

Tubig Lilim Pahinga

Gabay sa Pagpapatupad ng 3 Batayang Hakbang sa Pag-iwas sa Heatstroke mula sa Heat Wave

✓ Para sa mga babala ng Heat Wave, ang Korea Meteorological Administration (KMA) ay nagbibigay ng babala/pagbantay sa heat wave depende sa araw-araw na pinakamataas na pakiramdam na temperatura.

• Ipinapakita ito bilang "Heat Index (00°C)" kasunod ng temperatura sa unang pahina ng "Website ng KMA (kma.go.kr/eng/index.jsp) at Weather Notification App" ng KMA

* Pakiramdam ("Feel-like") na Temperatura (o Heat Index) : Ito ang temperatura na nagpapakita sa kwantitatibong paraan ng pakiramdam ng tao habang ang kasalukuyang temperatura ay nararamdaman na mababang kahalumigmigan o mas mataas sa mataas na kalumigmigan sa pamamagitan ng pagsasama ng epekto mula sa kahalumigmig at hangin.



Pagbantay sa Heat Wave

- Kapag inaasahan na **ang araw-araw na pinakamataas na pakiramdam na temperatura na 33°C o mas mataas** na manatili **sa loob ng 2 araw o mas matagal**;
- Kapag inaasahan ang matinding pagkasira dahil sa mabilis na pagtaas ng pakiramdam na temperatura o mga matagal na heat wave;

Babala ng Heat Wave

- Kapag inaasahan na **ang araw-araw na pinakamataas na pakiramdam na temperatura na 33°C o mas mataas** na manatili **sa loob ng 2 araw o mas matagal**;
- Kapag inaasahan ang matinding pagkasira sa malawak na sakop na lugar dahil sa mabilis na pagtaas ng pakiramdam na temperatura o mga matagal na heat wave;

✓ **Tubig, lilim, at pahinga** ang batayang hakbang upang maiwasan ang heatstroke

Tubig



✓ Kailangang ibigay ang malinis at malamig na tubig. / Siguraduhing regular na uminom ng tubig.

Lilim



✓ May lilim na lugar (lugar pahingahan) malapit sa lokasyon kung saan nagtatrabaho ang mga manggagawa.

- Mga shade canopy o awning screen ay dapat gawa sa mga materyal na maaaring harangan ang direktang sikat ng araw at ang lugar ng trabaho ay dapat may bentilasyon ng malamig na hangin.
- Ang mga lugar na ito ay kailangang itayo sa mga ligtas na lugar at malayo sa ingay, nahuhulog na bagay, o trapiko.
- Ang lugar pahingahan ay dapat na sapat na magkasya ang mga manggagawa na nagpapahinga kung saan ang mga suplay tulad ng mga upuan, mats, at lalagyan ng inumin ay kinukuha.

Pahinga



✓ Sa abiso ng babala ng heat wave, kailangan mong magpahinga ng 10 hanggang 15 minuto bawat oras.

- Sa abiso ng pagbantay sa heat wave, kailangan mong magpahinga ng 10 minuto bawat oras.

✓ Iwasan ang pagtatrabaho sa labas sa mga oras na mataas ang temperatura (14:00-17:00) sa pamamagitan ng pagsasaayos sa oras ng trabaho.

- Bawasan ang dami ng trabaho o bilis ng trabaho o tumuon pagsasagawa ng ibang hindi nakakapagod na trabaho.

✓ Gumawa ng agarang aksyon kapag ang isang manggagawa ay humiling ng suspensyon ng operasyon dahil sa nalalapit na panganib, hal. pag-aalala sa mga sakit dahil sa init.

- ▲ Ang pagpapahinga ay hindi ay hindi ibig sabihin na pagtigil sa trabaho sa pamamagitan ng pagsuspende ng operasyon.
- ▲ Maaari pa ring maging produktibo ang iyong oras sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga programang pagsasanay sa kaligtasan at kalusugan o magsagawa ng mas hindi nakakapagod na trabaho.

◆ Habang may Babala ng Heat Wave, gawin ang mga sumusunod na hakbang para sa mga lugar ng trabaho sa loob kung saan walang pagkakaiba ng temperatura sa pagitan ng loob at labas dahil sa temperatura sa labas o kung ang temperatura sa loob ay mas mataas kaysa sa temperatura sa labas.

