

# በሰራ ላይ ያለ ሙቀት ህመም

## እውነታውን እወቅ የፍላጎት ጥበቃ

ሰለ ሙቀት ሕመም መረጃ እና በሰራ ላይ ያለዎትን ስጋት  
እንዴት እንደሚቀንስ። በውስጥ ማለፍ



# የሙቀት ህመም ከቤት ውጭ እና የቤት ውስጥ ስራተኞችን ይጎዳል።



## እውነታውን ይወቁ፡ የስራተኛ ሙቀት ጉዳዮች

- ሙቀት ስራተኞችን ይገድላል እና ይታመማል።
- ከሙቀት ጋር የተያያዘ በሽታ መከላከል ይቻላል።
- ቀጣሪዎች ስራተኞችን ከሙቀት ጋር ለተያያዙ አደጋዎች ማጋለጥ ህገወጥ ነው።
- የሙቀት አደጋዎች በተለያዩ የቤት ውስጥ እና የውጭ ስራዎች ውስጥ ሊገኙ ይችላሉ።



# የሙቀት ህመም ከቤት ውጭ እና የቤት ውስጥ ስራተኞችን ይካዳል።

አደገኛ የሙቀት መጋለጥ በቤት ውስጥም ሆነ ከቤት ውጭ ሊከሰት ይችላል፣ እና በሙቀት ሞገዶች ላይ ብቻ ሳይሆን ሁኔታው ትክክለኛ ከሆነ በማንኛውም ወቅት ሊከሰት ይችላል።

ለሙቀት ሕመም የሚያጋልጡ ሁኔታዎች ከባድ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ሞቅ ያለ ወይም ሙቅ የአካባቢ ሁኔታዎች፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማጣት እና የሰውነት ሙቀትን የሚይዝ ልብስ መልበስ ያካትታሉ።

## ለሙቀት ጭንቀት ከፍተኛ ስጋት ያላቸው ኢንዱስትሪዎች

### ከቤት ውጭ ስራዎች

- ግብርና፣
- ግንባታ (በተለይ የመንገድ ጥገና እና ጣሪያ)
- የጥቅል አቅርቦት፣
- ዘይት እና ጋዝ ቁፋሮ



### የቤት ውስጥ ስራዎች

- መጋገሪያዎች ፣ ኩሽናዎች ፣ የልብስ ማጠባለያዎች ፣
- የኤሌክትሪክ መገልገያዎች (በተለይ የቦይሊር ክፍሎች) ፣
- የብረት እና የብረት ፋብሪካዎች እና ፋብሪካዎች፣
- እንደ ምድጃ ባሉ ሙቅ የአካባቢ ሙቀት ምንጮች ማምረት ፣
- መጋዘን



# የሙቀት ሕመም የሚሰጠንቀቂያ ምልክቶችን ይወቁ



3/9

## የሙቀት ሕመም ምልክቶች

- መፍዘዝ ፣ መፍዘዝ
- ራስ ምታት
- ማቅለሽለሽ፣ ማሰታወክ
- የጡንቻ መሽማቀቅ
- ፈጣን የልብ ምት
- ድክመት, ቁርጠት
- ደረቅ፣ ቀይ፣ ትኩስ ቆዳ ወይም ላብ ያለ ቆዳ

**ሙቀት ሊገድል ይችላል ጥርጣሬ ካለህ 911 ይደውሉ**

@nationalcosh >>>



# የሙቀት አደጋዎችን መለየት



4/9

- ከቤት ውጭ ስራ.
- ከባድ የአካል ስራዎች.
- ከባድ የመከላከያ ልብሶች እና መሳሪያዎች.
- በተከለከሉ አካባቢዎች ውስጥ ይሰሩ.
- የቤት ውስጥ ሙቅ ስራዎች - እንደ ኩሽና ፣ ቦይለር ክፍል ፣ የልብስ ማጠባለያ ቦታ ወይም መጋዘን ውስጥ መሥራት።

@nationalcosh >>>

# ለውቀት ሕመም የመጀመሪያ እርዳታ



4/9

- ስራተኛውን ወደ ቀዝቃዛ ቦታ (ጥላ ወይም አየር ማቀዝቀዣ) ይውሰዱ.
- ወዲያውኑ ያቀዝቅዟቸው:-
  - ካለ ቀዝቃዛ ውሃ በበረዶ ውስጥ አስገባቸው.
  - ውጫዊ ልብሳቸውን በተለይም ከባድ/መከላከያ እቃዎችን ያስወግዱ።
  - የበረዶ መጠቅለያዎችን ወይም ቀዝቃዛ እርጥብ ፎጣዎችን በራሳቸው፣ በአንገታቸው፣ በግንደ፣ በብብታቸው እና በብሽታቸው ላይ ይጠቀሙ።
  - በዙሪያቸው ያለውን አየር ለማስራጨት ማራገቢያ ይጠቀሙ።
- ስራተኛውን ብቻውን አይተዉት, ሁኔታቸው በፍጥነት ሊባባስ ይችላል።
- ከተጠራጠሩ፡ 9-1-1 ይደውሉ።

