

ሕመም ሙቆት ኣብ ሰራሕ ሓቕታት ፍለጡ ሓለዎ ጥሉብ

ሓበሬታ ብዛዕባ ናይ ሙቆት ሕመምን ኣብ ሰራሕ ዝህልዎካ
ሓደጋ ብከመይ ከም እትገነዮን። ሰዋይፕ ግበር >>>

አማም ሙቆት ንስራሕተኛታት ደገን ውሽጥን ይጸልዎም እዩ



ሓቅታት ፍለጡ፡ ናይ ሰራሕተኛ ናይ ሙቆት ጉዳያት

- ሙቆት ንስራሕተኛታት መዓልታዊ የሕምምምን ይቐትሎምን።
- ምስ ሙቆት ዝተኣሳሰር ሕማም ክንከላኸሎ ንኽእል እዩ።
- ኣሰራሕቲ ንስራሕተኛታት ምስ ሙቆት ምስ ዝተኣሳሰሩ ሓደጋታት ከቃልዕዎም ዘይከጋዩ እዩ።
- ሓደጋታት ሙቆት ኣብ ብዙሓት ዝተፈላለዩ ናይ ውሽጢ ገዛን ናይ ደገን ሰራሓት ከጋጥሙ ይኽእሉ።



ሕመም ሙቆት ንሰራሕተኛታት ደገን ውሽጥን ይጸልዎም እዩ

ሓደገኛ ሙቆት ኣብ ውሽጢ ገዛ ወይ ኣብ ደገ ከጋጥም ይክእል ከምኡ'ውን እቲ ኩነታት ንዕዑ ዝምኑእ እንተኮይኑ ኣብ እዋን ማዕበል ሙቆት ጥራይ ዘይኮነ ኣብ ዝኾነ ወቕቲ ከጋጥም ይክእል እዩ።

ናይ ሙቆት ሕመም ኣብ ሰራሕ ዘሰዕቡ ረጅሒታት፡ ከቢድ ኣካላዊ ምንቅስቓስ፡ ውዑይ ከባብያዊ ኩነታት፡ ሕጽረት ምትዕርራይ ኩነታት ኣየር ከምኡ'ውን ሙቆት ኣካላት ዝሕዝ ክዳን ምክዳን ይርከብዎም።

ንውጥረት ሙቆት ልዑል ሓደጋ ዘለዎም ኢንዱስትሪታት

ናይ ግዳም ሞያታት

- ሕርሻ,
- ኮንስትራክሽን(ብፍላይ ጽገና መንገድን ናሕሰን),
- ፓኬጅ ምብጻሕ,
- ምኹዓት ነዳድን ጋዝን



ናይ ውሽጢ ገዛ ሞያታት

- እንዳ ባኒ፡ ክሸነ፡ መሕጸቢ ክዳውንቲ,
- ኤለክትሪካዊ መሳርሒታት(ብፍላይ መውዓዪ ክፍልታት)
- መፍረን ፋውንድሪታትን ሓጺንን
- ብከም እቶናት ዝኣመሰሉ ውዑያት ናይ ሙቆት ምንጭታት ምፍራይ,
- መክዘን ኣባይቲ



ናይ መቐን ሕማም ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት ፍለጥ



3/9

ምልክታት ሕማም መቐን

- ጽርውርው ምባል, ምድንዛዝ
- ሕማም ርእሲ
- ዕግርግር ምባል, ተምላሰ
- ምጭብባጥ ጭዋዳታት
- ቅልጡፍ ህርመት ልቢ
- ድኻም, ምጭብባጥ
- ወይ ደረኛ: ቀይሕ: ርሱን ወይ ረሃጽ ዝመልኦ ቆርብት

መቐን ክቐትል ይኸእል እዩ ጥርጣረ እንተሃልዩካ ናብ 911 ደውል

@nationalcosh >>>



ንሐደጋታት ሙቐት ኣለልይ



4/9

- ናይ ግዳም ሰራሕ
- ከቢድ ኣካላዊ ዕማማት
- ጸር ዝኾነ መከላኸሊ ክዳውንትን መሳርሒታትን
- ኣብ ዕጹው ቦታታት ሰራሕ
- ውዑይ ናይ ውሽጢ ገዛ ሰራሕት - ከም ኣብ ክሸነ፡ መውዓዪ ክፍሊ፡ መሕጸቢ ክዳውንቲ ወይ ኣብ መኻዘን ምሰራሕ።

