

# Gabay sa pag-iwas sa mga sakit dulot ng init sa tag-init mula sa **heatwave**



☉ Ang mga lugar ng trabaho ay dapat na maghanda ng mga hakbang sa pag-iwas sa mga sakit dulot ng init **bago ang heatwave** upang ipatupad ito ayon sa lebel ng heatwave.

\* Ang heatwave ay tumutukoy sa penomenon na matinding init na higit sa 30 ay nagpapatuloy sa ilang lugar sa tag-init. Ang pamahalaan ay sinusubukang maiwasan ang pinsala mula sa heatwave sa pamamagitan ng pagpapatupad ng isang panahon sa pag-iwas sa heatwave (Mayo 20 ~ Set. 30) bawat tag-init.

☑ Sundin ang **3 Batayang Pamantayan** para maiwasan ang mga sakit dulot ng init.

## Lugar ng trabaho sa labas tulad ng mga lugar ng konstruksyon

### Lilim

- ✓ Isang may lilim na lugar (lugar pahingahan) malapit sa lugar ng trabaho ay dapat na ibigay.
- ✓ Ang mga shaded canopy ay dapat na ilagay sa isang lugar na maaaring pasukan ng malamig na hangin.



### Tubig



- ✓ Kailangang magbigay ng malamig at malinis na tubig / Regular na pag-inom ng inumin

### Pahinga



- ✓ Sa anunsyo ng heatwave (pagbantay, babala), kailangan na magbigay ng pahinga ng 10 hanggang 15 minuto bawat oras
- ✓ Magbigay ng pahinga at bawasan ang pagtatrabaho sa labas sa mga oras na mataas ang temperatura (14:00-17:00)
  - 1 Palitan ang oras ng pagtatrabaho.
  - 2 Ayusin ang dami ng trabaho sa pamamagitan ng pagpapabalag ng bilis ng trabaho at tumuon sa mga hindi gaanong kinakailangang gawain.
  - 3 Magsagawa ng pangangaral sa kaligtasan sa trabaho at kalusugan sa loob.
  - 4 Suriin ang kondisyong pangkalusugan ng mga manggagawa.

※ Napakahalaga ng maikling pahinga sa oras ng mataas ang temperatura, at maaari nito mapahusay ang produktibidad.

## Lugar ng trabaho sa loob

※ (Applied workspace) Mga lugar na may kahirapan sa pagkabit ng mga kagamitan sa air-conditioning at ang panloob na temperatura ayapektado ng panlabas na temperatura

- ✓ Kailangan na ipatupad ang mga sumusunod na hakbang upang mapanatili ang temperatura sa isang ispesipikong hanay para sa mga araw-araw na lugar ng trabaho

- 1 Pagkabit ng isang thermo-hygrometer sa lugar ng trabaho.
- 2 Pagkabit ng isang \* zone cooling system o lokal na bentilasyon upang pigilin ang mainit na hangin na manatili sa isang lugar.
- 3 Kailangan na pamahalaan ang panloob na temperatura habang night shift.

\* kagamitan sa sirkulasyon ng hangin, bentilador, mobile na air conditioner, atbp

### Hangin



### Tubig



### Pahinga



☑ Kailangang gumawa ng agarang hakbang sa kaso ng **sakit dulot ng init**.

- ☉ Kailangang gumawa ng agarang hakbang kung ang isang manggagawa ay humiling na itigil ang gawain dahil sa matinding panganib tulad ng posibilidad ng sakit dulot ng init.
- ☉ Sa kaso ng sakit dulot ng init tulad ng **heatstroke** o **heat exhaustion** dahil sa matagal na pagkakalantad sa mataas na temperatura at pagkabanas, gumawa ng agarang hakbang, tulad ng ipinapakita sa ibaba.
- ☉ Bilang partikular, ang grupo na madalang magkaroon ng sakit dulot ng init at mga manggagawa na gumagawa ng matinding trabaho ay kailangang iberipika ang kanilang kalagayang pangkalusugan bago at pagkatapos na isagawa ang kanilang tungkulin.

