

Нийтлэг зүйлс: Дулааны харвалтаас хамгаалах арга хэмжээ

Хөдөлмөр хамгаалал эрүүл ахуйн чухал цэгүүд

(1) Дулааны харвалтаас хамгаалах арга хэмжээний тухай

Халуун газар ажилласнаар дулааны харвалт үүсгэж болно. 2018 онд Япон улсад ажлаа хийж байхдаа 28 хүн халуунд харвалтаар нас баржээ. Энд дулааны харвалтаа хамгаалах арга хэмжээг нарийвчлан тайлбарласан болно.



1. Байгаль орчин нь дулааны харвалт үүсгэх магадлалтай
Зуны улиралд гадаа мөн бүгчим дотор газар ажиллах нь аюултай.

2. Дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

- Халуун байхад цангаагүй байсан ч ус, давс аваад сэрүүн газар тогтмол завсарлага авч байгаарай. Сэрүүн хувцас бас чухал юм.
- Өдрийн биеийн байдал, архаг өвчнөөс хамааран та дулааны харвалтад өртөх магадлал өндөр байдаг. Архаг өвчин, биеийн байдлын талаар менежертээ мэдэгдээрэй.

3. Хэрэв та эсвэл таны хамтрагч дулааны харвалтаас болж өвдвөл

< Хүндийн зэрэг: 1-р зэрэг > (их хөлрөх, толгой эргэх, булчин өвдөх гэх мэт)

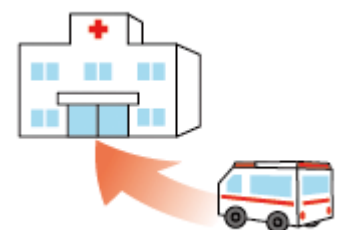
Ус, давсыг сэрүүн газар тавь. Хэн нэгэн өвчтөнийг харж, эдгэрэхгүй бол эмнэлэгт хүргэх хэрэгтэй.

< Хүндийн зэрэг: 2-р зэрэг > (толгой өвдөх, өвчин мэдрэх, толгой манарах, дотор муухайрах, бие сульдах гэх мэт)

Эрт эмнэлэгт очъё.

< Хүндийн зэрэг: 3-р зэрэг > (Мэдээгүй, шалтгаангүй хариу өгөх, таталт өгөх, бие халуурах гэх мэт)

Түргэн тусламж яаралтай дууд.



(2) Дулааны цус харвалтын зэрэг ба эсрэг арга хэмжээ

Хүндийн зэрэг:
1-р зэрэг



үе мөч мэдээ алдах

толгой эргэх

хөлийн булчингийн хямрал (өвдөлт)

их хөлрөх

Сэрүүн газарт завсарлага аваарай. Хүйтэн ус, давс аваарай. Хэн нэгэн өвчтөнийг харж, сайжрахгүй бол эмнэлэгт хүргэх хэрэгтэй.



Эмнэлэгт эрт оч.

Хүндийн зэрэг:
2-р зэрэг



өвчин мэдрэх, цочролд орох

толгой лугших (толгой өвдөх)

дотор муухайрах, бөөлжих

бие сульдах (тайван биш)

хэвийн бус мэдрэхүй



Хүндийн зэрэг:
3-р зэрэг



ухаан алдах

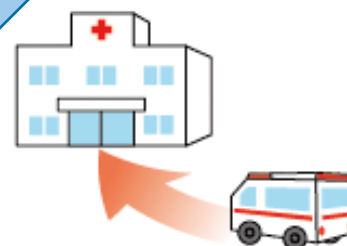
хямрал (таталт өгөх)

шалтгаангүй хариу

Шулуун алхах юмуу гүйх боломжгүй.

бие хална

Түргэн тусламжийг дуудаж, өвчтөнийг хамгийн ойрын эмнэлэгт хүргэнэ.



