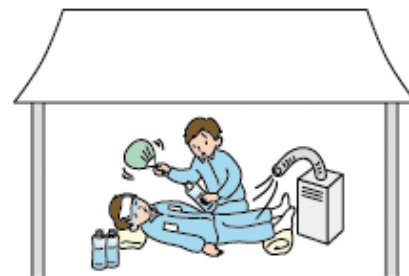


### (1) VỀ CÁC BIỆN PHÁP ĐỐI PHÓ KHI SỐC NHIỆT (SAY NẮNG)

Nếu đang làm việc ở nơi nóng có thể dẫn đến sốc nhiệt, năm 2018 ở Nhật Bản đã có 28 trường hợp tử vong do sốc nhiệt ở chỗ làm việc. Ở đây, sẽ hướng dẫn kĩ càng về biện pháp đối phó với sốc nhiệt.



#### 1. Môi trường dễ dẫn đến sốc nhiệt

Ở bên ngoài nhà vào mùa hè và những chỗ làm việc bên trong nhà thông gió kém là những chỗ nguy hiểm dễ dẫn đến sốc nhiệt.

#### 2. Những điểm chú ý để phòng ngừa sốc nhiệt.

- Khi trời nóng ngay cả khi bạn không khát thì vẫn tiêu hoa lượng nước và muối, vì vậy hãy nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát theo định kì. Quần áo thoáng mát cũng rất quan trọng.
- Tùy theo các bệnh đặc biệt hoặc thể trạng ngày hôm đó mà có thể dễ dàng trở nên bị sốc nhiệt. Hãy nói trước với người quản lí về thể trạng và bệnh đặc biệt.

#### 3. KHI BẢN THÂN VÀ ĐỒNG NGHIỆP BỊ SỐC NHIỆT.

##### < Mức độ nghiêm trọng 1 >

(Đổ nhiều mồ hôi, hoa mắt chóng mặt, đau cơ bắp,...)

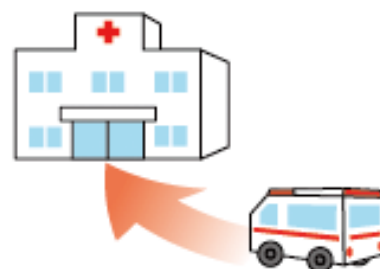
Hãy uống thể nước, bổ sung muối ở nơi mát mẻ. Ai đó hãy theo dõi, nếu không hồi phục hãy đưa đi bệnh viện.

##### < Mức độ nghiêm trọng 2 > (Đau đầu, khó chịu, choáng váng, buồn nôn, người uể oải,...)

Hãy nhanh chóng đưa đi bệnh viện.

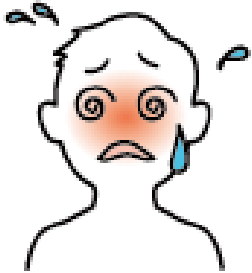
##### < Mức độ nghiêm trọng 3 > ( mất nhận thức, trả lời vô ý, co giật, người nóng,...)

Hãy gọi xe cứu thương ngay lập tức.



## (2) ĐỐI PHÓ VỚI CÁC CẤP ĐỘ NGHIÊM TRỌNG CỦA SỐC NHIỆT

Mức độ nghiêm trọng 1



Chân tay tê cứng

Hoa mắt, đứng lên đột ngột

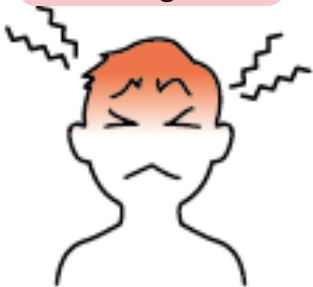
Chuột rút cơ bắp (Đau)

Đổ nhiều mồ hôi

Nghỉ ngơi ở nơi mát mẻ. Bổ sung thêm muối, nước đá lạnh. Ai đó hãy theo dõi, nếu tình trạng xấu hãy đưa đi bệnh viện.



