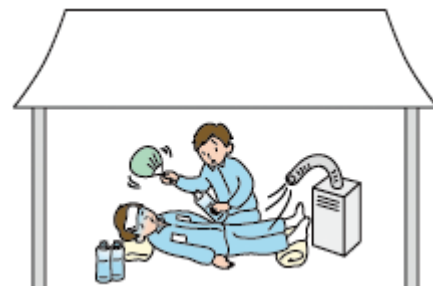


# Mga karaniwang item: Mga hakbang laban sa mga heat stroke

Ang mga importanteng payo para sa kaligtasan at kalusugan

## (1) Tungkol sa mga hakbang laban sa heat stroke

Ang pagtatrabaho sa mainit na lugar ay maaaring magresulta sa heat stroke. Noong 2018, 28 tao ang namatay dahil sa heat stroke habang nagtatrabaho sa Japan. Detalyadong ipinaliliwanag dito ang mga hakbang laban sa heat stroke.



### 1. Ang kapaligiran na malamang na magdulot ng mga heat stroke

Mapanganib ang pamamalagi sa labas sa tag-araw at mga kulong na lugar na pinagtatrabahuhan.

### 2. Mga pag-iingat upang maiwasan ang mga heat stroke

- Kapag mainit, uminom ng tubig na may asin kahit hindi ka nauuhaw, at regular na magpahinga sa malamig na lugar. Mahalaga rin ang preskong kasuotan.
- Depende sa pisikal na kondisyon ng araw at hindi gumagaling na karamdaman, maaaring mas madali kang magkaroon ng heat stroke. Sabihin sa iyong manedyer ang tungkol sa iyong hindi gumagaling na karamdaman at pisikal na kondisyon.

### 3. Kung ma-heat stroke ka o ang iyong kasamahan

< Tindi: 1 degree > (sobrang pagpawis, pagkahilo, pananakit ng kalamnan, atbp.)

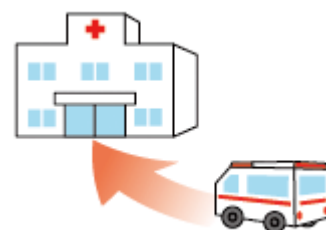
Uminom ng tubig na may asin sa malamig na lugar. Dapat na may magbantay sa pasyente, at dalhin sa ospital kung hindi siya gumaling.

< Tindi: 2 degree > (pananakit ng ulo, masama ang pakiramdam, matinding sakit ng ulo, pagkaramdaman na parang nasusuka, pananamlay, atbp.)

Aganapan nating pumunta sa ospital.

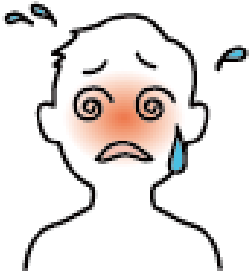
< Tindi: 3 degree > (Walang malay, hindi akmang sagot, kombulsyon, mainit na katawan, atbp.)

Tumawag kaagad ng ambulansya.



## (2) Ang lubha ng heat stroke at mga panlaban na hakbang

**Kalubhaan:  
1 degree**



pamamanhid sa mga braso at binti

pagkahilo

pamumulikat ng kalamnan sa binti (pananakit)

masyadong pamamawis

Magpahinga sa malamig na lugar. Uminom ng tubig na may asin. Dapat na may magbantay sa pasyente, at dalhin sa ospital kung hindi siya gumaling.



**Kalubhaan:  
2 degree**



masama ang pakiramdam, tulirol

namimintig ang ulo (pananakit ng ulo)

parang nasusuka, nagsusuka

pananamlay (masamang pakiramdam)

abnormal na kamalayan

Agapang pumunta sa ospital.



**Kalubhaan:  
3 degree**



kawalan ng malay

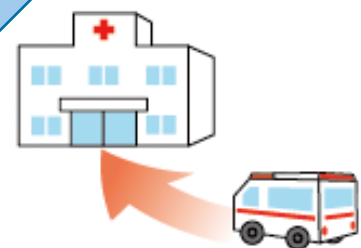
Pamumulikat (kombulsiyon)

hindi akmanag sagot

hindi makalakad o makatakbo nang direktso.

umiinit ang katawan

Tumawag ng ambulansya at dalhin ang pasyente sa pinakamalapit na ospital.