(3) Дулааны харвалт үүсгэх хүчин зүйлүүд (Ялангуяа барилгын талбайд)**<Байгаль орчны хүчин зүйлс>**

- Температур өндөр байна
- Чийгшиг өндөр байна
- Цацраг идэвхит дулаан өндөр байна
- Салхигүй/сул салхи, эсвэл ширүүн салхи

<Ажлын хүчин зүйлс>

- Ажил хүнд
- Богино хугацааны завсарлага
- Ганц ажилчин хийдэг ажил

<Хувцасны хүчин зүйлс>

- Агаарын нэвчилт ба чийг нэвчих чадвар муу
- Өндөр чийгийг хадгалах шинж чанар ба халууныг шингээх
- Хамгаалах хэрэгсэл өмсөх

<Цаг хугацааны хүчин зүйлс>

- Борооны улирал дуусах гэх мэт гэнэтийн халуун цаг агаар
- Халуун орчны ажлыг эхлүүлснээс хойш хэд хоногийн дотор
- Уртасгасан дулааны ачаалал

<Хүний биеийн хүчин зүйлс>

- Халуунд дасаагүй байна.
- Ус, давсны хангамж хангалтгүй байна
- Суулгалт / шингэн алдалт
- Архаг өвчин (цусны даралт ихсэх, зүрхний өвчин, чихрийн шижин, бөөрний өвчин, дерматоз, сэтгэцийн эмгэг гэх мэт)
- Автомат мэдрэлийн системд нөлөөлдөг эм уух
- Таргалалт / дасгалын дутагдал
- Бие махбодын үл ашиглах хам шинж (нойрны дутагдал, шартах, бага зэрэг ханиад, халуурах гэх мэт)
- Биеийн эсэргүүцэл муудах
- Өглөөний хоол идээгүй
- Ахмад настан

(4) Дулааны харвалтаас сэргийлэх арга хэмжээ

< Ажлын байгаль орчны менежмент >

1. НЧБТ-ийн утга гэж юу вэ (Нойтон чийдэнгийн бөмбөрцгийн температур)?

Дулааны харвалтаас урьдчилан сэргийлэх санал болгосон дулааны индекс. Температураас гадна, үүнд "чийгшил", "цацрагт дулаан", "салхины хурд"ны элементүүдийг агуулагддаг.

2. НЧБТ утгыг баталгаажуулах гэх мэт.

- Дулааны харвалтаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд WBGT утгыг хэмжинэ.

28°C ба 31°C хоорондох НЧБТ утгыг "Бүрэн түгшүүртэй", 31°C-аас дээш "Аюултай" гэж үзнэ. НЧБТ утгад анхаарлаа хандуулаарай.



Суурин төрлийн НЧБТ индекс тоолуур



Зөөврийн НЧБТ индекс тоолуур

НЧБТ-г бууруулах эсрэг арга хэмжээний жишээ (Манангийн сэнсний системээр НЧБТ-г бууруулах)



3. Амрах газруудыг ашиглах гэх мэт.

- Ажлын талбайд ойр байрлах хөргөлтийн систем, хүйтэн ванн юмуу шүршүүр эрүүн, сүүдэртэй эсвэл хүйтэн газрыг ашигла.
- Таны ажлын байрны ойролцоо таны биеийг зохих ёсоор хөргөдөг мөс, хүйтэн алчуур, цахилгаан сэнс, бусад зүйлс юмуу хэрэгслийг ашигла.
- Ажлынхаа хэсэгт ундны ус суурилуулж, ашиглаарай, ингэснээр хүссэн үедээ ус, давсыг хялбархан авах боломжтой болно.

Барилга угсралтын үед хийх арга хэмжээ (Амрах газар байгуулах)



<Ажлын менежмент>

1. Ажлын цагийг багасгах гэх мэт.

- Ажлын үеэр завсарлага авч амрахаа мартуузай. Үүнээс гадна, халуун наран дор ажиллах зэрэг халуун газар удаан ажиллах бол хариуцсан хүнтэй зөвлөлдөж ажлын цагийг богиносгохыг хичээ.

2. Дулаанд дасан зохицох

- Гэнэтийн дулаан нэмэгдэлт аюултай. Аажмаар биеэ халуунд дасгахыг хичээ.

3. Ус, давсны хэрэглээ

- Ажлын өмнө, хийх үед, дараа субъектив шинж тэмдэг илэрсэн ч илрээгүй ч ус давсыг тогтмол хэрэглээрэй.