(Halimbawa) Mga lugar ng trabaho kung saan mahirap ang pagkakaroon ng airconditioning sa buong espasyo ay hindi magagawa dahil sa kalikasan ng trabaho, tulad ng trabaho sa loob ng mga pansamantalang pasilidad, hal. mga nakatoldang bodega o iyang may malawak na lugar.

• Magkabit ng device sa pagpapalamig* sa loob ng lugar ng trabaho upang mapanatili ang temperatura sa tamang lebel.

* Pangunahing mga device sa pagpapalamig: Air circulation device (ventilator), fan, cool-air fan, mobile air conditioner, atbp.

• Kung hindi maaaring magkabit ng device sa pagpapalamig, subukang gawan ng bentilasyon ang lugar ng trabaho at iwasan na manatili sa loob ang mainit na hangin sa pamamagitan ng regular na pagbukas ng bintana o pinto, at siguraduhin na magbigay at isuot ang cold-reserving gear, hal. cooling vest and cold pack, kung maaari.

• Kapag ang temperatura sa loob ay madaling tumaas sa kabilang ng bentilasyon at pagkakabit ng device sa pagpapalamig, tukuyin ang sanhi at magbuo at isagawa ang mga karagdagang hakbang*.

* Pagkakabit ng karagdagang device sa pagpapalamig at pagpapahusay na paraan ng bentilasyon sa lugar ng trabaho ⇒ Kung hindi maiiwasan, ayusin ang bigat ng trabaho, at magbigay ng oras ng pahinga. Para sa mga hindi mahalagang trabaho, baguhin ang iskedyul na trabaho.

※ Sa kabila ng mga gawain na binanggit sa itaas, kung itinuturing na mahalaga ang pagpapatupad ng karagdagang hakbang upang maiwasana ng problema sa kalusugan mula sa heat wave, mangyaring sumangguni sa mga tugon na hakban ayon sa lebel ng heat wave sa pagtatrabaho sa labas.

✓ Mangyaring gawin ang nararapat na aksyon ayon sa tugon na hakbang ayon sa bawat lebel ng heat wave.

※ Para sa mga lebel ng heat wave ayon sa rehiyon, mangyaring sumangguni sa 「Website (kma.go.kr/eng/index.jsp) of the KMA.」

Paalala
Pakiramdam na Temperatura na 31°C o mataas pa

- ✓ Tingnan ang lagay ng panahon sa pamamagitan ng website ng KMA, at ibigay ang impormasyon tungkol sa heat wave sa mga manggagawa.
- ✓ Maghanda ng malamig at malinis na tubig at maging lilim (lugar pahingahan) para magpahinga ang mga manggagawa.
- ✓ Iberipika at iuri nang maaga ang mga grupo na madaling magkaroon ng sakit ng dulot ng init hal. heatstroke, at ang grupo na may mga tungkulin na nangangailangan ng labis na pisikal na lakas.

- **Ano ang grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init?**
 - ▲ Mga pasyente na may obesity, diabetes, mataas/mababang presyon ng dugo, atbp.
 - ▲ Mga tao na may kasaysayan ng sakit na dulot ng init
 - ▲ Mga tao na may katandaan
 - ▲ Mga tao na bago pa lamang natalaga sa mga tungkulin na nakalantad sa heat wave
- **Ano ang isang matinding trabaho?** Ibig sabihin ang trabaho ay nangangailangan ng matinding pisikal na gawain at madaling malantad sa heat stress. (Halimbawa) Mga tungkulin na gumagamit ng pala/martilyo/lagari/piko/palakol, mga tungkulin na nangangailangan ng pisikal na pagtatrabaho ng buong katawan, tulad ng trabaho na rack/steel bar/pagbuhos ng kongkreto, o mga tungkulin na paulit-ulit na pagbubuhay, pagbababa o paghawak ng mga mabibigat na bagay sa lugar ng konstruksyon

Babala
Pakiramdam na Temperatura na 33°C o mataas pa
O Pagbantay sa Heat Wave

- ✓ Maghanda ng malamig at malinis na tubig at maging lilim (lugar pahingahan) para sa mga manggagawa.
- ✓ Tumgil sa pagtatrabaho (lugar pahingahan) ng 10 minuto bawat oras.
 - Magtakda ng karagdagan oras sa pagpapahinga para sa mga grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init at mga manggagawa na gumagawa ng matinding trabaho.
- ✓ Bawasan ang pagtatrabaho sa lahat o ayusin ang oras ng trabaho sa mga oras na mataas ang temperatura (14:00-17:00).
- ✓ Magsuot ng cold-reserving gear, hal. cooling vest and cold pack, kung maaari, habang nagtatrabaho sa labas.