## (3) Mga bagay na nagiging sanhi ng heat stroke (Lalo na sa mga lugar ng konstruksiyon)

### <Mga bagay sa kapaligiran>

- Mataas ang temperatura
- Maalinsangan
- Mainit ng sinag ng araw
- Wala/mahinang hangin, o mainit ang hangin

### <Mga bagay sa trabaho>

- Mabigat na trabaho
- Maikling oras ng pagsira
- Pagtatrabaho nang mag-isa

### <Mga bagay na nauugnay sa kasuotan>

- Hindi presko sa katawan at hindi madaling matuyo
- Madaling mabasa at mainit
- Pagsusuot ng pamproteksiyong aparato

### <Mga bagay na nauugnay sa oras>

- Biglaang mainit na panahon gaya ng katapusan ng panahon ng tag-ulan
- Sa loob ng ilang araw matapos simulan ang pagtatrabaho sa mainit na kapaligiran
- Matagal na pagkakabilad sa mainit na lugar

### <Mga bagay sa katawan ng tao>

- Hindi sanay sa mainit
- Hindi sapat na suplay ng tubig at asin
- Pagtatae / kakulangan ng tubig sa katawan
- Hindi gumagaling na sakit (mataas na presyon ng dugo, sakit sa puso, diabetes, sakit sa bato, dermatosis, diperensya sa pag-iisip, atbp.)
- Pag-inom ng mga gamot na nakakaapekto sa autonomous nervous system
- Sobrang katabaan/kakulangan ng ehersisyo
- Paghina ng kakayahan ng puso at lakas ng kalamnan (kakulangan ng tulog, hang-over, kaunting sipon, lagnat, atbp.)
- Kakulangan ng lakas
- Hindi nag-almusal
- May-edad

## (4) Mga hakbang na panlaban sa heat stroke

### < Pamamahala sa kapaligiran sa trabaho >

#### 1. Ano ang WBGT value (Wet Bulb Globe Temperature)?

Isang panukat ng init na iminumungkahi para maiwasan ang heat stroke. Dagdag pa sa temperatura, kasama dito ang mga elemento ng "halumigmig", "init ng sinag ng araw", at "bilis ng hangin".

#### 2. Kumpirmasyon ng WBGT value, atbp.

○ Upang maiwasan ang heat stroke, sinusukat ang WBGT value. Ang mga WBGT value sa pagitan ng 28°C at 31°C ay itinuturing na “Full alert”, at ang mga mas mataas sa 31°C ay itinuturing na “Mapanganib”. Bigyang-pansin ang WBGT value.



Nakapirming uri ng WBGT index meter



Nabitbit na uri ng WBGT index meter

Halimbawa ng mga pagpapababa ng WBGT na hakbang na panlaban (Pagpapababa ng WBGT gamit ang mist fan system)



### 3. Paggamit ng mga lugar na pahingahan, atbp.

- Gumamit ng malamig at malilim o malamig na lugar na pahinganan na may cooling system, pagligo ng malamig, shower sa malapit sa iyong pinagtatrabahuhan.
- Maghanda at gumamit ng yelo, mga malamig na tuwalya, bentilador, at iba pang mga bagay o kagamitan na makapagpapalamig nang sapat sa iyong katawan sa o malapit sa pinagtatrabahuhan.
- Maglagay at uminom ng tubig sa iyong pinagtatrabahuhan, upang madali kang makainom ng tubig na may asin sa anumang oras.

Mga hakbang na panlaban sa lugar ng konstruksiyon (Paglagay ng lugar na pahingahan)



## < Pamamahala ng trabaho >

### 1. Pagbawas sa mga oras ng pagtatrabaho, atbp.

- Tiyaking maglaan ng oras na pahinga at breaktime sa panahon ng trabaho. At dagdag pa rito, para sa tuloy-tuloy na trabaho sa maiinit na lugar gaya ng pagtatrabaho sa ilalim ng araw, kumonsulta sa nangangasiwang tao at subukang bawasan ang mga oras ng pagtatrabaho.

### 2. Pagkasanay sa init

- Mapanganib ang biglaang pagtindi ng init. Unti-unting subukang masanay ang iyong katawan sa init.

### 3. Uminom ng tubig na may asin

- Regular na uminom ng tubig na may asin bago, habang, at pagkatapos ng trabaho, nang mayroon o walang mga subjective na sintomas.

