

# Зуны халуун долгионоос үүдэлтэй өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх удирдамж



Ажлын байрууд дулааны долгионы түвшингээр хэрэгжүүлэхийн тулд дулааны долгионоос өмнө халуунаас үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг бэлтгэх шаардлагатай.

\* Дулааны долгион гэдэг нь зуны улиралд 30 хэмээс дээш өндөр температур тодорхой бүс нутагт үргэлжилдэг үзэгдлийг хэлдэг. Засгийн газар жил бүрийн зун (5-р сарын 20-ноос 9-р сарын 30) халалтын эсрэг арга хэмжээ авч, халалтын улмаас учирч болох хохирлоос урьдчилан сэргийлэхийг хичээдэг.

✓ Дулаантай холбоотой өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд 3 үндсэн дүрмийг баримтлаарай.

## Барилгын талбай зэрэг гадаах ажлын байр

### Сүүдэр

- ✓ Ажлын талбайн ойролцоо сүүдэртэй газар (амрах газар) байх хэрэгтэй.
- ✓ Сүүдэрт халхавчийг сэрүүн агаараар агааржуулах боломжтой газар суурилуулах хэрэгтэй.



### Ус



✓ Сэрүүн, цэвэр усаар хангах шаардлагатай / Тогтмол чийгшүүлнэ

### Амралт



- ✓ Дулааны долгионы сэрэмжлүүлэг үед (харах, сэрэмжлүүлэх) цаг тутамд 10-15 минутын завсарлага өгөх шаардлагатай.
- ✓ Өндөр температуртай үед (14:00-17:00) амрах, гадаа ажиллахыг багасгах.
- 1 Ажлын цагийн хуваарийг өөрчлөх.
- 2 Ажлын хурдыг удаашруулж, ачаалал багатай ажлуудад анхаарлаа төвлөрүүлж, ачааллаа тохируулна уу.
- 3 Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн сургалтыг дотоод орчинд явуулна.
- 4 Ажилчдын эрүүл мэндийн байдлыг шалгах.

※ Өндөр температуртай үед богино хугацаанд амрах нь маш чухал бөгөөд энэ нь бүтээмжийг нэмэгдүүлдэг.

## Доторх ажлын байрууд

※ (Хэрэглээний ажлын байр) Агааржуулалтын төхөөрөмж суурилуулахад хүндрэлтэй газар ба доторх температур нь гаднах температурт нөлөөлдөг.

✓ Өдөр тутмын ажлын талбайн температурыг тодорхой хязгаарт байлгахын тулд дараах арга хэмжээг хэрэгжүүлэх шаардлагатай

- 1 Ажлын талбайд температур хэмжигч суурилуулах.
- 2 Халуун агаар зогсонги байдалд орохоос сэргийлж \* бүсийн хөргөлтийн систем эсвэл төвийн агааржуулалтыг суурилуулах.
- 3 Шөнийн ээлжинд доторх температурыг зохицуулах шаардлагатай

\* Агаарын эргэлтийн төхөөрөмж, сэнс, сэрүүн агаарын сэнс, хөдөлгөөнт агааржуулагч гэх мэт.

### Салхи



### Ус



### Амралт



✓ Халуунтай холбоотой өвчний үед яаралтай арга хэмжээ авах шаардлагатай.

- Хэрэв ажилчин халуунаас шалтгаалсан өвчнөөр өвчлөх зэрэг ноцтой эрсдэлээс болж ажлаа зогсоохыг хүссэн бол яаралтай арга хэмжээ авах шаардлагатай.
- Өндөр температур, чийгшилд хэт их өртсөний улмаас халуунд цохиулах, хэт халах зэрэг халуунд өртсөн тохиолдолд, доор үзүүлсэн шиг яаралтай арга хэмжээ авна.
- Ялангуяа халуунд өртөмтгий бүлэг, өндөр эрчимтэй хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчид ажил үүргээ гүйцэтгэхийн өмнө болон дараа нь эрүүл мэндийн байдлыг шалгах шаардлагатай.

