

Bảo Vệ Công Nhân Chống Lại Căng Thẳng Do Thời Tiết Nóng Bức

Bệnh do thời tiết nóng bức

Phơi mình ở chỗ nóng lâu dài có thể gây bệnh hoặc dẫn đến cái chết. Bệnh nặng nhất do thời tiết nóng bức gây ra là đột quỵ. Ngoài ra, cũng nên tránh các bệnh khác, ví dụ kiệt sức vì nóng, co giật vì nóng, và ngứa ngáy vì nóng.

Có nhiều biện pháp phòng ngừa mà người chủ của bạn có thể áp dụng mỗi khi nhiệt độ lên cao và công việc đang làm nặng về tay chân.

Các yếu tố rủi ro dẫn đến bệnh do thời tiết nóng bức

- Nhiệt độ cao cộng với độ ẩm, ở ngay dưới ánh mặt trời, không có gió
- Không uống nhiều nước
- Làm công việc tay chân nặng nhọc
- Mặc quần áo không thấm nước
- Gần đây chưa lao động ở những chỗ nóng

Các triệu chứng bị kiệt sức vì nóng

- Nhức đầu, chóng mặt, xây xẩm hoặc ngất xỉu
- Mệt mỏi và da bị ướt
- Gắt gỏng hoặc đầu óc lẫn lộn
- Khát nước, buồn nôn, hoặc ói mửa

Các triệu chứng bị đột quỵ vì nóng

- Đầu óc lẫn lộn, không thể suy nghĩ mạch lạc, ngất đi, bất tỉnh, hoặc co giật (nhiều cơn)
- Có thể ngưng đổ mồ hôi.

Muốn ngăn bệnh do thời tiết nóng bức gây ra, người chủ của bạn nên

- Giải thích những rủi ro dẫn đến căng thẳng do trời nóng gây ra và làm cách nào để đừng mắc bệnh.
- Cung cấp thật nhiều nước lạnh cho công nhân tại nơi lao động. Cần ít nhất một pint nước (nửa lít) một giờ.



Muốn có thông tin đầy đủ hơn:

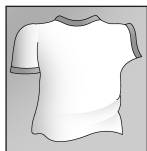
OSHA® Cơ Quan Bảo Vệ Sức Khỏe và An Toàn Lao Động
Bộ Lao Động Hoa Kỳ
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

- Sắp xếp thời gian tạm ngưng lao động thường xuyên, kể cả tạm ngưng để uống nước trong bóng mát hoặc nơi có máy lạnh.
- Thường xuyên kiểm tra công nhân để bị căng thẳng do trời nóng vì những người này mặc quần áo bảo hộ lao động và vì nhiệt độ lên cao.
- Xét đến chuyện sử dụng loại quần áo bảo hộ lao động có thể làm mát cơ thể.



Cách mà bạn và người khác có thể tự bảo vệ

- Cần nhận biết các dấu hiệu/triệu chứng của các bệnh do thời tiết nóng bức gây ra; theo dõi chính mình; nhờ bạn bè đồng nghiệp thông tin cho nhau.
- Tránh ở ngay dưới ánh mặt trời hoặc các nguồn phát ra sức nóng.
- Uống nhiều nước. Uống thường xuyên và **TRƯỚC KHI** thấy khát. Uống nước mỗi 15 phút.
- Tránh thức uống có rượu hoặc chất cà phê
- Mặc quần áo mỏng, có màu nhạt, không bó sát.



Phải làm gì khi mắc bệnh do thời tiết nóng bức gây ra

- Gọi giám thị đến giúp. Nếu không có giám thị, gọi 911.
- Cho người canh chừng người bệnh cho tới khi có người chuyên môn đến giúp.
- Di chuyển người công nhân đến chỗ mát hơn hoặc có bóng mát.
- Cởi lớp quần áo ngoài.
- Quạt và phun lớp nước mỏng vào người đó; đắp nước đá (dùng bao nước đá hoặc khăn lạnh).
- Cho uống nước lạnh, nếu người đó uống được.

NẾU NGƯỜI CÔNG NHÂN KHÔNG TỈNH TÁO hoặc có vẻ không sáng suốt, có thể người đó bị đột quỵ vì trời nóng. **GỌI 911 NGAY** và đắp nước đá càng sớm càng tốt.

Nếu bạn có thắc mắc hoặc quan tâm, gọi OSHA số 1-800-321-OSHA (6742).

Muốn có thông tin đầy đủ hơn: