Суук чабуулунда

Суук тийген ооруларды кантип алдын алса болот

Ар бир жумуш орду **суук башталганга чейин** **сууктан келип чыккан ооруларга алдын ала текшерүүлөрдү жүргүзүп**, тийиштүү түрдө жооп кайтаруу үчүн **ички алдын алуу чараларды көрүшү керек.**

Суук чабуулу критерийлери кандай?

Катуу суук көзөмөлдөөсү	• Эки күн катар менен эртең мененки төмөнкү температура -12°C же андан төмөн болушу күтүлгөндө • Эртең мененки абанын температурасы мурункуга караганда 10°C же андан төмөн, 3°C же андан төмөн, ал эми нормадан 3°C жогору болушу күтүлөт • Температуранын кескин төмөндөшүнөн улам олуттуу зыян күтүлсө
Суук чабуулу эскертүүсү	• Эки күндөн ашуун эртең мененки төмөнкү абанын температурасы -15°C же эки же андан төмөн болушу күтүлсө • Эртең мененки абанын температурасы мурункудан 15°C же андан төмөн, 3°C же андан төмөн, ал эми нормадан 3°C жогору болушу күтүлөт • Температуранын кескин төмөндөшүнөн улам кеңири аймакта олуттуу зыян күтүлсө

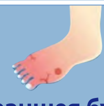
※ [Тиркелген таблица 6] КМАнын "Аба ырайын болжолдоо эрежелериндеги" атайын отчеттордун критерийлери

Суук тийген оорулардын алдын алуунун негизги эрежелери - жылуу кийим, жылуу суу жана жылуу жер!

Жылуу кийим (Суукка каршы шайман)	• **Жылуулук таасирин күчөтүү үчүн бир нече кабат кийим кийиңиз.** - (Сырткы катмар) Аба өткөрүмдүүлүгүн камсыз кылуу менен шамалды жана нымдуулукту тосуучу материалдан жасалган кийимди кийиңиз. - (Ортоңку катмар) Ички катмардан терди соруп, нымдуу болсо да жылуулугун сактаган кийимдерди кийиңиз. - (Ички катмар) терди сиңирүүчү эффективдүү материалдан жасалган кийим кийиңиз. • **Денени жылуу кармаш үчүн калпак же жоолук кийиңиз.** • **Бет жана оозуңузду жабуу үчүн маска колдонуңуз.** • **Изоляцияланган кол каптарды жана жылуулоочу жана суу өткөрбөй турган бут кийимдерди кийиңиз.** - Нымга кабылган чөйрөдө иштесеңиз, кошумча суу өткөрбөй турган кол каптарды кийиңиз.
Жылуу суу	• **Жетиштүү жылуу суу жана кант бар суусундуктарды ичиңиз.**
Жылуу жер (Эс алуу)	• **Жумушчуларга суук тийбеген эс алуусуна шарт түзүү үчүн жумуш аймагына жакын жылуу жерди камсыз кылыңыз.** - Жылыткычтар сыяктуу жылытуучу шаймандарды орнотуп, бирок өрт же коркунучтуу газ коркунучу жок экенин текшериңиз. • **Суук тийүү коркунучу пайда болгон учурда жумушчулардын ылайыктуу эс алуусун камсыз кылыңыз.**

Суук тийип ооруганда кандай чараларды көрүү керек?

• **Суукка** узак убакыт бою дуушар болуу **суукка байланыштуу ооруларга жана жүрөк-кан тамыр ооруларына,** мисалы, **гипотермия, үшүккө жана муздак ооруларга алып келиши мүмкүн же симптомдорду начарлатышы мүмкүн.**
• Эгерде мындай оорулар пайда болсо, **тез арада медициналык жардам көрсөтүү** зарыл, ал эми **суук тийген ооруларга сезгич адамдарга кылдат кам көрүү** зарыл.

