

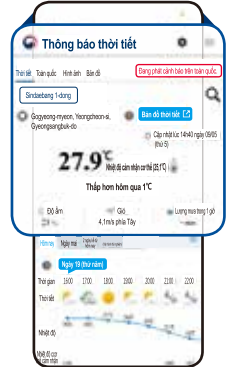
# Nước - Bóng râm - Nghỉ ngơi

Hướng dẫn thực hiện về 3 biện pháp cơ bản để phòng chống say nắng do nắng nóng.

✓ Đối với Cảnh báo nắng nóng, Cơ quan Quản lý Khí tượng Hàn Quốc (KMA) đưa ra theo dõi/cảnh báo nắng nóng tùy thuộc vào nhiệt độ cơ thể cảm nhận cao nhất hàng ngày.

• Được biểu thị là “Nhiệt độ biểu kiến (00°C)” bên cạnh Nhiệt độ trên trang màn hình đầu tiên của “Trang web chính thức của KMA ([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr)) và Ứng dụng thông báo thời tiết” của KMA

\* **Nhiệt độ biểu kiến (“như cảm nhận”)** : Là nhiệt độ thể hiện một cách định lượng cảm giác của con người trong đó nhiệt độ hiện tại được cảm nhận thấp hơn khi có độ ẩm thấp hoặc cao hơn khi có độ ẩm cao do có thêm các tác động từ độ ẩm và gió.



Theo dõi Đợt nóng

• Khi **nhiệt độ biểu kiến cao nhất trong ngày dự kiến là trên 33°C sẽ duy trì trên 2 ngày**;  
• Khi dự kiến xảy ra thiệt hại nghiêm trọng trên phạm vi rộng các khu vực do nhiệt độ biểu kiến tăng nhanh hoặc nắng nóng kéo dài;

Cảnh báo nắng nóng

• Khi **nhiệt độ biểu kiến cao nhất trong ngày dự kiến là trên 33°C sẽ duy trì trên 2 ngày**;  
• Khi dự kiến xảy ra thiệt hại nghiêm trọng trên phạm vi rộng các khu vực do nhiệt độ biểu kiến tăng nhanh hoặc nắng nóng kéo dài;

✓ **Nước, bóng râm và nghỉ ngơi** là những biện pháp cơ bản để chống say nắng.

## Nước



✓ **Nước mát và sạch cần được cung cấp** / Đảm bảo uống nước thường xuyên.

## Bóng râm



✓ **Đảm bảo khu vực có bóng râm (khu vực nghỉ ngơi) gần vị trí người lao động đang làm việc.**

- Mành che nắng, bạt che nắng cần sử dụng vật liệu có khả năng thông gió và cản ánh nắng trực tiếp.
- Các thiết bị lắp đặt cần được đặt ở những vị trí an toàn, không có rủi ro về tiếng ồn, vật thể rơi hoặc xe cộ qua lại.
- Khu vực nghỉ ngơi phải có khả năng cung cấp đủ chỗ ở cho những người lao động đang tìm kiếm chỗ nghỉ ngơi, nơi được cung cấp các vật dụng thích hợp, chẳng hạn như ghế, chiếu và quây nước giải khát.

## Nghỉ ngơi



✓ **Khi có cảnh báo đặc biệt về nắng nóng, cần giải lao từ 10 đến 15 phút mỗi giờ.**

- Cần nghỉ ngơi 10 phút mỗi giờ khi có thông báo theo dõi nắng nóng, nghỉ ngơi 15 phút mỗi giờ khi có cảnh báo nắng nóng.
- ✓ **Tránh làm việc ngoài trời vào những giờ có nhiệt độ cao (14:00-17:00) bằng cách điều chỉnh giờ làm việc.**
- Các biện pháp cần được thực hiện: giảm thiểu khối lượng công việc hoặc tiến độ công việc hoặc tham gia vào các công việc đòi hỏi ít thể lực hơn.
- ✓ **Thực hiện các biện pháp xử lý ngay lập tức khi người lao động yêu cầu tạm dừng hoạt động do các nguy cơ có thể xảy ra như lo ngại về ốm đau liên quan tới nhiệt độ cao.**

- ▲ Nghỉ ngơi không có nghĩa là giải lao và tạm ngừng hoạt động.
- ▲ Bạn có thể dành thời gian hiệu quả bằng cách tham gia các chương trình đào tạo trong nhà về an toàn và sức khỏe hoặc tham gia vào các công việc yêu cầu ít thể lực hơn.

