

# **UGONJWA WA JOTO KAZINI**

## **JUA UKWELI DAI UPEWE ULINZI**

Taarifa kuhusu ugonjwa wa joto na jinsi  
ya kupunguza hatari yako kazini.  
Telezesha kidole



# UGONJWA WA JOTO HUWAATHIRI WAFANYAKAZI WA NJE NA WA NDANI



2/9

## Elewa Ukweli: Matatizo ya Joto kwa Wafanyakazi

- Joto huu na kuwaumiza wafanyikazi kila siku.
- Ugonjwa unaohusiana na joto unaweza kuzuiwa.
- Ni kinyume cha sheria kwa waajiri kuwaweka wafanyikazi kwenye hatari zinazohusiana na joto.
- Hatari za joto zinaweza kupatikana katika kazi nyingi tofauti za ndani na nje.

@nationalcosh



# UGONJWA WA JOTO HUWAATHIRI WAFANYAKAZI WA NJE NA WA NDANI

Hatari ya joto inaweza kutokea ndani ya nyumba au nje, na inaweza kutokea wakati wowote wa msimu ikiwa hali ni sawa, sio tu wakati wa mawimbi ya joto.

Sababu za hatari kazini za ugonjwa wa joto ni pamoja na mazoezi mazito ya mwili, mazingira yenye joto au joto kali, ukosefu wa mazoezi, na kuvaa nguo zinazoshikilia joto la mwili

2/9

## Sekta zenye Hatari Kubwa ya Mkazo wa Joto

### Kazi za nje

- Kilimo,
- Ujenzi (Ukarabati wa Barabara na haswa Paa),
- Kusafirisha Vifurushi,
- Uchimbaji wa Mafuta na Gesi



### Kazi za Ndani

- Mahali pa Kuokea Mikate, Jikoni, Kufua Nguo,
- Huduma za Umeme (haswa vyumba vya mashine ya kuchemsha maji),
- Viwanda vya kutengeneza na kuyeyusha vyuma,
- Kutengeneza vitu na vyanzo vya joto vya ndani kama vile tanuru,
- Kazi ya Mabohari



@nationalcosh



# JUA DALILI ZA ONYO LA UGONJWA WA JOTO



3/9

## Dalili za Ugonjwa wa Joto

- Kuzimia, Kizunguzungu
- Maumivu ya kichwa
- Kichefuchefu, Kutapika
- Mkakamao wa misuli
- Moyo Kupiga Haraka
- Udhaifu, Maumivu
- Kuwa na Ngozi Kavu,  
Nyekundu, Moto AU  
Yenye Jasho

**JOTO LINaweza KUUA**

**IKIWA UNA SHAKA PIGA SIMU KUPITIA 911**

@nationalcosh >>>

# TAMBUA MADHARA YA JOTO



4/9

- Kazi ya nje.
- Kazi nzito za kimwili.
- Nguo na vifaa vya kujikinga vyenye uzito.
- Kufanya kazi katika maeneo yaliyofungwa.
- Kazi zenye joto ndani ya nyumba- kama vile kufanya kazi jikoni, chumba cha mashine ya kuchemsha maji, mahali pa kufulia au bohari.

---

@nationalcosh >>>

# HUDUMA YA KWANZA KWA UGONJWA WA JOTO



4/9

- Mpeleke mfanyakazi mahali penye baridi (kivuli au kiyoyozi).
- Mpoze mara moja:
  - o Mzamishe kwenye maji baridi yenye barafu ikiwa yatapatikana.
  - o Mtoe nguo za nje, hasa vitu vizito/vifaa vya kukinga.
  - o Tumia barafu au taulo zenye unyevunyevu baridi kwenye kichwa, shingo, shina, kwapa, na mapajani.
  - o Tumia feni kusambaza hewa karibu nao.
- USIMWACHE mfanyakazi peke yake, hali yao inaweza kuwa mbaya haraka.
- Ikiwa una shaka, PIGA SIMU kupitia 9-1-1.

