিন।

* তীব্র শীতের সতর্কবার্তার মানদণ্ড

শৈত প্রবাহের
সম্ভাবনা

- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা টানা 2 বা তার বেশি দিন **-12°C** এর নিচে থাকার সম্ভাবনা থাকে
- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের তুলনায় **10°C** বা তার বেশি কমে **3°C** বা তার নিচে পৌঁছানোর সম্ভাবনা থাকে

শৈত প্রবাহের
সতর্কবার্তা

- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা টানা 2 বা তার বেশি দিন **-15°C** এর নিচে থাকার সম্ভাবনা থাকে
- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের তুলনায় **15°C** বা তার বেশি কমে **3°C** বা তার নিচে পৌঁছানোর সম্ভাবনা থাকে

* বিস্তারিত তথ্যের জন্য, কোরিয়া আবহাওয়া প্রশসন কার্যকর ডিফিনিশন [পরিশিষ্ট 1] সতর্কবার্তার মানদণ্ড দেখুন।

* তীব্র শীতের 5টি সাধারণ সুরক্ষা বিধি



গ্রেষ কাপড়

- গ্রেষ 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
* আশ্রয়কেন্দ্র আঙুল এবং ক্ষতিকারক গ্যাসের সম্পর্কের বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।
- তীব্র শীতের সতর্কবার্তার সময়, পর্যাপ্ত বিশ্রাম দিন।



উষ্ণ পানি

- পরিষ্কার ও উষ্ণ পানি সরবরাহ করুন



কর্মসূচী সমন্বয় করুন

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



119 নম্বরে কল করুন (জনরী নম্বর)

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

বিপজ্জনক



ঠান্ডাজনিত
অসুস্থতার ঘটনা

35°C এর নিচে

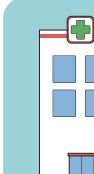
অচেতন হয়ে যাওয়া
শ্বাস প্রশ্বাস না থাকা



উদ্বাগের জন্য

119

নম্বরে কল করুন



হাসপাতালে নিয়ে যান

* ঠাণ্ডাজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিপূর্ণ গ্রন্থের ব্যবস্থাপনা

- ▣ ঠাণ্ডাজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিপূর্ণ গ্রন্থ পর্যবেক্ষণ করুন এবং উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্রে পর্যায়ক্রমে বিশ্রাম দিন।
- ▣ তীব্র শীতের সতর্কবার্তা চলাকুলীন, ঠাণ্ডার সময় (ভোরে) ঝুঁকিপূর্ণ গ্রন্থ এবং ভারী কাজ করা কর্মীদের জন্য বাহরের কাজ কাময়ে দিন।
- ▣ ঝুঁকিপূর্ণ গ্রন্থ করা উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, সেরিব্রোভাসকুলার বা হৃদরোগ, হাইপোথাইরয়েডিজিম, দুর্বলতাসহ, বয়স্ক এবং নতুন নিয়োগপ্রাপ্ত কর্মী।
- ভারী কাজগুলো কী কী পুরো শরীরের সাথে সম্পর্কিত কাজ যেমন ফর্মওয়ার্ক, রিবার, অথবা বেলচা, হাতুডি, করাত, পিক্যাঅ, কুড়াল ইত্যাদি ব্যবহার করে কংক্রিটের কাজ, অথবা ভারী জিনিসপত্র নাড়াচাড়া করা।

* ঠাণ্ডাজনিত রোগের লক্ষণ এবং প্রাথমিক চিকিৎসা

ঠাণ্ডাজনিত রোগ

লক্ষণ

প্রাথমিক চিকিৎসার নির্দেশনা



হায়পোথার্মিয়া

- ▣ শরীরের মূল তাপমাত্রা 35°C এর নিচে
- ▣ কাঁপুনি, ক্লান্তি, বিভ্রান্তি, আড়ষ্ট কথা বলা, স্মৃতিশক্তি হ্রাস
- ▣ (মৃদু) ঝুঁকিপূর্ণ অক্ষমতা
- ▣ (মাঝারি) জ্বান হারানো, অনিয়মিত হৃদ স্পন্দন, ধীর শ্বাস-প্রশ্বাস
- ▣ (তীব্র) কোমা, কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট



