

BỆNH DO NHIỆT TẠI NƠI LÀM VIỆC

SỰ THẬT CẦN BIẾT YÊU CẦU BẢO VỆ

Thông tin về bệnh do nhiệt và cách giảm thiểu
nguy cơ khi làm việc. Vượt qua



BỆNH DO NHIỆT ẢNH HƯỞNG ĐẾN CẢ NGƯỜI LÀM VIỆC NGOÀI TRỜI VÀ TRONG NHÀ



2/9

Tìm hiểu sự thật: Các vấn đề về nhiệt đối với người lao động

- Nắng nóng gây tử vong và bệnh tật cho người lao động mỗi ngày.
- Bệnh liên quan đến nhiệt có thể phòng ngừa được.
- Việc người sử dụng lao động để người lao động tiếp xúc với các mối nguy hại liên quan đến nhiệt là vi phạm pháp luật.
- Nhiều công việc khác nhau, cả trong nhà và ngoài trời, đều tiềm ẩn các mối nguy hiểm do nắng nóng gây nên.

@nationalcosh



BỆNH DO NHIỆT ẢNH HƯỞNG ĐẾN CẢ NGƯỜI LÀM VIỆC NGOÀI TRỜI VÀ TRONG NHÀ

Tình trạng tiếp xúc nguy hiểm với nguồn nhiệt có thể xảy ra trong nhà hoặc ngoài trời, và có thể xảy ra vào bất kỳ mùa nào nếu có các điều kiện thích hợp chứ không chỉ xảy ra trong các đợt nắng nóng.

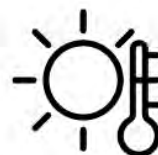
Các yếu tố nguy cơ nghề nghiệp đối với bệnh do nhiệt bao gồm hoạt động thể chất nặng, điều kiện môi trường ẩm hoặc nóng, không thích nghi khí hậu và mặc quần áo giữ nhiệt cơ thể

2/9

Các ngành có nguy cơ cao bị căng thẳng do nhiệt

Nghề nghiệp ngoài trời

- Nông nghiệp,
- Xây dựng (đặc biệt là sửa chữa đường và lợp mái),
- Giao hàng trọn gói,
- Khoan dầu khí



Nghề nghiệp trong nhà

- Làm bánh, Bếp, Giặt là,
- Các tiện ích điện (đặc biệt là phòng lò hơi),
- Các nhà máy và xưởng đúc gang thép,
- Sản xuất bằng các nguồn nhiệt nóng cục bộ như lò nung,
- Kho bãi



@nationalcosh



NHẬN BIẾT CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO CỦA BỆNH DO NHIỆT



3/9

Các triệu chứng của bệnh do nhiệt

- Ngất xỉu, chóng mặt
- Nhức đầu
- Buồn nôn, ói mửa
- Co thắt cơ
- Tim đập nhanh
- Suy nhược, chuột rút
- Da khô, đỏ, nóng hoặc da đổ mồ hôi

**NHIỆT CÓ THỂ GÂY TỬ VONG
NẾU CÓ NGHI NGỜ, HÃY GỌI 911**

@nationalcosh >>>

NHẬN DẠNG CÁC MỐI NGUY HIỂM DO NHIỆT



4/9

- Công việc ngoài trời.
- Các công việc thể chất nặng nhọc.
- Quần áo và thiết bị bảo hộ nặng nề.
- Làm việc trong các khu vực có không gian hạn chế.
- Các công việc nóng bức trong nhà - như làm việc trong nhà bếp, phòng lò hơi, cơ sở giặt là hoặc nhà kho.

@nationalcosh >>>

SƠ CỨU CHO BỆNH DO NHIỆT



4/9

- Đưa người lao động đến chỗ mát mẻ hơn (bóng râm hoặc điều hòa không khí).
- Làm mát cho nạn nhân ngay lập tức:
 - o Ngâm nạn nhân vào nước lạnh có đá nếu có.
 - o Cởi bỏ quần áo bên ngoài của nạn nhân, đặc biệt là các đồ bảo hộ/nặng.
 - o Chườm đá hoặc khăn ướt lạnh lên đầu, cổ, thân, nách và háng của nạn nhân.
 - o Dùng quạt để lưu thông không khí xung quanh nạn nhân.
- KHÔNG để người lao động một mình, tình trạng của nạn nhân có thể xấu đi nhanh chóng.
- Nếu bạn có nghi ngờ, hãy GỌI 9-1-1.

