

# Quy tắc phòng ngừa bệnh do lạnh giá trong mùa đông



베트남



- “Lạnh giá” là hiện tượng thời tiết với nhiệt độ thấp có thể gây ra các vấn đề sức khỏe như hạ thân nhiệt, tê cứng
- Trước khi làm việc, kiểm tra trước 5 quy tắc cơ bản an toàn khi trời lạnh, và xử lý những vấn đề còn thiếu sót.

## \* Tiêu chuẩn phát cảnh báo lạnh giá

Cảnh báo chú ý lạnh giá

- ▶ Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất buổi sáng dưới **-12°C** kéo dài 2 ngày trở lên
- ▶ Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất buổi sáng giảm **10°C** trở lên so với ngày hôm trước và dự kiến dưới 3°C

Cảnh báo lạnh giá

- ▶ Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất buổi sáng dưới **-15°C** kéo dài 2 ngày trở lên
- ▶ Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất buổi sáng giảm **15°C** trở lên so với ngày hôm trước và dự kiến dưới 3°C

※ Nội dung chi tiết tham khảo [Phụ lục 1] Tiêu chuẩn cảnh báo đi kèm Nghị định thi hành của Cục Khí tượng

## \* 5 quy tắc an toàn cơ bản khi trời lạnh



Áo ấm

- ▶ Mặc áo ấm, mũ chống lạnh, găng tay
- ▶ Đeo giày có khả năng giữ ấm, chống thấm nước  
\* Chuẩn bị tất dự phòng trong trường hợp bị ướt do nước hoặc mồ hôi



Chỗ nghỉ ấm áp  
(Nghỉ ngơi)

- ▶ Bố trí chỗ nghỉ ấm áp gần nơi làm việc  
\* Thực hiện các biện pháp phòng cháy và ngộ độc khí tại chỗ nghỉ
- ▶ Khi có cảnh báo lạnh giá, cần cho người lao động nghỉ ngơi hợp lý



Nước ấm

- ▶ Cung cấp nước ấm sạch sẽ



Điều chỉnh khung giờ làm việc

- ▶ Cảnh báo chú ý lạnh giá: Điều chỉnh khung giờ làm việc và rút ngắn thời gian làm việc
- ▶ Cảnh báo lạnh giá: Ngừng hoặc giảm làm việc ngoài trời trong thời gian lạnh nhất (rạng sáng)



Gọi 119

- ▶ Gọi 119 ngay khi có người bị bệnh do lạnh giá
- ▶ Thông báo trước về các triệu chứng, biện pháp phòng ngừa và hướng dẫn sơ cứu bệnh do lạnh giá

Nguy hiểm



Phát sinh bệnh do lạnh giá

Dưới 35°C

Mất ý thức  
Không có hô hấp

Yêu cầu gọi

119



Chuyển đến bệnh viện

## \* Chăm sóc nhóm nhạy cảm với bệnh do lạnh giá

- ▶ Theo dõi nhóm người nhạy cảm với bệnh do lạnh giá và cho họ nghỉ ngơi định kỳ tại chỗ nghỉ ấm áp
- ▶ Khi có cảnh báo rét đậm, đối với nhóm người nhạy cảm với bệnh do lạnh giá và lao động làm việc nặng → giảm thiểu làm việc ngoài trời vào khung giờ lạnh (rạng sáng)

Nhóm nhạy cảm

Người cao huyết áp, tiểu đường, bệnh tim mạch, suy giảm chức năng tuyến giáp, thể trạng yếu, người cao tuổi, lao động mới làm việc

Công việc nặng

Các công việc tiêu tốn nhiều năng lượng như dùng xẻng, búa, cưa, cuốc, rìu, v.v., các công việc cốp pha, cốt thép, đổ bê tông, vận chuyển, nâng vật nặng