### Гол шинж тэмдэгүүд

- » Биеийн температур 38 хэмээс дээш
- » Ухаан алдах (Ядаргаа, булчин таталт)
- » Толгой өвдөх, таагүй байдал



### Сэтгэцийн доройтол байгаа эсэхийг шалгаарай

- » Түүний нэрийг дуудаж эсвэл түүнийг товшино уу
- » Хавирга руу нь хавчих



Ухаангүй байдал

### Хариуцлагатай арга хэмжээ, ахиц дэвшлийг ажиглах

- » Сэрүүн газар руу шилжүүлэх
- » Хувцсыг тайлж, биеийг сэрүүн байлгах
- » Үргэлжлүүлэн чийгшүүлж, амрах хэрэгтэй



Ухаан алдах эсвэл сайжрахгүй

### Төгсгөл

- » Бие махбодийн нөхцөл байдлыг байнга шалгаж үзээрэй.
- » Боломжтой бол түүнийг гэрт нь явуул. (Утсаар хянаж байх)



Тусламж авахыг хүсвэл **119** руу залгана уу.



Түүнийг эмнэлэг рүү явуул



※ Энэхүү удирдамжийг дулаанаас шалтгаалсан өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор өгсөн бөгөөд ажлын талбайн нөхцөл байдал, ажилчдын санал бодлыг харгалзан түүнтэй адил эсвэл түүнээс дээш түвшинд хэрэглэж болно.



Ministry of  
Employment and Labor



# Харагдах ("Мэдрэмжтэй") Температурын дагуу дулааны долгионы түвшинд үндэслэн нэмэлт эсрэг арга хэмжээ авах шаардлагатай.

Дотор/гадаа ажлын талбайнууд халуунд байнга өртдөг цаг агаарын хэт халуун улиралд дулаанаас үүдэлтэй өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх үндсэн дүрмээс гадна нэмэлт арга хэмжээ авах шаардлагатай байдаг.

## Нийтлэг асуудлууд

(Анхаарал, Болгоомжил, Ноцтой байдал)

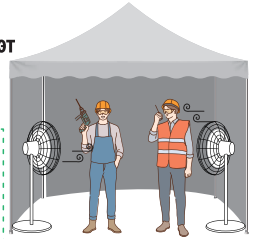
- ✓ КМА (эсвэл Цаг агаарын мэдэгдлийн програм) дээрх вэб сайтаар дамжуулан цаг агаарын нөхцөл байдлыг шалгаж, ажилчдад дулааны долгионы мэдээллийг өгнө үү.
- ✓ Ажилчдад амрах сэрүүн, цэвэр ус, сүүдрэвч (амрах газар) бэлтгэ.
- ✓ Гадаа эсвэл доторх халуун ажлын талбай дээр ажиллахдаа ажилтны хүсэлтээр гар хамгаалах хэрэгсэл гэх мэт хүйтнийг хадгалдаг тоног төхөөрөмжөөр хангана.
- ✓ Халуунд өртөмтгий бүлэг, өндөр ачаалалтай хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчдад онцгой анхаарал хандуулаарай.

Халуунтай холбоотой өвчинд өртөмтгий ямар бүлэг байдаг вэ?

- ▲ Таргалалт, чихрийн шижин, цусны даралт ихсэх/бага зэрэг өвчнөөр өвчилсөн хүмүүс.
- ▲ Халуунаас үүдэлтэй өвчнөөр өвчилсөн хүмүүс.
- ▲ Дулааны долгионд өртсөн ажилд шинээр томилогдсон хүмүүс

Өндөр эрчимтэй хөдөлмөр гэж юу вэ? Хөдөлмөр нь маш их бие бялдрын хүч шаарддаг бөгөөд дулааны стресст амархан өртдөг

- ▲ (Жишээ) Тавиур/ган төмөр/бетон цутгах, гагнуурын ажил гэх мэт бүх биетэй бие махбодийн хөдөлмөр шаардагдах ажил, эсвэл хүнд зүйлийг дахин дахин өргөх, буулгах, зөөвөрлөх, хүрээ/алх/хөрөө зэрэг багаж хэрэгслээр гүйцэтгэх ажил их хэмжээний халуунд



- ✓ Дотор ажлын талбайд агааржуулагч/агааржуулалтын систем хангалттай байгаа эсэхийг шалгах шаардлагатай.

## Анхаарал

Харагдах температур 33 хэмээс дээш температур

эсвэл халуун долгионы цаг

- ✓ Цаг тутамд 10 минутын турш сүүдэрт (амрах газар) завсарлага өгнө.
- Халуунд өртөмтгий бүлэг болон өндөр эрчимтэй хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчдад нэмэлт завсарлага өгөх цагийг зохион байгуул.
- ✓ Өндөр температуртай үед (14:00-17:00) гадаа ажиллах хүчийг багасгах эсвэл ажлын цагийг тохируулах.