ফ্র্যাস্টবাইট

- ▣ ঠাণ্ডা লাগার কারণে স্বক এবং স্বকের নিচের টিসু জমে যাওয়া বা শক্তিগ্রস্ত হওয়া
- ▣ স্বক সাদা বা হলদে-ধূসর হয়ে যায়
- ▣ স্বক অস্বাভাবিকভাবে শক্ত অনুভব হয়
- ▣ অনুভূতি হ্রাস, অসাড়তা



ট্রেঁক ফুট

- ▣ স্বক লাল হওয়া, চুলকানো
- ▣ গুরুতর ক্ষেত্রে, রক্ত জমাট বাঁধা, ফোসকা, বা আলসার হতে পারে



পুরু কুচক যাওয়া / ফ্র্যাস্টবাইট সিনড্রোম

- ▣ চুলকানি, অসাড়তা, বা বিনিবিন ব্যথা
- ▣ ফেলা স্বক যা লাল, নীল বা কালো হয়ে যায়
- ▣ গুরুতর ক্ষেত্রে, ফোসকা, টিসু নেক্রোসিস, বা আলসার হতে পারে

- যদি শরীরের তাপমাত্রা 35°C এর নিচে থাকে অথবা ব্যক্তি অজ্ঞান হয়ে পড়ে, তাহলে সাথে সাথে 119 নম্বরে কল করুন এবং মেডিকেলে নিয়ে যান।
- যদি অ্যায়ুলেন্স না আসে বা মেডিকেলে পরিবহন সম্ভব না হয়, তাহলে নিম্নলিখিত পদক্ষেপ নিন:

 - যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্যক্তিকে উষ্ণ স্থানে সরিয়ে নিন
 - ভেজা পোশাক খুলে কম্বল দিয়ে মুড়িয়ে দিন

- চিকিৎসার জন্য অবিলম্বে কোনো মেডিকেলে যান
- যদি তাৎক্ষণিক চিকিৎসা পাওয়া না যায়, তাহলে নিম্নলিখিত পদক্ষেপ গ্রহণ করুন:

 - দ্রুত ব্যক্তিকে উষ্ণ স্থানে সরিয়ে নিন
 - ফ্রস্টবাইটের স্থান 20-40 মিনিট কুসুম গরম পানিতে ডুবিয়ে রাখুন

- আক্রমণ স্থান কুসুম গরম পানিতে ডুবিয়ে উষ্ণ রাখুন
- রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধির জন্য আলতো করে জায়গাটি মালিশ করুন; আচড় দেবেন না
- আক্রমণ স্থান পরিষ্কার ও আর্দ্র রাখুন

- ভেজা জুতা এবং মোজা খুলে ফেলুন
- আক্রমণ স্থানটি কুসুম গরম পানি দিয়ে ধূয়ে ভালো করে শুকিয়ে নিন।

* বিষ্ণুরিত জানতে কোরিয়া রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ এজেন্সি (KDCA) "শৈত প্রবাহের প্রস্তুতি এবং ঠাণ্ডা-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 বিশুষ্ট গ্যাসের মাত্রা পরীক্ষা করুন, পর্যাপ্ত বায়ুচালানের ব্যবস্থা করুন, সঠিক প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরুন।

বরফ জমা রাখায় পিছলে যাওয়া প্রতিরোধ করুন



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



Ministry of Employment
and Labor

KOREA OCCUPATIONAL
SAFETY & HEALTH AGENCY

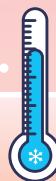


Korea Disease Control and
Prevention Agency

Quy tắc phòng ngừa bệnh do lạnh giá trong mùa đông



ベトナム



- “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 cứng
- 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 cả 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



Dưới 35°C

Phát sinh bệnh do lạnh giá



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 xèng, búa, cưa, cuốc, rìu, v.v., các công việc cối 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