## \* Triệu chứng và biện pháp sơ cứu tùy theo bệnh do lạnh giá

Bệnh do lạnh giá

Triệu chứng

Hướng dẫn biện pháp sơ cứu



Chứng hạ thân nhiệt

- ▶ Trạng thái nhiệt độ cơ thể giảm xuống dưới 35°C
- ▶ Rùng mình, mệt mỏi, da tái nhợt, nói lắp, mất trí nhớ, rối loạn ý thức
- ▶ (Nhẹ) Suy giảm nhận thức
- ▶ (Nặng) Mất ý thức, mạch yếu, hô hấp chậm
- ▶ (Rất nặng) Hôn mê, ngừng tim

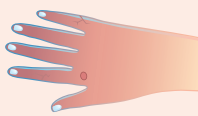
- Nếu thân nhiệt dưới 35°C / mất ý thức → gọi 119 và chuyển ngay đến cơ sở y tế
- Trong lúc chờ xe cấp cứu 119 hoặc khi chưa thể chuyển ngay đến cơ sở y tế, thực hiện các biện pháp sau
  - Nhanh chóng đưa người bệnh đến nơi ấm áp
  - Cởi bỏ quần áo ướt và quần chăn giữ ấm



Bỏng lạnh

- ▶ Tình trạng da và mô dưới da bị đóng băng hoặc tổn thương do tiếp xúc với nhiệt độ thấp
- ▶ Màu da chuyển sang trắng hoặc xám
- ▶ Cảm giác da trở nên cứng bất thường
- ▶ Da tê cứng, mất cảm giác

- Nhanh chóng đến cơ sở y tế để được điều trị
- Khi chưa được điều trị ngay, thực hiện các biện pháp sau
  - Nhanh chóng di chuyển đến nơi ấm áp
  - Ngâm vùng bị thương trong nước ấm khoảng 20-40 phút



Tê cứng

- ▶ Da chuyển sang đỏ ửng và ngứa
- ▶ Trường hợp nặng có thể xuất hiện ứ huyết, mụn nước hoặc vết loét

- Ngâm vùng da tê cứng trong nước ấm và giữ ấm
- Xoa nhẹ vùng bị tê cứng để kích thích tuần hoàn máu, không được gãi
- Giữ sạch và dưỡng ẩm cho vùng da tê cứng



Bệnh chân ngâm nước / Ứng nước

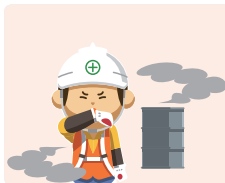
- ▶ Cảm giác ngứa, tê hoặc đau nhói như kim châm
- ▶ Da sưng lên và chuyển màu đỏ, xanh tím hoặc đen
- ▶ Trường hợp nặng có thể xuất hiện mụn nước, hoại tử hoặc vết loét

- Tháo giày và tất bị ướt
- Rửa nhẹ vùng bị tổn thương bằng nước ấm và lau khô

※ Thông tin chi tiết tham khảo mục “Xem thêm Quy tắc an toàn sức khỏe để đối phó với trời lạnh và phòng ngừa bệnh do lạnh giá” của Cơ quan quản lý dịch bệnh

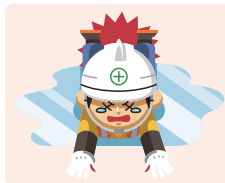
## \* Phòng ngừa tai nạn ngạt thở và trơn trượt trong mùa đông

Phòng tránh nguy cơ ngạt thở khi sử dụng than tại công trường xây dựng



- ▶ Sử dụng gió nóng thay cho than khi xử lý chịu nhiệt
- ▶ Nếu buộc phải sử dụng than non để xử lý chịu nhiệt cho bê tông
  - ↳ Đo nồng độ oxy và khí độc hại, thông gió đầy đủ, sử dụng đồ bảo hộ cá nhân

Phòng ngừa trơn trượt trên đường đóng băng



- ▶ Đeo giày bảo hộ chống trơn trượt
- ▶ Dọn tuyết và băng trước khi làm việc, rải cát để chống trơn trượt