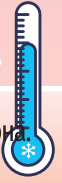


Хүйтэнтэй холбоотой өвчлөлүүдээс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ



МОН

# Хэт Хүйтэн Үед



- “Хэт хүйтэн үед” гэдэг нь гипотерми, хөлдөлт зэрэг эрүүл мэндийн асуудал үүсгэж болзошгүй хүйтэн цаг агаарын үзэгдэлд хамаарна.
- Ажил эхлэхийн өмнө хэт хүйтний аюулгүй байдлын 5 үндсэн дүрмийг шалгаж, ямар ч дутагдал дээр арга хэмжээ аваарай.

## ❄️ Хэт хүйтнийг сэрэмжлүүлэх шалгуур

Хүйтэн давлагааны цаг агаарын мэдээ

- ▶ Өглөөний бага температур нь дараалан 2 ба түүнээс дээш өдөр **-12°C**-аас доош байх төлөвтэй үед
- ▶ Өглөөний бага температур нь өмнөх өдрүүдээс **10°C** ба түүнээс дээш буурч, **3°C** ба түүнээс доош байх төлөвтэй үед

Хүйтрэх давлагааны анхааруулга

- ▶ Өглөөний бага температур нь дараалан 2 ба түүнээс дээш өдөр **-15°C**-аас доош байх төлөвтэй үед
- ▶ Өглөөний бага температур нь өмнөх өдрүүдээс **15°C** ба түүнээс дээш буурч, **3°C** ба түүнээс доош байх төлөвтэй үед

※ Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Солонгосын Цаг Уурын Албаны журамд заасан [Хавсралт 1]-ийн анхааруулгын шалгуураас лавлана уу.

## ❄️ Хүйтний аюулгүй байдлын 5 үндсэн дүрэм



Дулаан хувцаслах

- ▶ Дулаан хувцас, малгай, бээлий өмсөх
- ▶ Дулаалгатай усны хамгаалалттай гутал өмсөх  
\*Ус эсвэл хөлснөөс болж норох тохиолдолд нэмэлт оймс бэлтгэх



Дулаан хоргодох байр  
(Амралтын хэсэг)

- ▶ Ажлын талбайд ойрхон дулаан хоргодох байр байрлуул  
\*Хоргодох байранд гал түймэр болон хортой хийн нөлөөллөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах
- ▶ Хэт хүйтний сэрэмжлүүлгийн үеэр хангалттай амралт өгөөрэй.



Бүлээн ус

- ▶ Цэвэр, бүлээн ус өгөх



Ажлын цагийг тохируулах

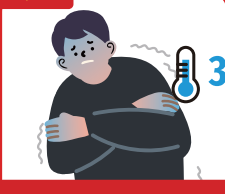
- ▶ Хүйтэн давлагааны цаг агаарын мэдээ: Ажлын цагийг тохируулж, ажиллах цагийг багасга
- ▶ Хүйтрэх давлагааны анхааруулга: Хүйтэн үед гадаа ажиллахыг зогсоох эсвэл багасгах (өглөө бүр)



119 (Яаралтай тусламжийн дугаар)-т залгаарай

- ▶ Хүйтэнтэй холбоотой өвчин туссан тохиолдолд яаралтай 119 дугаарт залгаарай
- ▶ Ажилчдад хүйтэнтэй холбоотой өвчлөлийн талаарх шинж тэмдэг, урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ, анхны тусламжийг мэдээлэх

Аюул



Хүйтэнтэй Холбоотой Өвчний Тохирол

35°C-аас доош

Ухаан алдах  
Амьсгалахгүй байх



Аврахдаа

119  
дугаарт залгаарай



Эмнэлэгт шилжүүлэх

## \* Хүйтэнтэй холбоотой өвчний эрсдэлтэй бүлэг хүмүүсийн зохицуулалт

- ▶ Хүйтэнтэй холбоотой өвчинд өртөмтгий бүлгүүдийг хянаж, дулаан байранд үе үе амраах боломж олгох
- ▶ Хэт Хүйтний Сэрэмжлүүлгийн үеэр эмзэг бүлгийн хүмүүс болон хүнд ажил хийдэг ажилчдыг хүйтэн үед (өглөө бүр) гадаа ажиллахыг багасгах

Эмзэг бүлгүүд гэж юу вэ

Өндөр даралттай, чихрийн шижин, тархи эсвэл зүрх судасны өвчтэй, бамбайн хордлого, сул биетэй, ахмад настан болон шинээр ажилд орсон хүмүүс

Хүнд ажил гэж юу вэ

Хэв хашмал, гар арматур, эсвэл хөрөө, алх, хүрээ, цүүц, сүх зэрэг багаж ашиглаж бетоны ажил зэрэг бүх биеийн хөдөлмөр шаардсан ажил, мөн хүнд зүйл өргөж зөөх ажил