◆ **Khi có cảnh báo đặc biệt về nắng nóng, thực hiện các biện pháp sau đối với nơi làm việc trong nhà mà không có sự chênh lệch nhiệt độ giữa trong nhà và ngoài trời hoặc nơi có nhiệt độ trong nhà cao hơn nhiệt độ ngoài trời.**

(Ví dụ) Nơi làm việc mà không thể làm mát toàn bộ được do tính chất của công việc, chẳng hạn như không gian làm việc bên trong các cơ sở tạm thời (như nhà kho có mái che) hoặc không gian làm việc với diện tích sàn rộng lớn.

- **Lắp đặt thiết bị làm mát\* trong nơi làm việc để duy trì nhiệt độ phòng ở mức thích hợp.**  
\* Thiết bị làm mát chủ yếu: Thiết bị lưu thông không khí (quạt thông gió), quạt, quạt gió mát, điều hòa di động, v.v.
- **Nếu không thể lắp đặt thiết bị làm mát, cố gắng không để không khí nóng bị kẹt trong nhà bằng cách mở cửa sổ hoặc cửa ra vào thường xuyên, đảm bảo cung cấp và sử dụng thiết bị giữ mát, như áo làm mát, túi lạnh.**
- **Khi nhiệt độ trong nhà dễ dàng tăng lên dù đã thực hiện thông gió và lắp đặt thiết bị làm mát, hãy xác định nguyên nhân, tìm phương án\* và thực hiện các biện pháp bổ sung.**

\* Lắp đặt bổ sung thiết bị làm mát và cải thiện các phương pháp thông gió tại nơi làm việc ⇒ Nếu không thể tránh khỏi, điều chỉnh khối lượng công việc và quy định giờ nghỉ ngơi. Đối với những công việc không gấp thì thay đổi lịch làm việc.

※ Mặc dù đã thực hiện các biện pháp như đã nêu ở trên, khi xét thấy cần thiết phải thực hiện các biện pháp bổ sung để ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe do nắng nóng, vui lòng tham khảo các biện pháp ứng phó theo cấp độ nóng cho các công trình ngoài trời.

# ✓ Vui lòng thực hiện các hành động cần thiết theo các biện pháp ứng phó theo từng cấp độ của đợt nóng.

※ Để biết cấp độ đợt nóng theo các khu vực, vui lòng tham khảo 「Website chính thức của KMA ([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr))」

**Mối quan tâm**  
Nhiệt độ biểu kiến cao hơn 31°C

- ✓ Kiểm tra điều kiện thời tiết thông qua trang web chính thức của KMA (hoặc Ứng dụng thông báo thời tiết) và cung cấp thông tin về đợt nóng cho người lao động.
- ✓ Chuẩn bị nước sạch và mát cũng như bóng râm (khu vực nghỉ ngơi) để người lao động nghỉ ngơi.
- ✓ Xác minh và phân loại trước nhóm dễ bị ốm đau liên quan đến nhiệt như say nắng và nhóm có các nhiệm vụ đòi hỏi thể lực.

**• Nhóm dễ bị ốm đau liên quan đến nhiệt là gì?**

▲ Bệnh nhân béo phì, tiểu đường, huyết áp cao/thấp... ▲ Người có tiền sử bị ốm đau liên quan tới nhiệt

▲ Người tuổi cao ▲ Người mới được giao nhiệm vụ tiếp xúc với đợt nóng

• **Công việc vất vả và có cường độ lao động cao là gì?** Là công việc đòi hỏi cường độ thể lực cao và dễ bị stress nhiệt.

(Ví dụ) Các nhiệm vụ sử dụng xẻng/búa/cưa/cuốc/rii, các nhiệm vụ đòi hỏi lao động thể lực với toàn bộ cơ thể như giá đỡ/thanh thép/công việc đổ bê tông, hoặc các nhiệm vụ liên tục nâng, dỡ hoặc vận chuyển các vật nặng tại công trường.

