[외국인 노동자용 온열질환 예방수칙]

키르기스스탄

Суу ичүү
Көлөкөдө калуу
Эс Алуу

Чет өлкөлүк жумушчулар үчүн Ысыктыктан пайда болгон ооруларга каршы алдын ала чаралар

"Ысыктыктан Сактаныш үчүн Эскертүү" деген эмне?

Кореялык Метереологиялык Администрациясы (KMA) күн сайын эң жогорку субъективдик температурасына жеткенде ысыктык толкуну боюнча кабар/эскертүү берет.

• Кокус ысыктык же субъективдик температурасы пайда болгону үчүн чоң зыяндар (коомдук жайларда) күтүлгөндө кабар берилет

Субъективдик температурасы деген эмне?

Азыркы температураны чыныгысынан төмөн нымдуулукта төмөнүрөөк же жогорку нымдуулукта жогоруураак сезилгенде, ал субъективдик температура деп аталат.

Кечке убакыт ысыкта калуу, ар түр ооруларга жол ачса болот, мисалы, жүрөк кармоосу, ысыкта чарчоо, ысыктан эси ооп жыгылуу, кээде өлүмгө да себеп болсо ыктымал, эгер алдын ала чаралар кылынбаса.

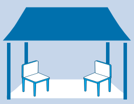
Суу ичүү Көлөкөдө калуу Эс алуу алдын ала кылынар чаралар.

Суу ичүү

▶ Муздак, таза суу берилиш керек.

▶ Ар сайын суу ичип турушуңуз керек.

Көлөкөдө калуу



▶ Жумушчулар иштеген жерге жакын көлөкөлүү жер даярдаңыз.

▶ Вентиляцияда шамал болгонун камтыңыз.

Эс алуу

▶ Ысык аба ырайы тууралуу эскертүүсү берилгенде, ар саат 10-15 мүнөт эс алыңыз.

▶ Өзгөчө жогорку температура болгон убакытта эшке чыкпаңыз (14:00 -17:00) жумуш сааттарын атайын өзгөртүңүз (мисалы: 9:00 -18:00 → 5:00 - 14:00)

» Эште иштеп жүрсөңүз,салкын сактаган шаймандары алып, муздак чыптама жана мүмкүн болсо, муз кесимдерин чогуу алыңыз.

Өзгөчө кырдаалдарга даярдануу.

Жакындагы жумушчулардын ден соолугун дайым текшерип туруңуз.

● Ысыкта калуудан пайда болгон оорулардын боло алар эрте симптомтору: чарчоо, алсыздык, баш айлануу, баш оруусу, жүрөктүн тез согуусу, кускусу келүү же кусуу.

Ысыкка дуушар болгон бирөөнү көрүп калсаңыз, ага алгачкы жардам (медициналык дарылоо) бергенге шашылыңыз.

● Дуушар болгон адамды көлөкөгө тарткыла,дене температурасын электриктик желдеткич менен же өзүңөр муздаткыла, жана денесин салкын суу менен сулаңыз.

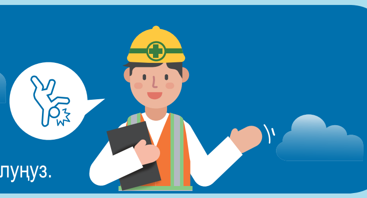
▶ Адам эси ооп же өз денесин кармай албаса, сөзсүз 119 чалышыңыз керек.

▶ Адам эсинде болсо, муздак суу же башка ичимдик сунуштаңыз.

Ысык толкундары келип кеткенде, ар дайым коопсуздук жана кырсыктарынын ыктымалдыгы тууралуу сак болуңуз!

• Жеке коргонуу шаймандарын, мисалы, коопсуздук шлемин жана коопсуздук курун тагынууга көңүл буруңуз, алар оңой эле унутулуп, кароосуз калат.

• Уйкунун жетишсиздигинен улам алсырап калганыңар үчүн кырсыктардан же кулап түшүп кетүүдөн сак болуңуз.



OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 공공저작물 자유이용허락

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

2020-교육홍보본부-381