

Medida Preventiva sira ba Moras sira ne'ebé  
relasiona ho isin-manas

# Durante malirin maka'as



동티모르



- "Malirin maka'as" refere ba fenomenu tempu malirin ne'ebé bele kauza problema saúde hanesan hipotermia no jelu.
- Molok hahú serbisu, verifika regra seguransa báziku 5 kona-ba malirin maka'as no foti asaun ba defisiénsia ruma.

## \* Kritériu Alerta Malirin Estremu

Avizu kona-ba  
Onda Malirin

- ▶ Bainhira temperatura ki'ik iha dadeer hein atu hela iha **-12°C** nia okos durante loron 2 ka liu tuituir malu
- ▶ Bainhira dadeer temperatura ki'ik hein atu tun ho **10°C** ka liu kompara ho loron anteriór, atinji **3°C** ka iha kraik

Alerta kona-ba  
laloran malirin

- ▶ Bainhira dadeer temperatura baixu hein atu hela iha kraik **-15°C** durante loron 2 ka liu tuituir malu
- ▶ Bainhira dadeer temperatura ki'ik hein atu tun ho **15°C** ka liu kompara ho loron anteriór, atinji **3°C** ka iha kraik

※Ba informasaun detallu, haree ba Dekretu Aplikasaun Administrasaun Meteorolójiku Korea nian [Apêndise 1] Kritériu Alerta nian.

## \* 5 Regra Báziku sira Seguransa nian ba Malirin Estremu



Roupa manas

- ▶ Uza roupa manas, xapeu ida, no luvas
- ▶ Uza sapatu ho izolamentu no impermeabilizasaun  
\* Prepara meias estra sira karik sira sai bokon tanba bee ka mear



Abrigu ne'ebé manas  
(Área Deskansa nian)

- ▶ Harii abrigo ida ne'ebé manas besik ba area servisu nian  
\* Foti medida preventiva sira iha abrigo hasoru ahi no espozisaun ba gás perigozu sira
- ▶ Durante Alerta ba malirin maka'as, fornese deskansa adekuadu.



Bee manas

- ▶ Fornese moos no bee manas



Ajusta Oras  
Servisu nian

- ▶ Avizu kona-ba Onda Malirin: Ajusta serbisu oras no habadak tempu servisu
- ▶ Alerta kona-ba laloran malirin: Para ka minimiza serbisu iha liur durante períodu malirin sira (dadeer-saan)



Liga ba 119  
(Número Emerjénsia)

- ▶ Iha kazu moras ne'ebé relasiona ho isin-manas, kedas liga 119
- ▶ Informa traballadór sira antes kona-ba sintoma sira, medida preventiva sira, no primeiru sokoru ba moras sira ne'ebé relasiona ho isin-manas

Perigu



Moras ne'ebé relasiona  
ho isin-manas

Iha **35°C**  
nia okos

Lakon konxiénsia  
La iha halimar

Liga ba  
**119**  
ba salvamentu



Transporte ba ospítal

## \* Jestaun ba Grupu Vulnerável Moras Relasiona ho Iis

- ▶ Monitoriza grupu sira ne'ebé vulneravel ba moras relasiona ho isin-manas no fornese periódiku deskansa iha fatin manas shelter
- ▶ Durante Alerta Malirin Estremu, minimiza serbisu iha liur durante período malirin (dadeer-saan) ba grupu vulnerável sira no traballadór sira ne'ebé hala'o todan tasks

Saida maka vulnerável groups

Emá sira ho tensaun aas, diabetes, moras serebrovaskular ka kardiovaskular, hipotiroidizmu, frajilidade, katuas-ferik sira, no traballadór sira ne'ebé foin hetan knaar

Saida maka knaar sira ne'ebé maka todan

Knaar sira ne'ebé envolve isin tomak hanesan enkoframentu, rebar, ka serbisu beton nian uza pá, martelu, serru, piku, ai-sanak, nst., ka kaer sasán todan sira