Alerto
Pakiramdam na Temperatura na 35°C o mataas pa
O Babala ng Heat Wave

- ✓ Maghanda ng malamig at malinis na tubig at maging lilim (lugar pahingahan) para sa mga manggagawa.
- ✓ Tumgil sa pagtatrabaho (lugar pahingahan) ng 15 minuto bawat oras.
 - Magtakda ng karagdagan oras sa pagpapahinga para sa mga grupo na madaling kapita ng sakit na dulot ng init at mga manggagawa na gumagawa ng matinding trabaho.
- ✓ Ipagpaliban ang pagtatrabaho sa mga oras na mataas ang temperatura (14:00-17:00) maliban kung hindi maiiwasan.
 - Magbigay ng sapat na oras sa pagpapahinga para sa mga hindi maiwasang pagtatrabaho sa labas.
- ✓ Magsuot ng cold-reserving gear, hal. cooling vest and cold pack, kung maaari, habang nagtatrabaho sa labas.
- ✓ Ipagbawal ang pagtatrabaho sa labas para sa grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init, hal. heatstroke.



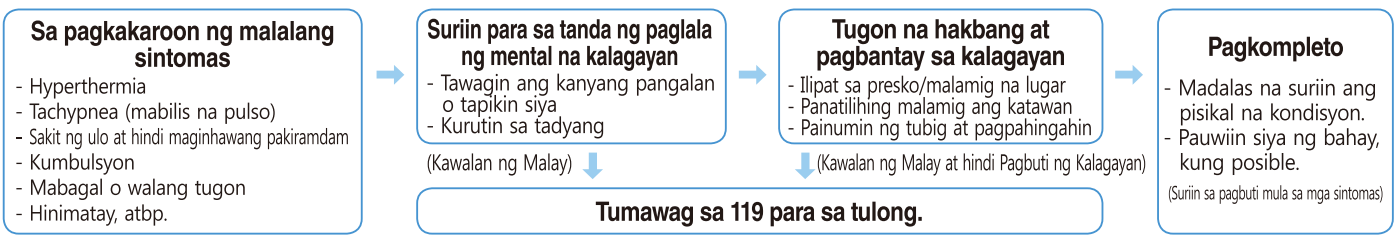
Matindi
Pakiramdam na Temperatura na 38°C o mataas pa

- ✓ Maghanda ng malamig at malinis na tubig at maging lilim (lugar pahingahan) para sa mga manggagawa.
- ✓ Tumgil sa pagtatrabaho (lugar pahingahan) ng 15 minuto o mas matagal bawat oras.
 - Magtakda ng karagdagan oras sa pagpapahinga para sa mga grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init at mga manggagawa na gumagawa ng matinding trabaho.
- ✓ Ipagpaliban ang pagtatrabaho sa mga oras na mataas ang temperatura (14:00-17:00) maliban para sa mga emergency na hakbang na kailangan para sa pamamahala sa sauna at kaligtasan.
 - Magbigay ng sapat na oras sa pagpapahinga kapag gumawa ng emergency na trabaho.
- ✓ Magsuot ng cold-reserving gear, hal. cooling vest and cold pack, kung maaari, habang nagtatrabaho sa labas.
- ✓ Ipagbawal ang pagtatrabaho sa labas para sa grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init, hal. heatstroke.

✓ Tugon sa mga Emergency na Sitwasyon (Sa pagkakaroon ng malalang sintomas)

Ang matagal na pagkakaroon ng heat wave ay maaaring magdulot ng mga sakit na dulot ng init, tulad ng heatstroke at heat exhaustion, at maaaring magdulot ito ng kamatayan fatalities kapag walang karampatang hakbang na mapigilan ito.

※ Ang grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init at mga manggagawa na gumagawa ng matinding trabaho ay kailangang beripikahin ang kanilang kondisyong pangkalusugan bago at pagkatapos na gawin ang kanilang tungkulin.



Mag-ingat sa mga Aksidente habang may mga Heat Wave!!

- Siguraduhing magsuot ng mga personal protective gear, hal. safety helmet at safety harness, hindi alam ang paggamit nito.
- Maging maingat sa mga aksidente, kapag ang pagkahulog o pagkabuwal, dahil sa nababawasang konsentrasyon.