Mức độ nghiêm trọng 2



Khó chịu, choáng váng

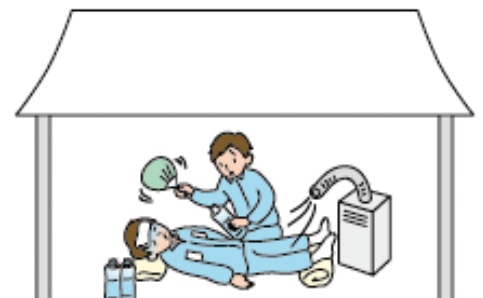
Đau nhói đầu (Đau đầu)

Có cảm giá buồn nôn-nôn

Người uể oải (Cảm giác suy kiệt)

Nhận thức kì lạ

Nhanh chóng đưa đi bệnh viện



Mức độ nghiêm trọng 3



Không còn ý thức

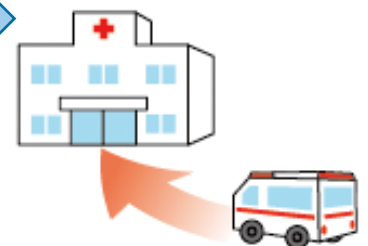
Co giật (chuột rút)

Đổi đáp kì lạ khi có người gọi hỏi

Không thể đi thẳng-không thể chạy

Người nóng

Gọi xe cứu thương, theo sát khi trong khi chuyển đến bệnh viện.



## (3) YẾU TỐ PHÁT SINH SỐC NHIỆT (ĐẶC BIỆT Ở CÔNG TRƯỜNG)

### <Yếu tố môi trường>

- Nhiệt độ cao
- Độ ẩm cao
- Nhiệt bức xạ mạnh
- Gió độc/ yếu, hoặc gió nóng.

### <Yếu tố công việc>

- Cường độ làm việc nặng nhọc
- Thời gian nghỉ giải lao ít
- Làm việc một mình

### <Yếu tố y phục, quần áo làm việc>

- Tính thông khí, tính thoát ẩm kém
- Tính giữ ẩm, tính giữ nhiệt cao
- Mặc đồ bảo hộ.

### <Yếu tố thời gian>

- Thời kì nóng đột ngột vào cuối mùa mưa
- Trong những ngày bắt đầu công việc với thời tiết nắng nóng
- Tải nhiệt trong thời gian dài

### <Yếu tố cơ thể con người>

- Không quen với nắng nóng
- Cung cấp muối và nước không đủ
- Triệu chứng mất nước, tiêu chảy
- Có bệnh đặc biệt (huyết áp cao, bệnh tim, tiểu đường, bệnh thận, da liễu, rối loạn tâm thần,...)
- Dùng thuốc ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh tự trị của bản thân
- Béo phì – thiếu vận động
- Thể trạng không tốt (Thiếu ngủ, mệt do rượu, cảm giác cảm lạnh, sốt,...)
- Thể lực yếu.
- Không ăn bữa sáng
- Người cao tuổi.

## (4) BIỆN PHÁP ĐỐI PHÓ VỚI SỐC NHIỆT

### < Quản lí môi trường làm việc >

#### 1. Giá trị WBGT là gì?

- Một chỉ số nhiệt được đề xuất với mục đích phòng ngừa tình trạng sốc nhiệt. Ngoài nhiệt độ nó còn bao gồm các yếu tố độ ẩm, nhiệt bức xạ và tốc độ gió.

#### 2. Xác nhận giá trị WBGT (chỉ số nhiệt)

- Thực hiện đo lường giá trị WBGT để phòng ngừa sốc nhiệt. Giá trị WBGT từ 28-31°C là “Cảnh báo nghiêm trọng”, trên 31°C được cho là “nguy hiểm”. Hãy chú ý vào chỉ số WBGT.



Thiết bị đo chỉ số WBGT: Loại đặt trên giá



Loại cầm tay

Một ví dụ về biện pháp giảm bớt giá trị WBGT (Giảm bớt giá trị WBGT bằng quạt phun sương)





## 3. VỀ SỬ DỤNG NƠI NGHỈ GIẢI LAO

- Hãy sử dụng vòi sen, bồn tắm,, chỗ nghỉ giải lao có chuẩn bị sẵn máy lạnh và chỗ nghỉ giải lao mát mẻ như bóng râm, bóng mát có ở gần nơi làm việc
- Hãy chuẩn bị, sử dụng những thiết bị đồ dùng có thể làm mát thỏa mãi cho cơ thể như quạt điện, khăn lạnh, đá ở gần chỗ nghỉ giải lao và chỗ làm việc.
- Hãy chuẩn bị đồ ăn uống ở chỗ làm việc để mọi người sử dụng và dễ dàng thực hiện dù chỉ là bổ sung nước, muối.

Biện pháp đối phó với sốc nhiệt ở công trường thực tế (bố trí ở chỗ nghỉ giải lao)



## <QUẢN LÝ CÔNG VIỆC-LÀM VIỆC>

### 1. Rút ngắn thời gian làm việc.

- Thời gian nghỉ giải lao và thời gian tạm nghỉ khi làm việc hãy sắp xếp thực hiện cẩn thận. Đối với các công việc kéo dài liên tục ở nơi nắng nóng như công việc dưới thời tiết mùa hè nóng bức hãy trao đổi với người quản lý và rút ngắn thời gian làm việc.

