

Hướng dẫn phòng ngừa và tự kiểm tra bệnh do nhiệt



Mục đích

- Áp dụng "Hướng dẫn phòng ngừa bệnh do nhiệt" và "Bảng tự kiểm tra 5 nguyên tắc cơ bản khi nắng nóng" do Bộ Lao động ban hành, hỗ trợ thiết lập các biện pháp phòng ngừa riêng cho nông ngư dân khỏi bệnh do nhiệt
- Cung cấp tài liệu đa ngôn ngữ để hướng dẫn phòng ngừa bệnh do nhiệt cho thuyền viên nước ngoài.

Giải pháp phòng ngừa bệnh do nhiệt

- Lắp đặt nhiệt kế, máy đo độ ẩm để đo lường nhiệt độ cảm nhận và ghi chú các giải pháp
- Phổ biến cho người lao động biết các dấu hiệu của bệnh do nhiệt và cách ứng cứu
- **Tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản** Được thể chế hóa thông qua “Quy định về tiêu chuẩn an toàn và vệ sinh lao động”

Tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản

Nước	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cung cấp đầy đủ nước mát và sạch sẽ
Gió - Bóng mát	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lắp đặt máy điều hòa (di động), quạt công nghiệp, các thiết bị làm mát/thông gió và mái che nắng khi làm việc trong nhà và ngoài trời ✓ Điều chỉnh thời gian làm việc, giảm thiểu tối đa thời gian tiếp xúc trong khoảng thời gian nắng nóng gay gắt
Nghỉ ngơi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lắp đặt nơi nghỉ ngơi (chòi nghỉ) gần nơi làm việc ✓ Nghỉ ngơi phù hợp khi làm việc dưới nhiệt độ cảm nhận từ 31°C trở lên ✓ Khi làm việc dưới nhiệt độ cảm nhận từ 33°C trở lên, cần nghỉ ngơi ít nhất 20 phút trong vòng mỗi 2 giờ
Thiết bị làm mát cá nhân	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cung cấp trang bị làm mát cá nhân như quần áo làm mát, áo gi-lê làm mát
Giải pháp ứng cứu	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gọi 119 ngay lập tức nếu người bị bệnh do nhiệt hoặc nghi ngờ mất ý thức ✓ Sơ cứu người bệnh trong trường hợp còn ý thức, sau đó nếu triệu chứng không cải thiện, hãy gọi 119 * Nắm rõ các quy tắc sức khỏe phòng ngừa bệnh do nhiệt từ Cơ quan Quản lý Dịch bệnh (KDCA)]

Hành động khi nóng bức

- Thường xuyên kiểm tra tình hình thời tiết nắng nóng thông qua đài phát thanh dự báo thời tiết của Cục An toàn Ngư nghiệp và các thông báo thông tin hoạt động
- Uống đủ nước và hạn chế đồ uống chứa ca-phê-in như trà xanh, cà phê
- Hạn chế làm việc từ 2~5 giờ chiều
- Tự giác nghỉ ngơi khi có thể để tránh nóng
- Mặc áo thoáng gió và tháo ủng cao su trong giờ nghỉ
- Khi có triệu chứng của bệnh do nhiệt khi làm việc, lập tức dừng việc và yêu cầu hỗ trợ
- Khuyến nghị đặt các tài liệu hướng dẫn phòng ngừa bệnh do nhiệt bằng tiếng nước ngoài tại hiện trường để nâng cao khả năng ứng phó của thuyền viên nước ngoài.

Bảng tự kiểm tra 5 nguyên tắc cơ bản khi nóng bức

1. [Nước] Thường xuyên uống nước mát

Cung cấp đầy đủ nước mát và sạch sẽ

Phù hợp
 Cần cải thiện

2. [Gió - Bóng mát] Giảm nhiệt độ nơi làm việc trong nhà và ngoài trời

Lắp đặt máy điều hòa (di động), quạt công nghiệp, các thiết bị làm mát/thông gió và mái che nắng khi làm việc trong nhà và ngoài trời

Phù hợp
 Cần cải thiện

Điều chỉnh thời gian làm việc, giảm thiểu tối đa thời gian tiếp xúc trong khoảng thời gian nắng nóng gay gắt

Phù hợp
 Cần cải thiện

3. [Nghỉ ngơi] Nghỉ ngơi đều đặn

Lắp đặt nơi nghỉ ngơi (chòi nghỉ) gần nơi làm việc, chuẩn bị máy điều hòa (di động), quạt công nghiệp, nước mát

Phù hợp
 Cần cải thiện

Nghỉ ngơi phù hợp khi làm việc dưới nhiệt độ cảm nhận từ 31°C trở lên

Phù hợp
 Cần cải thiện

Khi làm việc dưới nhiệt độ cảm nhận từ 33°C trở lên, cần nghỉ ngơi ít nhất 20 phút trong vòng mỗi 2 giờ

Phù hợp
 Cần cải thiện

4. [Thiết bị làm mát cá nhân] Giảm thân nhiệt cho người lao động

Cung cấp trang bị làm mát cá nhân như quần áo làm mát, áo gi-lê làm mát

Phù hợp
 Cần cải thiện

5. [Sơ cứu] Gọi 119/Cơ quan Cảnh sát biển khu vực

Gọi 119 ngay lập tức nếu người bị bệnh do nhiệt hoặc nghi ngờ mất ý thức

Phù hợp
 Cần cải thiện

Sơ cứu người bệnh trong trường hợp còn ý thức, sau đó nếu triệu chứng không cải thiện, hãy gọi 119

Phù hợp
 Cần cải thiện

6. Các biện pháp phòng ngừa khác

Lắp đặt nhiệt ẩm kế để biết được nhiệt độ cảm nhận tại nơi làm việc

Phù hợp
 Cần cải thiện

Giáo dục triệu chứng bệnh do nhiệt và cách phòng ngừa, cấp cứu

Phù hợp
 Cần cải thiện

Lưu trữ ghi chép đo lường nhiệt độ cảm nhận và giải pháp

Phù hợp
 Cần cải thiện

Thiết lập kế hoạch quản lý đối tượng nhạy cảm với bệnh do nhiệt
* Người lao động mới được bố trí, người có tiền sử bệnh do nhiệt, người cao tuổi, v.v.

Phù hợp
 Cần cải thiện