## Анхааруулга

Харагдах температур 35 хэмээс дээш температур

эсвэл халууны сэрэмжлүүлэг

- ✓ Цаг тутамд 15 минутын турш сүүдэрт (амрах газар) завсарлага өгнө.
- Халуунд өртөмтгий бүлэг болон өндөр эрчимтэй хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчдад нэмэлт завсарлага өгөх цагийг зохион байгуул.
- ✓ Өндөр температуртай үед (14:00-17:00) зайлшгүй шаардлагатай бол гадаа ажиллахыг түр зогсоо.
- Зайлшгүй гадаа ажиллахад хангалттай завсарлагааны цаг гаргаж өгөх.
- ✓ Ажилчдын эрүүл мэндийн байдлыг шалгах үүрэгтэй хүнийг томил

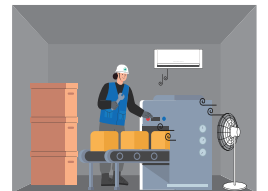


## Ноцтой байдал

Харагдах температур 38 хэмээс дээш температур

эсвэл халууны сэрэмжлүүлэг

- ✓ Сүүдэрт (амрах газар) цаг тутамд 15 минут ба түүнээс дээш хугацаагаар завсарлага аваарай.
- Халуунд өртөмтгий бүлэг болон өндөр ачаалалтай хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчдад нэмэлт завсарлага өгөх.
- ✓ Гамшиг, аюулгүй байдлыг хангахад шаардлагатай яаралтай арга хэмжээнээс бусад тохиолдолд өндөр температурт (14:00-17:00) гадаа ажиллахыг түр зогсоох.
- Онцгой байдлын ажил гүйцэтгэх үед хангалттай завсарлагатай цагийг олгох.
- ✓ Халуунд цохиулах гэх мэт халуунд өртөмтгий бүлэгт гадаа хөдөлмөр эрхлэхийг хязгаарлах.
- ✓ Ажилчдын эрүүл мэндийн байдлыг шалгах үүрэгтэй хүнийг томил.



## (Мэдрэмжтэй) Температурыг хэрхэн шалгах вэ

※ Харагдах температур ("Мэдрэмжтэй") гэж юу вэ? Энэ нь чийгшил, салхины нөлөөллийг нэмснээр одоогийн температур нь бага чийгшилтэй үед бага эсвэл өндөр чийгшилтэй үед илүү өндөр байдаг хүний мэдрэмжийг тоон хэлбэрээр илэрхийлдэг температур юм.

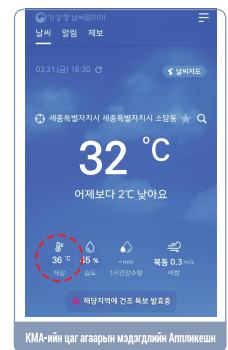
### Гадна ажлын талбайнууд

Та Солонгосын цаг уурын албаны вэб сайт эсвэл Цаг агаарын мэдэгдлийн апп-аас халууны түвшинг шалгаж болно.

\* КМА-ийн вэбсайт ([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr)) > Цаг агаарын мэдээлэл > Хүнд цаг агаарын мэдээ > Нөлөөллийн урьдчилсан мэдээ > Аж Үйлдвэрүүд.  
\* Дулааны Долгионы Мэдэгдэл: Өдрийн хамгийн тод ("Мэдрэмжтэй") температур 33°C буюу түүнээс дээш (Үзэх), 35°C буюу түүнээс дээш (Анхааруулга) байх үед мэдэгддэг бөгөөд энэ нь хоёр хоногоос илүү үргэлжилдэг.

### Дотор ажлын талбайнууд

Хэрэв КМА-аас өгсөн температур нь ажлын талбайн доторх температураас ялгаатай бол өдөр тутмын ажлын талбайн температур хэмжсэн харагдах температурыг хэрэглэнэ.



КМА-ийн харагдах температурын хүснэгт							Анхаарал						
Температур	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Чийгшил	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



Халуун долгионы үеэр аюулгүй байдлын ослоос болгоомжил!!



- Хувийн хамгаалах хэрэгсэл, тухайлбал, хамгаалалтын малгай, морины малгай өмсөж, үл тоомсорлох хандлагатай байгаа эсэхийг шалгаарай.
- Төвлөрөл мүүдсаны улмаас унах, унах зэрэг аюулгүй байдлын ослоос болгоомжил.