

Nước - Bóng mát - Nghỉ ngơi

Dùng cho lao động nước ngoài Biện pháp phòng ngừa các bệnh liên quan đến tăng nhiệt độ

"Cảnh báo về thời tiết cực nóng" là gì?

- Cục khí tượng thủy văn phát thông báo, cảnh báo chú ý về sức nóng phụ thuộc theo nhiệt độ cơ thể cảm nhận cao nhất trong ngày.
- Khi dự kiến có thể phát sinh các thiệt hại nghiêm trọng như nhiệt độ cảm nhận của cơ thể tăng nhanh hoặc nắng nóng kéo dài (trong khu vực lớn)

Nhiệt độ cảm nhận của cơ thể là gì?

Là nhiệt độ phản ánh cảm giác của con người khi cảm thấy nhiệt độ hiện tại ở nóng hơn trong độ ẩm thấp và nóng hơn trong độ ẩm cao của mùa hè.

- Nếu ở ngoài trời nóng trong thời gian dài, có thể sẽ mắc các bệnh liên quan đến tăng nhiệt độ như: say nắng, kiệt sức, ngất, nếu không xử lý sớm có thể sẽ dẫn đến tử vong.

Nước Bóngmát Nghỉ ngơi là những biện pháp cơ bản để phòng ngừa bệnh về nhiệt độ tăng.

<p>Nước</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Phải được cấp nước sạch và mát ▶ Hãy uống nước theo đúng định lượng.
<p>Bóng mát</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hãy sắp xếp những chỗ có bóng mát ở gần nơi người lao động làm việc. ▶ Đảm bảo thông gió thoáng mát.
<p>Nghỉ ngơi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Khi có cảnh báo về nhiệt độ cực nóng, phải thực hiện nghỉ ngơi từ 10~15 phút mỗi lần sau 1 tiếng làm việc. ▶ Hãy điều chỉnh thời gian làm việc (Ví dụ: Từ 9 giờ đến 18 giờ → từ 5 giờ đến 14 giờ) để tránh làm việc ngoài trời trong khoảng thời gian nóng nhất (từ 14 giờ đến 17 giờ) » Khi làm việc ngoài trời, phải trang bị các công cụ giữ lạnh như cốc đá, thùng đựng đá nếu có thể.

Hãy chuẩn bị để đối phó với các tình huống khẩn cấp

<p>Hãy thường xuyên để ý đến tình trạng sức khỏe của những đồng nghiệp cùng làm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Có thể xuất hiện những triệu chứng ban đầu của bệnh liên quan đến tăng nhiệt độ như thấy mệt mỏi, không có sức, chóng mặt, đau đầu, tim đập nhanh, nôn ọe....
<p>Khi phát hiện có bệnh nhân cấp cứu: Hãy nhanh chóng thực hiện xử lý cấp cứu cho bệnh nhân.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hãy đưa người bệnh đến nơi mát mẻ, làm mát thân nhiệt bằng cách sử dụng quạt tay hoặc quạt điện và làm ướt cơ thể bằng nước mát. <ul style="list-style-type: none"> ▶ Trường hợp không thể điều khiển cơ thể hoặc không còn ý thức, phải gọi xe cứu thương 119 ngay lập tức. ▶ Trường hợp vẫn còn ý thức, hãy cho người bệnh uống nước đá hoặc nước tăng lực.

Hãy luôn chú ý các sự cố về an toàn khi thời tiết cực nóng.

- Phải đặc biệt lưu ý, tránh quên sử dụng các dụng cụ bảo hộ cá nhân như mũ bảo hộ, đai bảo vệ.
- Chú ý các tai nạn về an toàn có thể xảy ra như rơi, ngã do các nguyên nhân về kém tập trung như thiếu ngủ