@nationalcosh





# እራስህን እና የሰራ ባልደረቦችህን ከሙቀት ጭንቀት ጠብቅ



5/9

- ✓ እርጥበት ይኑርዎት - ብዙ ውሃ ይጠጡ (ሶዳ ፣ የጋይል መጠጦች ወይም አልኮሆል አይደሉም)።
- ✓ ከሙቀት እረፍት ይውሰዱ (ጥላ ወይም አየር ማቀዝቀዣ በጣም ጥሩ ነው)።
- ✓ ለሙቀት ኮፍያ ይልበሱ እና ይለብሱ።
- ✓ የሥራ ባልደረቦች የሙቀት መጨናነቅ ምልክቶችን እርስ በርስ መፈተሽ አለባቸው።
- ✓ መቻቻልን ለመገንባት አዲስ ወይም ተመላሽ ስራተኞች ወደ ስራ እንዲቀልሉ ይፍቀዱ (በቀን 20% ይጨምሩ)።
- ✓ እንደ የእንቅስቃሴ ደረጃ፣ ልብስ/መከላከያ መሳሪያ፣ እርጥበት ያሉ ሌሎች ነገሮች የሙቀት መቻቻልን እንዴት እንደሚነኩ ይረዱ።

@nationalcosh >>>



# ሠራተኞች ምን ማድረግ ይችላሉ?



1. ስለ ሙቀት ሕመም እና እንዴት መከላከል እንደሚችሉ ይወቁ።
2. በስራ ቦታዎ ስላሉ አደጋዎች የአዕምሮ ውጣ ውረድ።
3. የተፈጠረውን ነገር ይመዝግቡ።
4. የጤና እና ደህንነት ኮሚቴ ማቋቋም።
5. የምትችሉውን የእውቂያ መረጃ ከሁሉም የስራ ባልደረቦች ስብሰብ።
6. እርስ በርስ እንዴት እንደሚገባቡ ይምረጡ።
7. ስጋትዎን እንዴት ወደ አስተዳደር ማምጣት እንደሚችሉ ያቅዱ እና ያቅዱ።
8. ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ነገሮች አንድ ላይ ይወስኑ።
9. በቡድን ሆነው ቀጣሪዎ ቅድሚያ የሚሰጧቸውን ነገሮች እንዲተገበር ይጠይቁ።

ተጨማሪ እውቀት

[www.nationalcosh.org/heat](http://www.nationalcosh.org/heat)







# ሞዴል የሰራ ሦታ ፍልጎቶች



ቀጣሪዎ ስራተኞችን ከሙቀት በሽታዎች ለመጠበቅ የጽሁፍ እቅድ ሊኖረው ይገባል። እቅዱ የሚከተሉትን ማድረግ አለበት፡

- በሠራተኞች ግብአት ይዳብር።
- ለስራተኞች የውሃ አቅርቦት፣ እረፍት እና በመደበኛነት የማቀዝቀዝ ችሎታን ለማቅረብ ዝግጅቶችን ያካትቱ።
- ሙቀትን ለመቀነስ የምህንድስና እና አስተዳደራዊ ቁጥጥሮችን ያካትቱ (ለምሳሌ ለእረፍት ጥላ የሚሆን ሦታ እና/ወይም ለአዲስ ስራተኞች ወይም ከረጅም ጊዜ እረፍት የሚመለሱትን ቅድመ ጥንቃቄዎች)።
- ቀጣሪዎ አጠቃላይ የሙቀት ጭንቀትን (የሙቀት መጠን + እንቅስቃሴን + ሌሎች ለኢንዱስትሪዎ የተለዩ ሁኔታዎች) የሚገመግሙበት መንገዶች ሊኖሩት ይገባል።
- ሁሉም ስራተኞች፣ ሱፐርቫይዘሮች እና አመራሮች በእቅዱ እና ይዘቱ ላይ ስልጠና እንዲኖራቸው ማድረግ።

ተጨማሪ እውቅ

[www.nationalcosh.org/heat](http://www.nationalcosh.org/heat)



# ከኮንግሪጮ እና ከኦቫ ጥበቃ ጠይቅ



አሱንሲዮን ቫልዲሺያ የሙቀት ህመም እና ገዳይነት መከላከል ህግ፡-

ከፍተኛ ሙቀት ባለባቸው አካባቢዎች ስራተኞችን ለመጠበቅ የሚያስችል ተፈጻሚነት ያለው መሰፈርት ለማዘጋጀት የሙያ ደህንነት እና ጤና አስተዳደር (OSHA) ይፈልጋል።

ርምጃዎች በቀዝቃዛ ቦታዎች ላይ የሚከፈል አረፍቶች፣ የውሃ ተደራሽነት፣ ለሙቀት የተጋለጠ ጊዜ ገደብ እና ከሙቀት ጋር የተገናኘ ህመም ላለባቸው ስራተኞች የአደጋ ጊዜ ምላሽን ያካትታሉ።

ቀጣሪዎች ለስራተኞቻቸው ወደ ሙቀት ሕመም ሊመሩ ስለሚችሉ አደገኛ ሁኔታዎች እና ለህመም ምልክቶች ምላሽ ትክክለኛ ሂደቶች ላይ መመሪያ እንዲሰጡ መመሪያ ይሰጣል።

ተጨማሪ እውቅ  
[www.nationalcosh.org/heat](http://www.nationalcosh.org/heat)





# ስራተኞች ሁል ጊዜ የሙቀት ጭንቀትን መከላከል እና ምላሽ እቅድ ማዘጋጀት አካል መሆን አለባቸው

በቁጥሮች ውስጥ ሃይል አለ! የጋራ እርምጃ ይውሰዱ፡ ለቀጣሪዎ የጥበቃ ጥያቄዎች ብቻውን ሳይሆን ከስራ ባልደረቦች ጋር መቅረብ አለባቸው።

ለበለጠ መረጃ  
[nationalcosh.org/heat](http://nationalcosh.org/heat)