

# Bee Mahon Deskansa

## Ba Trabaladór Estranjeiru Sira Asaun Preventivu ba Moras ne'ebe relasiona ho Iklima Manas

### Saida maka "Atensaun Ba Iklima Manas nia Laloran"?




- Administrasaun da Meteorolojia hosi Korea hasai ona avizu/atensaun konaba laloran ba iklima manas depende ba temperatura anin malirin (subjétivu) mak aas liu iha lor-loron.
  - Sekuandu preditu ona buat sira maka estraga (iha areá luan) tamba anin malirin maka sai makaas.

#### Saida maka temperatura ba anin malirin (subjétivu)

Ida ne'e hanesan temperatura maka refleta ema nia sensasaun ba temperatura ohin maka sente tuun ou sai hosi temperatura normal nian.

- Laloran ba iklima manas iha periodu naruk bele kauza moras maka relasiona ho iklima manas, hanesan heatstroke, sente kole tamba kona manas no syncope tanba manas, no mos aat liu bele kauza mate maibe bele evita sekuandu asaun nesesidade foti ona.

### Bee Mahon Deskansa hanesan asaun baziku hodi prevene hosi moras maka relasiona ho iklima manas.

<p><b>Bee</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bee malirin no moos tenke iha.</li> <li>▶ Asegura hodi hemu bee ho regulamente.</li> </ul>
<p><b>Mahon</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Prepara fatin mahon ida ne'ebe besik ho lokasaun trabaladór sira serbisu.</li> <li>▶ Asegura katak ventilasaun iha ba anin malirin tama.</li> </ul>
<p><b>Deskansa</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ E depois Atensaun ba iklima manas nia laloran hasai ona, Ita tenke deskansa ho tempu sanulu to'o lima nulu minutu kada oras ida ho regulamente.</li> <li>▶ Evita serbisu iha liur durante tempu temperatura manas demais (tuku 14:00 -17:00 lokraik) ho halo ajustamentu ba oras serbisu (ezemplu 9:00 -18:00 → 5:00 - 14:00)           <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sekuandu hala'o serbisu iha liur, asegura hodi hatais sasan malirin, inklui jelo no jelo mak pakote ona se posivel.</li> </ul> </li> </ul>

### Prepara ba situasaun emerjénsia.

<p>Kontrola beibeik kondisaun saúde ba kolega serbisu sira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sintoma sedu maka sai hosi moras maka relasiona ho iklima manas bele inklui hanesan sente koe, sente fraku, ulun moras, fuan tuku-tuku makaas, atu muta no muta.</li> </ul>
<p>Sekuandu hetan detekta ona pasiente emerjénsia ida, asegura hodi of ajudus primeiravez kedas (tratamentu emerjénsia).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muda pasiente ba fatin malirin, redus nia isin temperatura ho fo anin ou hosi eletriku fan, no halo bokon nia isin ho bee malirin.           <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sekuandu pasiente desmaia ou la bele kontrola nia isin, telefone kedas ba 119 ba funsionariu emerjénsia.</li> <li>▶ Sekuandu pasiente hader hela, haruka nia hemu bee malirin ou bee ba esportu nian.</li> </ul> </li> </ul>

### Durante laloran tempu manas, kuidadu mosu ba asidente, hanesan kapaseti no sintu seguransa iha tempu hotu-hotu!

- Haree didiak hodi uza ekipamentu protesaun personál nian, hanesan kapaseti no sintu seguransa nian, ne'ebe dalaruma bele haluhan.
- Kuidadu ba asidente, inklui monu maka kauza ba konsentrasaun lakon tamba toba la naton.