@nationalcosh



BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ ĐỒNG NGHIỆP KHỎI BỆNH DO NHIỆT



5/9

- ✓ Giữ đủ nước - uống nhiều nước (KHÔNG phải soda, nước tăng lực hoặc rượu).
- ✓ Nghỉ ngơi tránh nắng nóng (tốt nhất là nơi có bóng râm hoặc điều hòa nhiệt độ).
- ✓ Đội mũ và mặc quần áo chống nắng nóng.
- ✓ Đồng nghiệp nên kiểm tra lẫn nhau để nhận biết các dấu hiệu của tình trạng căng thẳng do nhiệt.
- ✓ Cho phép người lao động mới hoặc người lao động mới trở lại bắt nhịp nhẹ nhàng với công việc (tăng thời gian lên 20% ngày) để hình thành dần khả năng chịu đựng.
- ✓ Hiểu các yếu tố khác như mức độ hoạt động, quần áo/đồ bảo hộ, độ ẩm, ảnh hưởng đến khả năng chịu nhiệt như thế nào.

@nationalcosh >>>>

NGƯỜI LAO ĐỘNG CÓ THỂ LÀM GÌ



6/9

1. Tìm hiểu về các bệnh do nhiệt và cách phòng ngừa.
2. Suy nghĩ về những rủi ro tại nơi làm việc của bạn.
3. Ghi chép lại những gì đã xảy ra.
4. Thành lập một Hội đồng An toàn và Sức khỏe.
5. Thu thập thông tin liên hệ từ tất cả đồng nghiệp trong khả năng của bạn.
6. Chọn cách giao tiếp với nhau.
7. Lên kế hoạch và lập chiến lược làm thế nào để trình các mối quan ngại của bạn lên cấp quản lý.
8. Cùng nhau quyết định các ưu tiên.
9. Với tư cách tập thể, yêu cầu chủ sử dụng lao động thực hiện những ưu tiên của bạn.

TÌM HIỂU THÊM

www.nationalcosh.org/heat



YÊU CẦU ĐỊA ĐIỂM LÀM VIỆC MẪU



7/9

Chủ sử dụng lao động của bạn nên có một kế hoạch bằng văn bản để bảo vệ người lao động khỏi các bệnh do nhiệt. Kế hoạch nên:

- Được xây dựng dựa trên ý kiến đóng góp của người lao động.
- Bao gồm các điều khoản cung cấp cho người lao động cơ hội được uống nước, nghỉ ngơi và hạ nhiệt thường xuyên.
- Bao gồm các biện pháp kiểm soát kỹ thuật và hành chính để giảm nhiệt (như khu vực râm mát để nghỉ giải lao và/hoặc các biện pháp phòng ngừa cho người lao động mới hoặc những người mới trở lại sau thời gian nghỉ kéo dài).
- Chủ sử dụng lao động của bạn nên có các cách để đánh giá tổng thể tình trạng căng thẳng do nhiệt (nhiệt độ + hoạt động + các yếu tố khác cụ thể cho ngành của bạn).
- Đảm bảo tất cả người lao động, giám sát và quản lý được đào tạo về kế hoạch và các nội dung trong đó.

TÌM HIỂU THÊM

www.nationalcosh.org/heat



YÊU CẦU BẢO VỆ TỪ QUỐC HỘI VÀ OSHA

Đạo luật Ngăn ngừa Tử vong và Bệnh tật do Nhiệt Asuncion Valdivia:



Yêu cầu Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (OSHA) thiết lập một tiêu chuẩn có thể thực thi để bảo vệ người lao động trong môi trường có nhiệt độ cao.

Các biện pháp sẽ bao gồm nghỉ giải lao có lương trong không gian mát mẻ, tiếp cận nước uống, giới hạn thời gian tiếp xúc với nhiệt, và ứng phó khẩn cấp cho người lao động bị bệnh liên quan đến nhiệt.

Hướng dẫn chủ sử dụng lao động đào tạo cho nhân viên của mình về các yếu tố nguy cơ có thể dẫn đến bệnh do nhiệt, và hướng dẫn về các quy trình thích hợp để ứng phó với các triệu chứng.

TÌM HIỂU THÊM

www.nationalcosh.org/heat





9/9

Người lao động phải luôn tham gia xây dựng Kế hoạch Ứng phó và Ngăn ngừa Căng thẳng do Nắng nóng

Số đông luôn có SỨC MẠNH! Thực hiện
hành động tập thể: cùng với đồng
nghiệp chứ không phải một mình, yêu
cầu chủ sử dụng lao động áp dụng các
biện pháp bảo vệ.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN, TRUY CẬP
nationalcosh.org/heat