### Pangunahing sintomas

- » Temperatura ng katawan na higit sa 38
- » Pagkahimayat (Pagkapagod, pagkikisay ng kalamnan)
- » Sakit ng ulo at hindi maginhawang pakiramdam



### Suriin para sa tanda ng paglala ng mental na kalagayan

- » Tawagin ang kanyang pangalan o tapikin siya
- » Kurutin sa tadyang



Kawalan ng malay

### Tugon na hakbang at pagbantay sa kalagayan

- » Ilipat sa presko/malamig na lugar
- » Luwagan ang damit at panatiliing malamig ang katawan
- » Painumin ng tubig at pagpahingahin



Kawalan ng malay at hindi pagbuti ng kalagayan

### Pagkumpleto

- » Madalas na suriin ang pisikal na kondisyon.
- » Pauwiin siya ng bahay, kung posible. (Pagsubaybay sa pamamagitan ng telepono)



Tumawag sa **119** para sa tulong.



Dalhin siya sa isang hospital



※ Ibinibigay ang gabay na ito upang maiwasan ang mga sakit ng dulot ng init at maaaring gamitin sa katumas o mas mataas na lebel ayon sa sitwasyong ng lugar ng trabaho at opinyon ng mga manggagawa.



Ministry of Employment and Labor



# Kailangan magsagawa ng dagdag na gawain sa pag-iwas ayon sa lebel ng heatwave ayon sa Pakiramdam ("Feel-like") na Temperatura.

**Kapag sa napakainit na panahon kapag ang indoor/outdoor na lugar ng trabaho ay patuloy na nakalantad sa heatwave, kinakailangan na gumawa ng kinakailangang hakbang sa pag-iwas dagdag sa batayang pamantayan upang maiwasan ang sakit na dulot ng init.**

## Karaniwang problema

(Atensyon, Babala, Alerto, Matindi)

- ✓ Tingnan ang lagay ng panahon sa pamamagitan ng website ng KMA (o ang Weather Notification App), and magbigay ng impormasyon sa heatwave para sa mga manggagawa.
- ✓ Maghanda ng malinis at malamig na tubig at maging silungan (lugar pahingahan) para sa pahinga ng mga manggagawa.
- ✓ Kapag nagtatrabaho sa labas o sa loob na may mainit na lugar trabaho, magbigay ng cold reserving gear tulad ng mga arm protector ayon sa hiling ng manggagawa.
- ✓ Magbigay ng karagdagang atensyon sa grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init at ang mga manggagawa na nagsasagawa ng matinding trabaho.

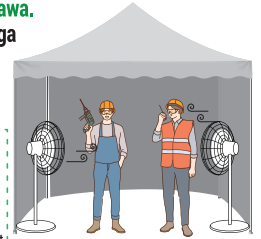
Ano ang grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init?

▲ 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 paggamit ng mga kasangkapan tulad ng pala/martilyo/lagari habang nakalantad sa matinding heatwave.

- ✓ Kailangang suriin kung ang air conditioning/sistema ng bentilasyon ay sapat sa lugar ng trabaho sa loob.



## Babala

Pakiramdam na Temperatura na 33°C o mataas pa

o ang pagbantay sa heatwave

- ✓ AMagbigay ng pahinga sa silungan (lugar ng pahinga) ng 10 minuto bawat oras.
- Magtakda ng karagdagang 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).



## Alerto

Pakiramdam na Temperatura na 35°C o mataas pa

O Babala ng Heat Wave

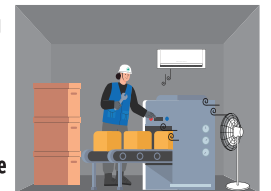
- ✓ Magbigay ng pahinga sa silungan (lugar ng pahinga) ng 15 minuto bawat oras.
- Magtakda ng karagdagang oras sa pagpapahinga para sa mga grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init at mga manggagawa na gumagawa ng matinding trabaho.
- ✓ Ipagpaliban ang pagtatrabaho sa mga oras na mataas ang temperatura (14:00-17:00) maliban kung hindi maiiwasan.
- Magbigay ng sapat na oras ng pahinga para sa hindi maiiwasang pagtatrabaho sa labas.
- ✓ Magtalaga ng isang tao na may responsibilidad sa pagsuri ng kondisyong pangkalusugan ng mga manggagawa