@nationalcosh >>>

ቀዳማይ ረድኤት ንናይ ሙቕት ሕማም



4/9

- ነቲ ሰራሕተኛ ናብ ዝሓልቦ ቦታ (ጽላል ወይ ናይ ኣየር ኮንዲሽነር ዘለዎ) ውሰድ።
- ብቕልጡፍ ኣዘሕሎም።
 - እንተተረኺቡ ኣብ በረድ ዘለዎ ዝሓልቦ ማይ ኣጥልቆም።
 - ናይ ደገ ክዳውንቶም ብፍላይ ከበድቲ/መከላኸሊ ነገራት ኣውጽኡሎም።
 - ኣብ ርእሶም፡ ክሳደም፡ ከብደም፡ ትሸትሾምን ሰለፎምን በረድ ወይ ዝሓልቦ ዝጠልቀየ ጨርቂ ግበረሎም።
 - ኣብ ከባቢኦም ዘሎ ኣየር ንምዝውዋር ፋን ተጠቀም።
- ነቲ ሰራሕተኛ ንበይኑ ኣይትግደፎ፡ ኩነታቲ ቀልጢፉ ክገድድ ሰለዝኸእል።
- እንተተጠራጠርካ ናብ 9-1-1 ደውል

@nationalcosh



ንክብሩ ምን መሳርሕትኹምን ካብ ጸቕጢ ሙቐት ተኸላኸሉ



5/9

- ✓ ማይ ከይጸማእካ ጽናሕ - ብዙሕ ማይ ስተ(ሶዳ፡ ሓይሊ ዝህብ መስተ ወይ ኣልኮላዊ መስተ ዘይኮነ)
- ✓ ካብ ሙቐት ርሒቕካ ዕረፍቲ (ጽላል ወይ ናይ ኣየር ኮንዲሽነር ዝበለጸ እዩ) ውሰድ።
- ✓ ቆቢዕን ንሙቐት ዝኸውን ክዳንን ተኸደንሰ
- ✓ መሳርሕቲ ኣብ ንጥብብኻ ምልክታት ጸቕጢ ሙቐት ክምርምሩ ይግባእ።
- ✓ ሓደሰቲ ወይ ዝምላሱ ዘለዉ ሰራሕተኛታት ተጸዋርነት ክሃንጹ ምእንቲ ናብ ሰራሕ ቅልል ብዝበለ መንገዲ (ግዜ ብ20%/መዓልቲ ወሰኽ) ክጅምሩ ኣፍቅደሎም።
- ✓ ካልኣት ከም ደረጃ ንጥፈት፡ ክዳን/መከላኸሊ ናውቲ፡ ጠሊ ዝኣመሰሉ ረጅሒታት ንናይ ሙቐት ተጸዋርነት ብከመይ ከምዝጸልዉዎ ተረዳእ።

@nationalcosh >>>



ሰራሕተኞች እንታይ ክገብሩ ይኸእሉ



1. ብዛዕባ ሕማም ሙቆትን ብከመይ ከምእትከላኽሎን ፍለጥ
2. ብዛዕባ ኣብ ሰራሕካ ዘጋጥመካ ሓደጋታት ንኣንጎልካ ብምሕሳብ ኣላምዶ።
3. እንታይ ከምዘጋጠመ ሰንድ።
4. ናይ ጥዕናን ድሕነትን ኮሚተ ኣቐም።
5. ካብ ኩሎም መሳርሕትኻ ብዘተኻእለ መጠን ናይ ርክብ ሓበሬታ ኣክብ።
6. ኣብ ነፋድሕድካ ከመይ ከምትረዳዳእ ምረጽ።
7. ሰክፍታታትካ ብከመይ ከምተመሓድሮም ወጥንን ሰትራተጂ ኣውጽእን።
8. ቀዳምነታት ብሓባር ብምኳን ወሰን።
9. ከም ጊጅላ መጠን፡ ኣሰራሒኻ ቀዳምነታትካ ንከተግብር ሕተቶ።