Mga hakbang sa lugar ng konstruksiyon (Pag-inom ng tubig na may asin)



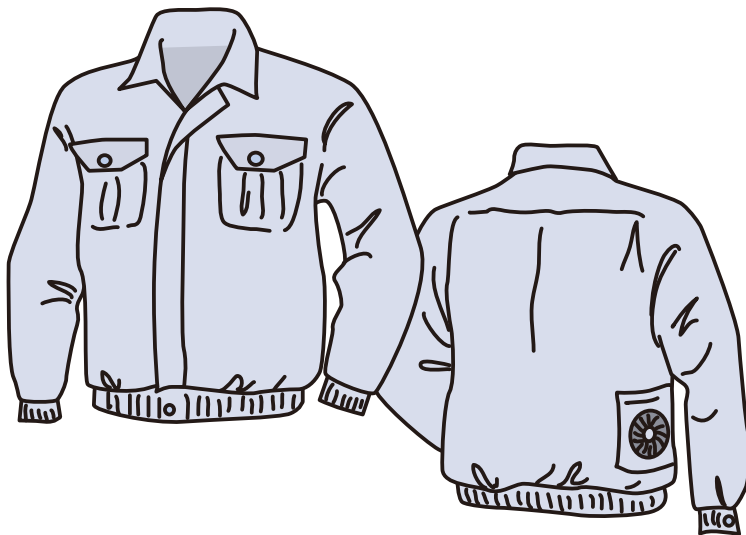
Maglagay ng ice machine, tuyong pickled plum (umeboshi), atbp. sa lugar na pahingahan



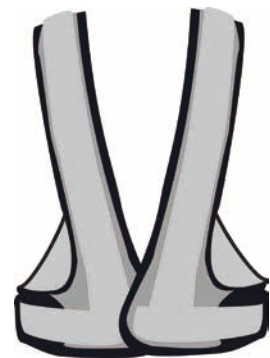
Maghanda ng sports drink (pulbos) at malamig na tubig, atbp. sa lugar na pahingahan

## 4. Mga Kasuotan, atbp.

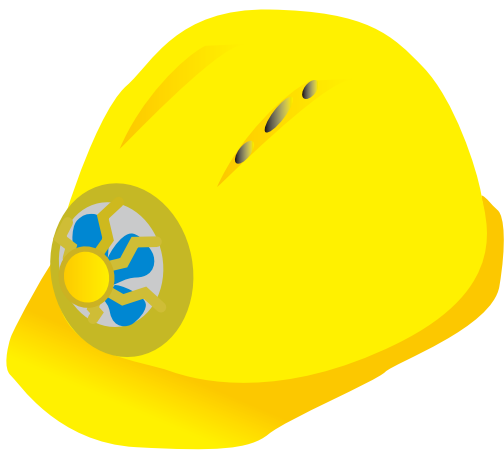
- Magsuot ng pantrabahong kasuotan na madaling matuyo. At saka, magsuot ng mga pantrabahong kasuotan na nagbibigay ng bentilasyon at malamig na vest.
- Sa ilalim ng direktang sinag ng araw, magsuot ng helmet na madaling pasukan ng hangin (malamig na helmet, may takip na proteksiyon sa init, atbp.)



(Mga pantrabahong kasuotan na may bentilasyon)



(Malamig na vest)



(Malamig na helmet)



(Takip na proteksiyon sa init)

## < Pamamahala ng kalusugan >

### 1. Mga hakbang na panlaban, atbp. batay sa mga resulta ng pagsusuri ng kalusugan

Ang mga sakit na maaaring makaapekto sa pagkakaroon ng sakit dahil sa heat stroke ay kinabibilangan ng diabetes, mataas na presyon ng dugo, sakit sa puso, paghina ng bato, mga diperensiya sa pag-iisip at nerbiyo, at maraming sakit sa balat.

- Pagpasuri ng kalusugan
  - Regular na magpasuri ng kalusugan.
  - Kung nasuri kang may mga abnormal na resulta batay sa pagsusuri sa kalusugan, sundin ang mga tagubilin ng iyong doktor o employer.

### 2. Araw-araw na pamamahala ng kalusugan, atbp.

- Ang kakulangan ng tulog, paghina ng kakayahan ng puso at lakas ng kalamnan, pag-inom ng alak sa nakaraang araw, hindi pagkain ng almusal, lagnat dahil sa sipon, kakulangan ng tubig sa katawan dahil sa pagtatae, atbp. ay maaaring makaapekto sa pagkakaroon ng sakit dahil sa stroke. Maging maingat.
- Kung tumatanggap ka ng medikal na paggamot na maaaring makaapekto sa pagkakaroon ng heat stroke, sabihin sa iyong pinagtatrabahuhan ang tungkol sa sakit mo na ginagamot.
- Ipaalam sa mga tao sa paligid mo na mayroon ka ng anuman sa mga sumusunod na sintomas:
  - Kapag higit sa 120 ang tibok ng iyong puso
  - Kapag ang temperatura ng katawan habang breaktime, atbp. ay hindi babalik sa temperatura bago sinimulan ang pagtatrabaho
  - Sintomas gaya ng biglaan at malubhang pagkahapo, parang nasusuka, pagkahilo, at pagkawala ng malay.

