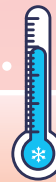


# Mga Hakbang ng Pang-iwas para sa Mga Sakit na Dulot ng Lamig

## Sa Panahon ng Matinding Lamig



필리핀



- Tumutukoy ang "Matinding Lamig" sa isang penomena ng malamig na panahon na nagdudulot ng mga problema sa kalusugan tulad ng hypothermia at frostbite.
- Bago magsimula sa trabaho, suriin ang 5 pangunahing panuntunan ng kaligtasan sa Matinding Lamig at gumawa ng aksyon sa anumang kakulangan.

### \* Batayan ng Babala sa Matinding Lamig

#### Abiso sa Biglaang Paglamig

- ▶ Kapag inaasahang mananatili ang pinakamababang temperatura sa umaga ng mas mababa sa **-12°C** ng 2 o higit pang magkasunod na araw
- ▶ Kapag inaasahang bababa ang pinakamababang temperatura sa umaga ng **10°C** o higit pa kumpara sa nakaraan araw, at aabot sa **3°C** o mas mababa.

#### Babala sa Biglaang Paglamig

- ▶ Kapag inaasahang mananatili ang pinakamababang temperatura sa umaga ng mas mababa sa **-15°C** ng 2 o higit pang magkasunod na araw
- ▶ Kapag inaasahang bababa ang pinakamababang temperatura sa umaga ng **15°C** o higit pa kumpara sa nakaraang araw, at aabot sa **3°C** o mas mababa.

※ Para sa detalyadong impormasyon, sumangguni sa Korea Meteorological Administration Enforcement Decree [Appendix 1] Batayan ng Babala

### \* 5 Pangunahing Panuntunan ng Kaligtasan sa Matinding Lamig



#### Mainit na Damit

- ▶ Magsuot ng mainit na damit, sumbrero, at guwantes
- ▶ Magsuot ng sapatos na may pang-insulate at pang-waterproof  
\* Maghanda ng ekstrang medyas sakaling mabasa mula sa tubig o pawis



#### Mainit na Silungan (Lugar ng Pahinga)

- ▶ Mag-set up ng mainit na silungan malapit sa lugar ng trabaho  
\* Gumawa ng mga hakbang ng pag-iwas sa loob ng silungan laban sa sunog at nakakapinsalang pagkaka-expose sa gas
- ▶ Tuwing may Babala sa Matinding Lamig, maglaan ng sapat na pahinga.



#### Mainit na Tubig

- ▶ Maglaan ng malinis at mainit na tubig



#### I-adjust ang Oras ng Trabaho

- ▶ Abiso sa Biglaang Paglamig: I-adjust ang oras sa trabaho at paikisih ang oras ng pagtatrabaho
- ▶ Babala sa Biglaang Paglamig: Itigil o bawasan ang pagtrabaho sa labas sa panahon ng matinding lamig (madaling araw).



#### Tawagan ang 119 (Pang-emergency na Numero)

- ▶ Sa kaso ng isang sakit na dulot ng lamig, agad na tawagan ang 119
- ▶ Ipaalam nang maaga sa mga manggagawa ang tungkol sa mga sintomas, mga hakbang ng pag-iwas, at pangunang lunas para sa mga sakit na nauugnay sa sipon

Panganib



Mababa sa 35°C

Pagkawala ng malay  
Walang hininga

Tawagan ang

**119**  
para sa rescue



## \* Pamamahala ng Mga Grupong Nanganganib sa Sakit Dulot ng Lamig

- ▶ I-monitor ang mga grupong nanganganib sa sakit dulot ng lamig at magbigay ng pana-panahong pahinga sa mainit na silungan
- ▶ Sa panahon ng Babala sa Matinding Lamig, bawasan ang pagtatrabaho sa labas sa mga oras ng matinding lamig (madaling araw) para sa grupong nanganganib at mga manggawa na nagsasagawa ng mabibigat na gawain

Ano ang mga grupong nanganganib

Mga taong may mataas na presyon ng dugo, diabetes, sakit sa puso, hypothyroidism, kahinaan ng katawan, matatanda, at mga bagong itinalagang manggagawa

Ano ang mga mabibigat na gawain

Mga gawain na gumagamit ng buong katawan tulad ng paggawa ng formwork, rebar, o concrete na trabaho gamit ang pala, martilyo, lagari, piko, palakol, atbp., o paghawak ng mabibigat na bagay