## Matindi

Pakiramdam na Temperatura na 38°C o mataas pa

- ✓ Magpahinga sa silungan (lugar ng pahinga) ng 15 minuto o mas mahaba bawat oras.
- Magtakda ng karagdagang 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 sa mga hakbang pang-emergency na kinakailangan para sa sakuna at pamamahala ng kaligtasan.
- Magbigay ng sapat na oras sa pagpapahinga kapag nagsagawa ng trabahong emergency.
- ✓ Ipagbawal ang pagtatrabaho sa labas para sa mga grupo na madaling magkaroon ng sakit na dulot ng init hal., heatstroke
- ✓ Magtalaga ng isang tao na may responsibilidad sa pagsuri ng kondisyong pangkalusugan ng mga manggagawa



## Paano malaman ang Pakiramdam ("Feel-like") na Temperatura

※ Ano ang the Pakiramdam ("Feel-like") na Temperatura? Ito ang temperatura na ipinapakita 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.

### Lugar ng trabaho sa labas

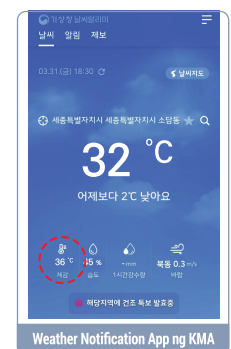
Maari mong alamin ang lebel ng heatwave sa website ng Korea Meteorological Administration o Weather Notification App.

\* Website ng KMA ([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr)) > Impormasyon ng Panahon > Anunsiyo ng Matinding Panahon> Epekto ng Pagtaya > Mga Industriya

\* Anunsiyo ng Heatwave: Ito ay inaanunsiyo kapag ang pinakamataas na Pakiramdam ("Feel-like") na Temperatura ng araw ay nasa o mas mataas sa 33°C (Pagbantay), o nasa o mas mataas sa 35°C (Babala), at ito ay nagtatagil ng higit sa dalawang araw

### Lugar ng trabaho sa loob

Kung ang temperatura ng ibinigay ng KMA ay iba mula sa temperatura sa loob ng mga lugar ng trabaho, ang Pakiramdam na Temperatura ay sinusukat ng thermo-hygrometer sa araw-araw na lugar ng trabaho ang gagamitin.



Pakiramdam na Temperatura ng KMA

	Atensyon						Babala		Alerto			Matindi	
Temperatura	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Kahalumigmigan	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
40	26.6	27.6	28.5	29.5	30.4	31.4	32.4	33.3	34.3	35.3	36.2	37.2	38.2
45	27.1	28.1	29.0	30.0	31.0	32.0	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.8	38.8
50	27.6	28.6	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	34.5	35.5	36.4	37.4	38.4	39.4
55	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0
60	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.5	34.5	35.5	36.5	37.5	38.5	39.5	40.5
65	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	38.0	39.0	40.0	41.0
70	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.5	40.5	41.5
75	29.7	30.7	31.7	32.7	33.7	34.8	35.8	36.8	37.8	38.9	39.9	40.9	42.0
80	30.0	31.1	32.1	33.1	34.1	35.2	36.2	37.2	38.3	39.3	40.4	41.4	42.4
85	30.4	31.4	32.5	33.5	34.5	35.6	36.6	37.7	38.7	39.7	40.8	41.8	42.9
90	30.8	31.8	32.9	33.9	34.9	36.0	37.0	38.1	39.1	40.2	41.2	42.3	43.3



Mag-ingat sa mga Aksidente sa Kaligtasan kapag may Heatwave!!



- Mangyaring siguraduhin na magsuot ng personal na proteksyon kagamitan, hal., safety helmet at harness, na kadalasan ay kinakailangan.
- Maging alerto sa mga aksidente sa kaligtasan, kasama ang pagkatumba o pagkahulog, dahil sa humihinaing konsentrasyon.