**Chú ý**

Nhiệt độ biểu kiến cao hơn 33°C

Hoặc theo dõi đợt nóng

- ✓ Chuẩn bị nước sạch và mát cũng như bóng râm (khu vực nghỉ ngơi) để người lao động nghỉ ngơi.
- ✓ **Giải lao trong bóng râm (khu vực nghỉ ngơi) 10 phút mỗi giờ.**  
- Bố trí thêm giờ giải lao cho nhóm người dễ bị ốm đau liên quan đến nhiệt và người lao động tham gia lao động với cường độ cao.
- ✓ **Giảm bớt lao động ngoài trời hoặc điều chỉnh giờ làm việc vào những giờ có nhiệt độ cao (14:00-17:00)**
- ✓ **Mặc thiết bị giữ mát như áo làm mát và túi lạnh trong quá trình làm việc ngoài trời.**



**Cảnh báo**

Nhiệt độ biểu kiến cao hơn 35°C

Hoặc cảnh báo đợt nóng

- ✓ Chuẩn bị nước sạch và mát cũng như bóng râm (khu vực nghỉ ngơi) để người lao động nghỉ ngơi.
- ✓ **Giải lao trong bóng râm (khu vực nghỉ ngơi) 15 phút mỗi giờ.**  
- Bố trí thêm giờ giải lao cho nhóm người dễ bị ốm đau liên quan đến nhiệt và người lao động tham gia lao động với cường độ cao.
- ✓ **Tạm dừng lao động ngoài trời vào những giờ có nhiệt độ cao (14:00-17:00) trừ khi không thể tránh khỏi.**  
- Dành đủ giờ giải lao cho những người bắt buộc phải lao động ngoài trời.
- ✓ **Mặc thiết bị giữ mát như áo làm mát và túi lạnh trong quá trình làm việc ngoài trời.**
- ✓ **Hạn chế lao động ngoài trời đối với nhóm người dễ ốm đau liên quan tới nhiệt như say nắng.**



**Nguy hiểm**  
Nhiệt độ biểu kiến cao hơn 38°C

- ✓ Chuẩn bị nước sạch và mát cũng như bóng râm (khu vực nghỉ ngơi) để người lao động nghỉ ngơi.
- ✓ **Giải lao trong bóng râm (khu vực nghỉ ngơi) 15 phút mỗi giờ hoặc lâu hơn.**  
- Bố trí thêm giờ giải lao cho nhóm người dễ bị ốm đau liên quan đến nhiệt và người lao động tham gia lao động với cường độ cao.
- ✓ **Tạm dừng lao động ngoài trời vào những giờ có nhiệt độ cao (14:00-17:00) trừ trường hợp thực hiện các biện pháp khẩn cấp cần thiết để quản lý thảm họa và an toàn.**  
- Dành đủ thời gian giải lao khi thực hiện các công việc khẩn cấp.
- ✓ **Mặc thiết bị giữ mát như áo làm mát và túi lạnh trong quá trình làm việc ngoài trời.**
- ✓ **Hạn chế lao động ngoài trời đối với nhóm người dễ ốm đau liên quan tới nhiệt như say nắng.**

## ✓ Đới phó với các tình huống khẩn cấp (Khi khởi phát các triệu chứng chính)

Tiếp xúc nhiều với các đợt nóng có thể dẫn đến **ốm đau liên quan đến nhiệt như say nắng và kiệt sức**, thậm chí có thể gây tử vong nếu không có biện pháp đối phó kịp thời.

※ Nhóm người dễ bị ốm đau do nhiệt và người lao động làm việc với cường độ cao cần được kiểm tra về điều kiện sức khỏe trước và sau khi tham gia nhiệm vụ.

**Khởi phát các triệu chứng chính**

- Tăng thân nhiệt
- Thờnhanh (mạch đập)
- Đau đầu và khó chịu
- Co giật
- Chậm hoặc không có phản ứng
- Bất tỉnh, v.v.

**Kiểm tra các dấu hiệu suy sụp tinh thần**

- Gọi tên của anh ấy/cô ấy hoặc vỗ vào anh ấy/cô ấy.
- Véo vào xương sườn.

(Không có nhận thức) ↓

**ACác biện pháp xử lý và quan sát tiên tri**

- Di chuyển đến một vị trí mát mẻ
- Giữ cho cơ thể mát mẻ.
- Uống nước và nghỉ ngơi

↓ (Không có nhận thức hoặc không cải thiện)

**Hoàn thành**

- Thường xuyên kiểm tra điều kiện thể chất.
- Đưa người lao động về nhà càng sớm càng tốt.

(Kiểm tra sự tiến triển của các triệu chứng)

**'Gọi 119 để được giúp đỡ.**



## Cẩn thận với các sự cố về an toàn khi có các đợt nóng!!

- Chú ý trang bị các thiết bị bảo hộ cá nhân để lỡ là trong sử dụng như mũ an toàn và dây an toàn.
- Thận trọng với các tai nạn về an toàn như ngã và rơi xuống do giảm tập trung.