## \* Хүйтэнтэй холбоотой өвчний шинж тэмдэг ба анхны тусламж

### Хүйтэнтэй холбоотой өвчнүүд

### Шинж тэмдгүүд

### Анхны тусламжийн заавар



Гипотерми

- ▶ Биеийн гол температур 35°C-аас доош
- ▶ Чичрэх, сульдах, төөрөгдөлд орох, ярих бэрхшээл, ой тогтоолт муудах
- ▶ (Хөнгөн) Сэтгэхүй муудах
- ▶ (Дунд зэрэг) ухаан алдах, хэм алдагдал, амьсгал удаашрах
- ▶ (Хүнд) кома, зүрх зогсох

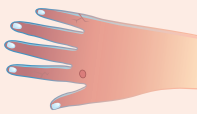
- Хэрэв биеийн температур 35 хэмээс доош эсвэл ухаангүй байвал 119 дугаарт яаралтай залгаж, эмнэлгийн байгууллагад хүргэнэ
- Түргэн тусламж ирээгүй эсвэл эмнэлгийн тээвэрлэлт боломжгүй бол дараах арга хэмжээг авна:
  - Аль болох хурдан дулаан газарт хүнийг шилжүүлээрэй
  - Нойтон хувцсаа тайлж, хөнжлөөр орооно



Хөлдөлт

- ▶ Хүйтэн байдалаас үүдэн арьс болон арьсан доорх эд эс хөлдсөн эсвэл гэмтсэн
- ▶ Арьс нь цагаан эсвэл шаргал саарал өнгөтэй болдог
- ▶ Арьс нь ер бусын хатуу мэдрэгддэг
- ▶ Мэдрэмж буурах, мэдээгүй болох

- Эмчилгээ хийлгэхдээ яаралтай эмнэлгийн байгууллагад хандана уу
- Яаралтай эмчилгээ хийх боломжгүй бол дараах арга хэмжээг авна:
  - Дулаан газарт хурдан хүнийг шилжүүлээрэй
  - 20—40 минутын турш бүлээн усанд хөлдсөн хэсгийг дүрнэ



Хөлний нойтон хөлдөлт

- ▶ Улаан, загатнасан арьс
- ▶ Хүнд тохиолдолд бөглөрөл, цэврүү эсвэл идээт шархлаа үүсэж болно

- Бүлээн усанд өртсөн хэсгийг дүрж дулаацуулаарай
- Цусны эргэлтийг сайжруулахын тулд тухайн хэсэгт зөөлөн иллэг хийж, маажиж болохгүй
- Өртсөн хэсгийг цэвэр, чийгшилтэй байлга



Усандунсан хөл/  
Усандунсан хөлдөх синдром

- ▶ Загатнах, мэдээ алдах эсвэл жирвэгэнэх өвдөлт
- ▶ Хавантай арьс нь улаан, хөх эсвэл хар өнгөтэй болдог
- ▶ Хүнд тохиолдолд цэврүү, эдийн үжжил эсвэл идээт шархлаа үүсэж болно

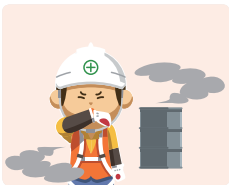
- Нойтон гутал, оймсоо тайл
- Өртсөн хэсгийг бүлээн усаар зөөлөн угааж, сайтар хатаана

\* Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Солонгосын Өвчний хяналт, урьдчилан сэргийлэх агентлаг (KDCA)-ийн "Хүйтний давлагааны бэлэн байдал ба Ханиадтай холбоотой өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх" заавраас үзнэ үү.

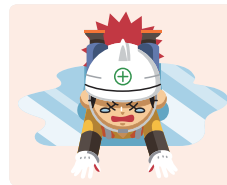
## \* Өвлийн улиралд амьсгал боогдох, халтирч унахаас урьдчилан сэргийлэх

Барилгын талбайд шахмал түлш хэрэглэх үедээ амьсгал боогдох эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх

Мөстэй замуудад гулгахаас урьдчилан сэргийлэх



- ▶ Бетоныг хатаахад шахмал түлшний оронд халуун агаар халаагч ашиглана уу.
- ▶ Шахмал түлшийг хатаахад ашиглах шаардлагатай бол дараах зүйлийг анхаарна:
  - ↳ Хүчилтөрөгч болон хортой хийн түвшнийг шалгах, Хангалттай агааржуулалт хийх, Зориулалтын хамгаалалтын хэрэгслийг өмсөх.



- ▶ Гулсалтгүй аюулгүй гутал өмс.
- ▶ Ажил эхлэхийн өмнө цас, мөсийг зайлуулж, гулгамтгай хэсэгт элс эсвэл давс цацна.