## \* Mga Sintomas at Unang Lunas para sa Sakit na Dulot ng Lamig

### Mga Sakit na Dulot ng Lamig



Hypothermia

### Mga sintomas

- ▶ Temperatura ng katawan na mas mababa sa 35°C
- ▶ Panginginig, pagkapagod, kalituhan, malabong pananalita, pagkawala ng alaala
- ▶ (Bahagyang) kapansanan sa pag-iisip
- ▶ (Katamtaman) pagkawala ng malay, iregular na tibok ng puso, mabagal na paghinga
- ▶ (Malubha) pagkawala ng malay, pagtigil ng tibok ng puso

### Mga Patnubay sa Unang Lunas

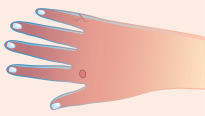
- Kung ang temperatura ng katawan ay mas mababa sa 35°C o ang tao ay walang malay, agad na tawagan ang 119, at ihatid sa medikal na pasilidad
- Kung hindi pa dumarating ang ambulansya o hindi posible ang medikal na paghatid, gawin ang mga sumusunod na hakbang:
  - Ilipat ang tao sa isang mainit na lugar sa lalong madaling panahon
  - Alisin ang basang damit at balutin ng kumot



Frostbite

- ▶ Balat at ilalim ng balat (subcutaneous tissue) na nanigas o nasira dahil sa pagkababad sa lamig
- ▶ Naging puti o yellow-grey ang balat
- ▶ Pakiramdam na ang balat ay matigas sa hindi normal na paraan
- ▶ Nabawasan ang pandama, pamamanhid

- Agad na pumunta sa isang medikal na pasilidad para sa paggamot
- Kung hindi agad available ang paggamot, gawin ang mga sumusunod na hakbang:
  - Mabilis na ilipat ang tao sa isang mainit na lugar
  - Ilubog ang mga lugar na may yelo sa maligamgam na tubig sa loob ng 20–40 minuto



Trench Foot

- ▶ Pula, makati ang balat
- ▶ Sa malulubhang kaso, maaaring magkaroon ng pamumuo ng dugo, paltos, o sugat

- Painitin ang apektadong bahagi sa pamamagitan ng paglubog nito sa maligamgam na tubig
- Dahan-dahang imasahe ang apektadong lugar upang mapabuti ang daloy ng dugo; huwag kuskusin.
- Panatilihin malinis at basa ang apektadong bahagi



Paglubog ng Paa / Syndrome ng Paglubog

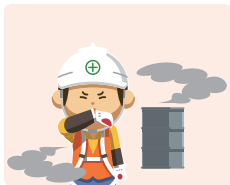
- ▶ Pangangati, pamamanhid, o pakiramdam ng pangangalay/pagsusugat
- ▶ Namamagang balat na nagiging pula, asul, o itim
- ▶ Sa malulubhang kaso, maaaring magkaroon ng paltos, pagkamatay ng tisyu (tissue necrosis) o sugat

- Alisin ang basang sapatos at medyas
- Dahan-dahang hugasan ang apektadong bahagi ng maligamgam na tubig at patuyuin ito ng maigi

※ Para sa mga detalye, sumangguni sa alituntunin ng Korea Disease Control and Prevention Agency (KDCA) na "Pag-unawa sa Paghahanda sa Sobrang Lamig at Pag-iwas sa Sakit na Dulot ng Lamig."

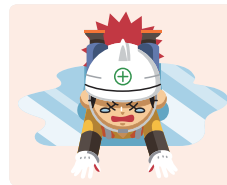
## \* Pag-iwas sa Pagka-suffocate at Aksidente na Madulas sa Taglamig

Iwasan ang Panganib sa Pagka-suffocate Kapag Gumagamit ng mga Briquette sa Mga Construction Site



- ▶ Gumamit ng hot-air heater sa halip na mga briquette para sa concrete curing.
- ▶ Kung ang mga briquette ay dapat gamitin para sa curing, siguraduhing:
  - ↳ Suriin ang antas ng oxygen at nakakalason na gas, Maglaan ng sapat na bentilasyon, Magsuot ng wastong kagamitan sa proteksyon.

Iwasang Madulas sa Mga Nagyeyelong Kalsada



- ▶ Magsuot ng hindi dumudulas na safety shoes
- ▶ Alisin ang niyebe at yelo bago simulan ang trabaho, at ikalat ang buhangin o asin sa mga madulas na lugar.