Барилгын талбайд авах арга хэмжээ (Ус давсны хэрэглээ)



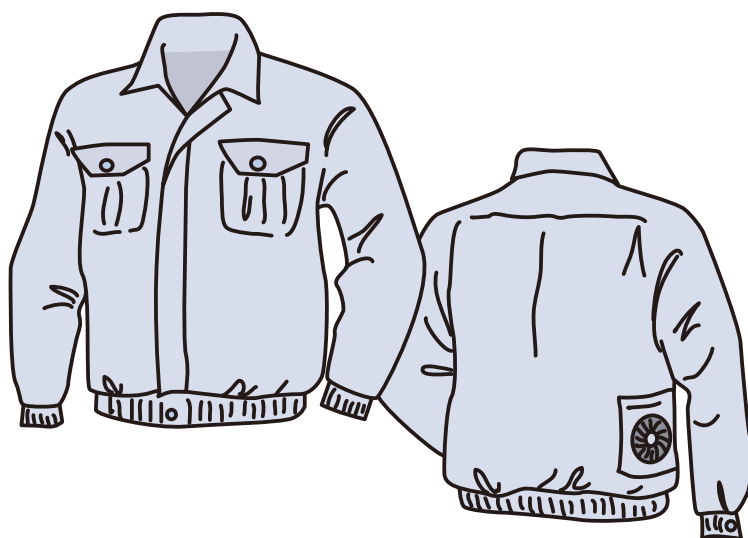
Мөсөн машин болон, даршилсан чавга (умебоши) гэх мэтийг амрах газарт байрлуул



Амралтын газарт спортын ундаа (нунтаг), хүйтэн ус гэх мэтийг бэлдээрэй

4. Хувцас гэх мэт.

- Агаар ус нэвтрүүлэх өндөр чанартай ажлын хувцас өмс. Мөн агааржуулах үйлчилгээтэй ажлын хувцас ба сэрүүцүүлэх хантааз өмс.
- Нарны шууд тусгал дор агаарын нэвчилт сайтай каск (сэрүүн дуулга, дулааны хамгаалалтын сөхөвч гэх мэт) өмсөөрэй.



(Агааржуулах үйлчилгээтэй ажлын хувцас)



(Сэрүүцүүлэх хантааз)



(Сэрүүн дуулга)



(Дулааны хамгаалалтын сөхөвч)

< Эрүүл мэндийн менежмент >

1. Эрүүл мэндийн үзлэгийн үр дүнд үндэслэсэн эсрэг арга хэмжээ гэх мэт

Дулааны харвалтын эмгэг процесст нөлөөлж болзошгүй өвчнүүдэд чихрийн шижин, цусны даралт ихсэх, зүрхний өвчин, бөөрний дутагдал, сэтгэцийн болон мэдрэлийн эмгэг, арьсны янз бүрийн өвчин орно.

- Эрүүл мэндийн үзлэгт хамрагдах
 - Эрүүл мэндийн үзлэгт тогтмол хамрагдах.
 - Хэрэв танд эрүүл мэндийн үзлэгт үндэслэсэн хэвийн бус үзлэг оношлогдсон бол эмч эсвэл ажил олгогчийн зааврыг дагаж мөрдөнө үү.

2. Өдөр тутмын эрүүл мэндийн менежмент гэх мэт.

- Нойр дутмаг, бие махбодын үл ашиглах хам шинж, өмнөх өдөр архи уух, ханиадны улмаас халуурах, гэдэс гүйлгэсэн учраас шингэн алдах зэрэг нь дулааны харвалтын эмгэг процесст нөлөөлдөг. Болгоомжтой байгаарай.
- Хэрвээ та дулааны харвалтын эмгэг процесст нөлөөлдөг эмчилгээ хийлгэж байгаа бол та ажил олгогчдоо эмчлүүлж байгаа өвчнийхөө талаар хэлээрэй.
- Хэрвээ танд дараах шинж тэмдэг байгаа бол та эргэн тойронд байгаа хүмүүстээ хэлээрэй:
 - Таны зүрхний цохилт 120-аас давсан тохиолдолд
 - Завсарлах үед биеийн температур ажил эхлэхээс өмнө температур буурахгүй бол
 - Гэнэтийн болон хүчтэй ядаргаа, дотор муухайрах, толгой эргэх, ухаан алдах зэрэг шинж тэмдгүүд