Суук тийген оорулар	Аныктама жана симптомдору	Өзгөчө кырдаалдарда чара көрүү
Өлүм коркунучтары **Гипотермия**	• **Төмөн температуранын узакка созулган таасиринен негизги температура 35°Сден төмөн түшкөн абал** - Катуу титирөө - (Орто) Жай сүйлөө, кан тамырдын кагышы туура эмес, кан басымы төмөндөө. - (Катуу) Титирөөнүн токтошу, эсин жоготуу, дем алуу же дем алуу аракетинин жетишсиздиги. Капшыгы туура эмес же такыр жок, каректери кеңейген.	• **119 телефонуна кайрылыңыз же адамды дароо жакынкы медициналык тез жардам мекемесине алып барыңыз.** • **Жылуу жерге барыңыз.** • **Нымдуу кийимди чечип, жууркан менен жаап коюңуз.** • **Эгерде адамдын эси болсо, анда жылуу канттуу суусундуктарды бериңиз.** * **Эгерде медициналык жардам 30 мүнөттөн ашык кечиктирилсе:** - Жылуу суусундуктарды этияттык менен бериңиз (эс-учун жоготкон учурда тыюу салынат). - Колтуктарды (ысык пакет) же жылуу суу бөтөлкөсүн колтук астына, мойнуна жана жамбаш аймагына коюңуз.
Үшүк	• **2℃ төмөн температуранын узакка созулган таасиринен улам тери жана тери астындагы кыртыш тоңуп калган абал** - Тоңгондо тери кычырайт, сезбей, кычыштырат. - Симптом күчөп кетсе, тери ооруп, ириңдеп же катуулашы мүмкүн. - Оор учурларда, сезүү сезиминин бузулушуна, катуулугуна жана нерв ткандары сыяктуу терең кыртыштарга зыян келтирет.	• **Гипотермияга каршы көрсөтмөлөрдү аткарыңыз.** • **Үшүк болгон жерди сүртпөңүз жана массаж кылбаңыз.** • **Үшүп калган буттар менен басууга болбойт.** • **Эгерде ириң бар болсо, алардын жарылуусуна жол бербөө үчүн стерилдүү дакиди сүйкөңүз.** • **(Саламаттык сактоо адистеринин көрсөтмөсү болбосо), үшүк алган жерге жылуулук колдонбоңуз.**
Тоңуу	• **Колдун, буттун, кулактын, мурундун жана башкалардын терисиндеги майда кан тамырлардын суук тан улам жабыркашы.** - Жабыркаган жердин териси кызарып, кычышуусу мүмкүн. - Ириңдер же жаралар пайда болушу мүмкүн.	• **Тоңгон жабыркаган жерин тырмабаңыз.** • **Терини акырындык менен жылытыңыз.** • **Кычыштыруучу жана сезгенүүгө каршы кремди сүйкөңүз (дарыгер менен кеңешкенден кийин).** • **Мүмкүн болушунча тезирээк медициналык жардамга кайрылыңыз.**
 **Траншея буту**	• **Нымдуу жана муздак чөйрөдө нымдуу буттардын таасиринен келип чыккан зыян** - Симптомдору кызаруу, кычышуу, сезбей калуу. - Басканда ооруйт. - Эгерде абалы олуттуу болсо, анда ал сезбөө, кысылуу, шишик жана ириңдердин пайда болушуна алып келиши мүмкүн.	• **Бут кийимиңизди жана нымдуу байпакыңызды чечиңиз.** • **Бутуңузду жылытып, кургатып алыңыз.** • **Мүмкүн болушунча тезирээк медициналык жардамга кайрылыңыз.**

※ **Суук тийген ооруларга сезгич жумушчулар тобу жана физикалык жактан оор жумуштарда иштегендер жумушка чейин жана жумуштан кийинки ден соолук абалына баа бериши керек.**

2023-산업보건실-975

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

Иш берүүчүлөр жана жумушчулар, кыш мезгилинде сууктан улам оорулардын алдын алуу үчүн эмне кылуу керек?

- Суук тийген оорулардын түрлөрү, алардын белгилери жана тез жардам керек болгон чаралар жөнүндө билим берет.
- Жылуулук менен камсыз кылып, жумуш ордунда шамалды тосуу боюнча чараларды ишке ашырат.
- Суук убагында сыртта иштөөнү азайтып, оор жумуштарды күндүн эң жылуу убактысына пландаштырат.
- Аба ырайынын шарттарын такай көзөмөлдөп, абал тууралуу жумушчуларга кабарлап турат.
- Жумушчулардын суукка көнүшүнө мүмкүнчүлүк берүү үчүн жумуштун интенсивдүүлүгүн тууралайт.
- Суукка байланыштуу ооруларга дуушар болуучу жумушчуларга мониторинг жүргүзүү жана аларга жылуу жерлерде үзгүлтүксүз тыныгууларды берет.