## \* Sintoma no Primeiru Sokorru ba moras sira ne'ebé relasiona ho isin-manas

Moras sira ne'ebé relasiona ho isin-manas

Sintoma

Matadalan Primeiru Sokorru nian



Hypothermia

- ▶ Temperatura isin nian menus husi 35°C
- ▶ Nadegar, fadiga, konfuzaun, ko'alia ne'ebé ladún klaru, lakon memória
- ▶ (Kmaan) defisiénsia kognitiva
- ▶ (Moderadu) lakon konxiénsia, arritmia, dada iis neineik
- ▶ (Grave) koma, parada kardiáka

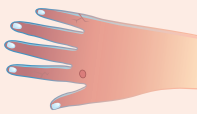
- Se temperatura isin nian menus husi 35°C ka emá ne'e lakon konxiénsia, bolu kedas 119 no transporta ba instalasaun médiku ida
- Karik ambulánsia seidak to'o ka transporte médiku la posivel, halo asaun sira tuirmai:
  - Muda emá ne'e ba fatin ne'ebé manas lalais liután
  - Hasai rounpa ne'ebé maran no taka ho manta



Frostbite

- ▶ Kulit no tesidu subkutaneu ne'ebé konjeladu ka estraga tanba espozisaun ba malirin
- ▶ Kulit sai mutin ka kinur-kinur
- ▶ Kulit sente toos liu
- ▶ Sensasaun ne'ebé redús, sente moras

- Vizita kedas fasilidade médiku ida hodi hetan tratamentu
- Se tratamentu imediatu la disponivel, halo asaun sira tuirmai:
  - Muda emá ne'e ba fatin ne'ebé manas lalais
  - Mergulha área sira ne'ebé hetan jelu iha bee manas durante minutu 20-40



Trench Foot

- ▶ Kulit mean, mear
- ▶ Iha kazu grave sira, konjestaun, bolus, ka ulsera sira bele akontese

- Hamanas área ne'ebé afetadu hodi hatama iha bee manas
- Masajen ho kmaan ba área ne'e hodi promove sirkulasaun raan nian; keta kose
- Mantein área ne'ebé afetadu moos no hidratadu



Ain Imersaun / Síndrome Imersaun

- ▶ Mear, isin-manas, ka moras ne'ebé maka'as
- ▶ Kulit ne'ebé bubu ne'ebé sai mean, azul, ka metan
- ▶ Iha kazu grave sira, bolus, nekroze tesidu nian, ka ulsera sira bele akontese

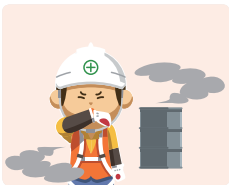
- Hasai sapatu no meias ne'ebé maran
- Fase ho kuidadu área ne'ebé afetadu ho bee manas no maran didi'ak

※Ba detalle sira, haree ba matadalan Ajénsia Kontrolu no Prevensaun Moras Korea nian (KDCA) "Komprende Preparasaun ba Ondas Malirin no Prevensaun Moras Relasiona ho Malirin."

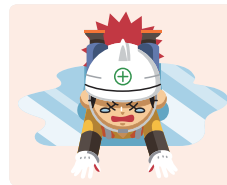
## \* Prevensaun ba Asidente Sufokasaun no Deslizamentu iha Invernu

Prevene Risku Sufokasaun Bainhira Uza Brikete sira iha Fatin Konstrusaun sira

Prevene sidi iha estrada sira ne'ebé iha jelu



- ▶ Uza manas-manas envezde brikete sira ba kura beton.
- ▶ Se brikete sira tenke uza ba kura, aseguara atu:
  - ↳ Verifika nível oksijénio no gás tóxicu, Fornese ventilasaun ne'ebé suficiente, Uza ekipamentu protesaun ne'ebé loós.



- ▶ Uza sapatu seguransa ne'ebé labele sidi.
- ▶ Hasai jelu no jelu molok hahú serbisu, no tau rai-henek ka masin iha área sira ne'ebé namdoras.