Triệu chứng

Hướng dẫn biện pháp sơ cứu



Chứng hạ thân nhiệt

- 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
- (Nhiệt) Suy giảm nhận thức
- (Nặng) Mất ý thức, mạch yếu, hô hấp chậm
- (Rất nặng) Hôn mê, ngừng tim

- 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 quấn chăn giữ ấm



B榜 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/ Ứng 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 khoẻ 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
- Don 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

* සිතල ආග්‍රිත රෝග අවදානම කණ්ඩායම කළමනාකරණය

- ▶ සෙම්ප්‍රතිඵ්‍යාචන වලට සම්බන්ධ රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම් නිරික්ෂණය කරන්න සහ උණුසුම් නවානුක වේරින් වර්වේකයක් ලබා දෙන්න
 - ▶ අයිති සිතල අනුරූප ඇගේමීමක් අතරතුර, අවදානමට ලක්විය හැකි කණ්ඩායම් සහ බරපතල කාර්යයන් ඉටු කරන සේවකයින් සඳහා සිතල කාලවලදී (අලුයම) එළිමහන් වැඩි අවම කරන්න.

අවදානම් කණ්ඩායම් මොනවාද? අධිරුදීර පිඛනය, දියවැඩියාච, මස්තිෂ්ක රුධිර වාහිනී රෝග, හයිපෝතයිරෝයිඩ්වාය, දුර්වලතා, වැඩිහිටියන් සහ අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින් සිටින ප්‍රදේශලයින් සවල, මිටි, කියන්, පිකුක්ස්, පොරේ අදිය භාවිතා කරමින් කරන ලද ආකෘති වැඩි, රිබාර හෝ කොන්ත්‍රිට් වැඩි හෝ බරවස්තුන් හැඳිවරිම වැනි මුළු ගැරියම් සම්බන්ධ කාර්යයන්.

බර කාර්යයන් මොනවාද?