[@nationalcosh](#)



# JIKINGE NA UKINGE WENZAKO KUTOKANA NA MKAZO WA JOTO



5/9

- ✓ **Kunywa Maji ya Kutosha - kunywa maji mengi (SIO soda, vinywaji vya kuongeza nguvu au pombe).**
- ✓ **Pumzika mbali na joto (kivuli au kiyoyozi ni bora zaidi).**
- ✓ **Vaa kofia na nguo za kuzuia joto.**
- ✓ **Wafanyakazi wenzako wanapaswa kuangalia dalili za mkazo wa joto kwa wengine.**
- ✓ **Ruhusu wafanyikazi wapya au wanaorejea kazini wazoe kazi polepole (kuongeza muda kwa 20% / siku) ili wajenge uvumilivu.**
- ✓ **Elewa jinsi mambo mengine kama vile kiwango cha shughuli, nguo/vifaa vya kujikinga, na unyevunyevu, huathiri uwezo wa kustahimili joto.**

[@nationalcosh](#) >>>

# WAFANYAKAZI WANAWEZA KUFANYA NINI



6/9

1. Jifunze kuhusu ugonjwa wa joto na jinsi ya kuuzuia.
2. Jadili mawazo kuhusu hatari za mahali pa kazi.
3. Andika kile kilichotokea.
4. Unda Kamati ya Afya na Usalama.
5. Kusanya maelezo ya mawasiliano kutoka kwa wafanyakazi wenzako unaoweza.
6. Chagua jinsi ya kuwasiliana na kila mmoja.
7. Panga na uweke mikakati ya jinsi ya kuleta mashaka yako kwa wasimamizi.
8. Amueni vipaumbele pamoja.
9. Kama kikundi, dai mwajiri wako atekeleze vipaumbele vyako.

PATA MAELEZO ZAIDI

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





# MAHITAJI YA MAENEO YA KAZI YA MFANO



7/9

Mwajiri wako anapaswa kuwa na mpango ulioandikwa wa kuwalinda wafanyakazi dhidi ya magonjwa ya joto. Mpango huo unapaswa:

- lendelezwe kwa mchango kutoka kwa wafanyakazi.
- Jumuisha masharti ya kuwapa wafanyikazi fursa za maji, kupumzika na uwezo wa kupoa mara kwa mara.
- Jumuisha vidhibiti vya uhandisi na usimamizi ili kupunguza joto (kama vile eneo lenye kivuli kwa mapumziko na/au tahadhari kwa wafanyikazi wapya au wale wanaorudi kutoka kwa likizo iliyoongezwa).
- Mwajiri wako anapaswa kuwa na njia za kutathmini mkazo wa jumla wa joto (joto + shughuli + mambo mengine mahususi kwa tasnia yako).
- Hakikisha wafanyakazi, wasimamizi na wasimamizi wote wana mafunzo juu ya mpango na yaliyomo.

PATA MAELEZO ZAIDI

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



# DAI ULINZI KUTOKA CONGRESS NA OSHA

**Sheria ya Asuncion Valdivia ya Kuzuia Ugonjwa wa Joto na Kuzuia Mauti:**



Inahitaji Utawala wa Usalama na Afya Kazini (OSHA) kuweka kiwango kinachoweza kutekelezeka ili kuwalinda wafanyakazi katika mazingira yenye joto jingi.

Hatua zitajumuisha mapumziko yanayolipiwa katika sehemu zenye ubaridi, ufikiaji wa maji, vikwazo kwa wakati uliowekwa wazi kwa joto, na majibu ya dharura kwa wafanyakazi walio na magonjwa yanayohusiana na joto.

Huelekeza waajiri kutoa mafunzo kwa wafanyakazi wao kuhusu mambo yenye hatari ambayo yanaweza kusababisha ugonjwa wa joto, na mwongozo kuhusu taratibu zinazofaa za kukabiliana na dalili.

---

**PATA MAELEZO ZAIDI**  
[www.nationalcosh.org/heat](http://www.nationalcosh.org/heat)





9/9

## **Lazima kila wakati wafanyikazi wawe sehemu ya kuunda Mpango wa Kuzuia na Kujibu Mkazo wa Joto**

**Kuna NGUVU katika idadi! Chukua  
hatua ya pamoja: madai ya ulinzi  
kwa mwajiri wako yanapaswa  
kuwasilishwa na wafanyikazi  
wenzako, sio wewe peke yako.**

---

**KWA HABARI ZAIDI TEMBELEA**  
[nationalcosh.org/heat](http://nationalcosh.org/heat)