### 2. Thích nghi dần với nhiệt.

- Nóng đột ngột rất nguy hiểm. Hãy từ từ làm việc để cơ thể quen dần với độ nóng.

### 3. Hấp thu (bổ sung) lượng muối và nước.

- Hãy bổ sung thêm lượng muối và nước theo định kì, trong lúc làm việc, trước sau khi làm việc bất kể trong người có cảm thấy cần hay không.

Biện pháp đối phó với sốc nhiệt ở công trường thực tế  
(bổ sung lượng muối và nước)



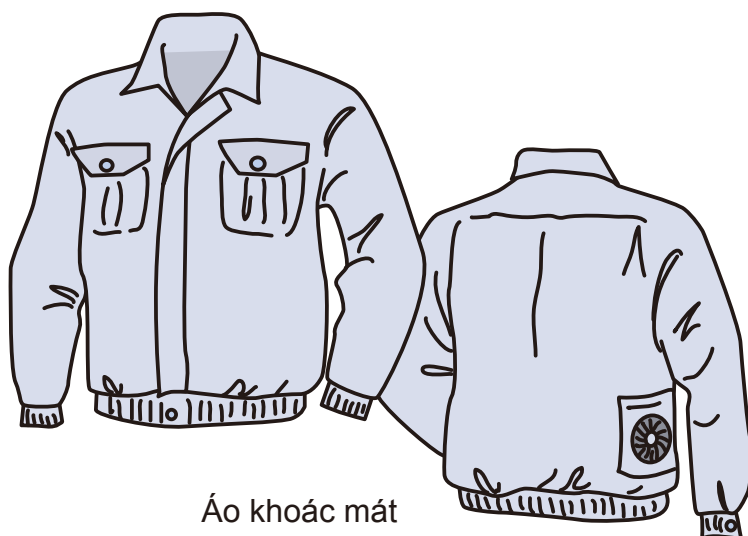
Bố trí máy làm đá và mớ ngâm muối ở phòng nghỉ giải lao



Bố trí nước đá lạnh và nước uống bổ sung muối khoáng dùng cho thể thao (dạng bột tán nhỏ)

## 4. TRANG PHỤC, QUẦN ÁO

- Hãy mặc quần áo làm việc có tính thông khí tốt. Hãy trang bị cả quần áo làm việc có tính năng thông gió, áo vest mát mẻ,...
- Dưới ánh sáng bức xạ của mặt trời hãy trang bị đồ bảo hộ có tính thông khí tốt như là mũ bảo hiểm kiểu thông thoáng, khăn choàng chống nóng...



Áo khoác mát



Áo vest mát mẻ



Mũ bảo hiểm kiểu thông  
thoáng



Khăn choàng  
chống nóng

## < QUẢN LÝ SỨC KHỎE >

### 1. Các biện pháp đối phó dựa trên kết quả chẩn đoán sức khỏe

Các căn bệnh có nguy cơ bị ảnh hưởng phát bệnh khi sốc nhiệt gồm có cao huyết áp, bệnh về tim mạch, suy thận, rối loạn tâm thần và thần kinh cùng các bệnh về da khác.

- Khám bệnh chẩn đoán sức khỏe
  - Hãy đăng kí chẩn đoán (khám) sức khỏe theo định kì.
  - Trường hợp được chẩn đoán có sự bất thường dựa trên chẩn đoán sức khỏe hãy làm theo hướng dẫn chỉ thị của bác sĩ và người phụ trách.

### 2. Quản lý sức khỏe thường ngày.

- Với triệu chứng mất nước do tiêu chảy, sốt do cúm, không ăn đầy đủ bữa sáng, uống rượu ngày hôm trước, thể trạng không tốt, thiếu ngủ có nguy cơ bị ảnh hưởng xảy ra phát bệnh do sốc nhiệt. Hãy chú ý cẩn thận.
- Đối với những người đang được điều trị các bệnh có thể bị ảnh hưởng trong các triệu chứng khi sốc nhiệt hãy thông báo cho người phụ trách về bệnh tình đang điều trị.
- Khi có các triệu chứng sau hãy nói cho những người xung quanh.
  - Khi nhịp tim vượt quá 120 nhịp/phút
  - Khi nhiệt độ cơ thể (thân nhiệt) trong lúc nghỉ ngơi không quay trở về nhiệt độ trước khi bắt đầu công việc
  - Khi xuất hiện các triệu chứng như mệt mỏi, buồn nôn, chóng mặt, mất ý thức.