* සෙම්පුතිගාව ආග්‍රිත රෝග සඳහා රෝග ලක්ෂණ සහ ප්‍රථමාධාර

| සිතල ආග්‍රිත රෝග | රෝග ලක්ෂණ | පුද්මාධාර මාර්ගෝපදේශ |
|--|---|--|
|  <p>හයිපෝතරමියාව</p> | <ul style="list-style-type: none"> මූලික ගෙරු උජ්ණවය 35°C ට අඩු වීම වෛවිලිම, තොනෙට්ටිවුව, ව්‍යාකුලත්වය, නොපැහැදිලි කනාව, මතක ගෙනිය නැති වීම (මෝදු) සංඡනන දුර්වලතා (මධ්‍යස්ථා) සිහිය නැතිමිම, අරිතිමියව, පුෂ්ම ගැනීම මන්දාම් වීම (දරුණු) කොම්බ, හැඳුයාබාධ | <ul style="list-style-type: none"> ගෙරු උජ්ණවය 35°C ට අඩු නම් හෝ පුද්ගලයා සිතිපුන්ව සිටි නම්, වහාම 119 අමතා වෛදා මධ්‍යස්ථානයකට ගෙන යන්න. ගිලන් රුවය පැමිණ තොමැනි නම් හෝ වෛදා පුවාහනය කළ තොහැනි නම්, පහත ක්‍රියාමාර්ග ගන්න: - හැනි ඉක්මනින් පුද්ගලයා උණුපුම් ස්ථානයකට ගෙන යන්න. - තෙත් ඇශ්‍රම් ඉවත් කර බ්ලැක්කට්ටුවකින් එකා ගත්තා |
|  <p>අධික ග්‍රිතල නිසා නම්මේ ඇතිවන තුවා</p> | <ul style="list-style-type: none"> සිතලට නිරාවරණය වීම නිසා සම සහ වාර්මාභාන්තර පටක ශින වීම හෝ භානි වී ඇතු. සම සුදු හෝ කහ-අල් පැහැයට හැරේ සම අසාමාන්‍ය ලෙස තද බවක් දැනේ සංවේදිතාව අඩු වීම, තිරිවැමීම. | <ul style="list-style-type: none"> ප්‍රතිකාර සිද්ධා ව්‍යාම මෙවදා මධ්‍යස්ථානයකට යන්න. ක්ෂේක්ක ප්‍රතිකාර ලබා ගත තොහැනි නම්, පහත ක්‍රියාමාර්ග ගන්න: , ඉක්මනින් පුද්ගලයා උණුපුම් ස්ථානයකට ගෙන යන්න. , තුවාල ඇති පුද්ගල විනාඩි 20-40 අනර කාලයක් උණුපුම් ජලයේ ගිල්වන්න. |
|  <p>අගල් පාදය</p> | <ul style="list-style-type: none"> රතු, කැසීම ඇති සම දරුණු අවස්ථාවලදී, තදබදය, බිඩි හෝ වණ ඇති විය හැක. | <ul style="list-style-type: none"> බලපැමට ලක් වූ පුද්ගලය උණුපුම් ජලයේ ගිල්වා උණුපුම් කරන්න. රුධිර සංසරණය පුවරුබනය කිරීම සිද්ධා එම පුද්ගලය මැදු ලෙස සම්බාහනය කරන්න; සිරිමට ඉඩ තොදුන්න. බලපැමට ලක් වූ පුද්ගලය පිරිසිදු හා තෙතමනය සහිතව තබා ගන්න. |
|  <p>ඡේල්වීමේ පාදය / ඡේල්වීමේ සහනක්ෂණය</p> | <ul style="list-style-type: none"> කැසීම, තිරිවැමීම හෝ හිරි වැට්ටීමේ වේදනාව කුඩාපුෂ්චරු සහ රතු, නිල් හෝ කළ පැහැයට හැරේ දරුණු අවස්ථාවලදී, බිඩි, පටක තොරෝසිය හෝ වණ ඇති විය හැක. | <ul style="list-style-type: none"> තෙත් සපුන්තු සහ මේස් ඉවත් කරන්න බලපැමට ලක් වූ පුද්ගලය උණුපුම් ජලයෙන් මැදු ලෙස සේස්දා හොඳින් වියලා ගන්න. |

※ මියෙනර පදනම, නොරියාන රෝග පාඨක සහ වැළැක්වීමේ ජීව්‍යාචිලදු (KDCA) මූල්‍යයේ ප්‍රාග්ධනය සින්න රඳ සැහැනම සහ සින්න ආකිත් රෝග වැළැක්වීම අවබෝධ කර ගැනීම" බලන්න.

* ශ්‍රී ලංකාවේ දින තුවල් හිරවීම සහ ලිස්තා යාමේ අනතුරු වැළැක්වීම

ඉදිකිරීම් ස්ථානවල සම්පිළිචිතයෙන් කුටිට් කරගත් ගල් අගුරු භාවිතා කරන විට හුම්ම හිරුමේ අවධානම වළක්වා ගන්න.



- ▶ කොන්ට්‍රුව් සුව කිරීම සඳහා සංම්බන්ධයෙන තුවටි කරගත් ගල් අදුරු වෙනුවට උස්සුපූ ව්‍යුත් නාලකයේ හැඩිනා කරන්න.
 - ▶ සුව කිරීම සඳහා සංම්බන්ධයෙන තුවටි කරගත් ගල් අදුරු හැඩිනා කළ යුතු නම්, පහත සඳහන් දැන් කිරීමට වර්ග බලා ගනන්:
 - ▶ මකින්ජ් සහ වෘත්‍යාපු මුට්ටිම පරික්ෂා කරන්න, ප්‍රමාණවල් නාලකාග්‍රහණ ලබා දෙන්න, නිසි ආරක්ෂක ප්‍රමාණ පළින්න.

ଶାନ୍ତିରେ ପାଦମଣି କାହାରେ ପାଦମଣି



- ▶ ලියේසන සූල් ආරක්ෂිත සපන්තු පළදින්න.
 - ▶ වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර තිම සහ අයිස් ඉවත් කර, ලියේසන සූල් ස්ථානවල වැළැ හෝ ප්‍රශ්න ආලේප කරන්න.