ዝያዳ ፍለጥ

www.nationalcosh.org/heat





ሞዴል ናይ ስራሕ ቦታ ጠለባት



ኣስራሒኻ ንስራሕተኛታት ካብ ሕማማት ናይ ሙቕት ንምክልኻል ዘሕግዝ ናይ ጽሑፍ ውጥን ክህልዎ ይግባእ። እቲ ውጥን ከምዚ ክኸውን ኣለዎ:

- ተሳትፎ ናይ ስራሕተኛታት ብዘለዎ መንገዲ ክስራሕ
- ንስራሕተኛታት ማይ፡ ዕረፍትን ብስሩዕ ናይ ምዝሓል ዓቕምን ዕድል ዝህብ ድንጋገታት ኣካትት።
- ሙቕት ንምቅላል ምህንድስናውን ምምሕዳራውን ቁጽጽር ኣካትት(ከም ንዕረፍቲ ዝኸውን ጽላሎት ዘለዎ ቦታን/ወይ ጥንቃቄታት ንኣደስቲ ወይ ካብ ዝተናውሐ ዕረፍቲ ዝምለሱ ስራሕተኛታት)
- ኣስራሒኻ ጠቓላላ ጸቕጢ ሙቕት ዝግምግመሉ መንገድታት ክህልዎ ኣለዎ (ሙቕት + ንጥፈት + ካልኦት ንኢንዱስትሪኻ ፍሉያት ረጅሒታት)።
- ኩሎም ስራሕተኛታት ፡ ተቐጻጸርትን ኣመራርሓን ኣብቲ ትልሚን ትሕዝቶኡን ስልጠና ከምዘለዎም ምርግጋጽ።





ካብ ኮንግረሰን ኦቫን ድሕነት ጥለብ



ሕገ ምክልካል ሕግም ሙቅትን ሞትን ኣሱንሲዮን ቫልዲቭያ:

ምምሕዳር ድሕነትን ጥዕናን (OSHA) ኣብ ልዑል ሙቅት ዘለዎም ከባቢ ንዝርከቡ ሰራሕተኛታት ድሕነት ንምፍጣር ተግባራዊ ዝኾነ ደረጃ ከቐምጥ ይጠልብ።

እቶም ሰቱምትታት ዝክፈሉሉ ናይ ዝሑል ቦታታት ዕረፍቲ፣ ማይ ምርካብ፣ ንሙቅት ዝቃልዑሉ ግዜ ምድራት ከምኡ'ውን ምስ ሙቅት ዝተኣሳሰር ሕግም ንዘለዎም ሰራሕተኛታት ህጹጽ ምላሽ ዘጠቓልሉ ክኾኑ እዮም።

ኣሰራሕቲ ንሰራሕተኛታቶም ናብ ሕግም ሙቅት ከብጽሑ ዝክእሉ ረጅሒታት ሓደጋ ሰልጠና ክህቡ ከምኡ'ውን ንምልክታት መልሲ ንምሃብ ዝሕግዙ ግቡእ ኣገባባት መምርሒ የህቡ።

ዝያዳ ፍለጥ
www.nationalcosh.org/heat





**ሰራሕተኞቻች ኩሉ ግዜ አካል
ናይ ምምዕባል ውጥን
ምክልካል ጸኛጢ መቐት
ከምኡ'ውን ናይ ውጥን ምላሽ
ክኾኑ አለዎም።**

**ኣብ ብዘሉ ሓይሊ ኣሎ! ሓባራዊ ሰጉምቲ
ውሰድ፡ ንኣሰራሒኽ ዝቐርብ ጠለባት
ድሕነት ምስ መሳርሕትኽ እምበር በይንኽ
ኳንካ ክቐርብ የብሉን።**

**ንዝያዳ ሓበሬታ ነዚ ርእ
nationalcosh.org/heat**