- Суук тийген оорулардын белгилери пайда болгондо керектүү чараларга көңүл буруңуз.
- Жылуу жайларда жана эс алуу жайларында үзгүлтүксүз тыныгуу алыңыз.
- Ишке киришер алдында дене көнүгүүлөр жасаңыз.
- Кесиптештериңиз менен бири-бириңиздердин физикалык абалын текшериңиз.
- Жылуу кийимдерди (суукка каршы шайман) жана кошумча ички кийимдерди жана байпактарды даярдаңыз.
- Эгерде коркунуч пайда болсо, жетекчилерге кабарлаңыз жана тапшырманы дароо токтотуңуз.

Суукка өзгөчө дуушар болгон адамдар Гипертония, кант диабети, жүрөк-кан тамыр оорулары, гипотиреоз, алсыз абал менен иштегендер; улгайган адамдар жана жаңыдан дайындалган жумушчулар

Оор иш аткарган адамдар Бул жогорку калориялуу чыгаша милдети болуп саналат: күрөк, балка, араа же балта колдонуу; опалубка, арматура же бетон иштери үчүн дененин толук кыймылдарын колдонуу; же оор нерселерди түшүрүү же аларды кол менен кайра-кайра иштетүү.

Суук толкундун ар бир этабына туура келген жоопчараларын көрүү.

Сак болуңуз (Катуу суук көзөмөлдөөсү)

- Жылуу кийим (суукка каршы шайман), жылуу суу жана жылуу жер менен камсыз кылыңыз.
- Суук сааттарда сыртта иштөөнү мүмкүн болушунча азайтыңыз.
  ▶ Сырттагы жумуш убактысын жана суук убакта тыныгуу убактысын тууралаңыз.

Эскертүү (Суук толкун эскертүүсү)

- Жылуу кийим (суукка каршы шайман), жылуу суу жана жылуу жер менен камсыз кылыңыз.
- Суук сааттарда сыртта иштөөнү мүмкүн болушунча азайтыңыз.
  ▶ Суук тийген ооруларга дуушар болгон адамдарга жана оор жумуштарды аткаргандарга артыкчылык бериңиз.

Коркунуч

- Жылуу кийим (суукка каршы шайман), жылуу суу жана жылуу жер менен камсыз кылыңыз.
- Суук маалда сыртта иштөөдөн алыс болуңуз. Сөзсүз иштеш керек болсо, эс алууга жетиштүү убакыт бөлүңүз.
  ▶ Суук тийген ооруларга дуушар адамдар жана оор жумуштарды аткаргандар суук убагында өзгөчө коопсуздук чараларын көрүп, сыртта иштөөнү чектеши керек.

Ар бир аймактагы суук баскычы Кореянын Метеорологиялык Башкармалыгынын веб-сайтында (www.weather.go.kr)>Аба ырайы>Атайын аба ырайы жөнүндө отчет>Таасирлер>Өнөр жай же Аба ырайынын болжолу (App) бар.

Медициналык адистердин түздөн-түз иш сапары менен биздин саламаттыкты сактоо кызматыбыз аркылуу суук тийген оорулардын алдын алыңыз.

- Эмгек саламаттыкты сактоо боюнча эксперттер, анын ичинде адистештирилген дарыгерлер жана медайымдар тарабынан сунушталган бул кызмат кан басымы жана диабет скринингдери, ден соолук боюнча консультациялар жана жумушчулар үчүн билим берүү сессиялары сыяктуу акысыз кызматтарды сунуштоо үчүн түздөн-түз жеринде барууну камтыйт.
  ▶ Бул кызматты алуу үчүн KOSHA (1644-4544) же Эмгекчилердин ден соолук борборуна (1577-6497) кайрылыңыз.
- Атайын категориядагы кызматкерлер жүрөк-кан тамыр ооруларын алдын алууга багытталган ден соолукту текшерүүгө кеткен чыгымдарды жабуу үчүн колдоо ала алышат. Кошумча, саламаттыкты сактоо боюнча консультациялар сыяктуу башкаруудан кийинки колдоо “Жумушчулардын ден соолук борборунда” жеткиликтүү.
  ▶ Бул кызматтарды алуу үчүн KOSHA (1644-4544) менен байланышыңыз.

Так алдын алуу иш-чараларын камсыз кылуу үчүн кышында тез-тез болуп турган кырсыктардан кабардар болуңуз.

Жүрөк-кан тамыр ооруларын алдын алуу

- “Суук аба ырайы” жүрөк-кан тамыр ооруларын көбөйтүшү мүмкүн болгондуктан, жумушка киришер алдында чоюу көнүгүүлөрүн жасап, алкоголдук ичимдиктерден жана тамеки чегүүдөн алыс болуңуз.
- Ден соолугунун негизги шарттары бар адамдарды алдын ала аныктоо жана алардын кызматтык процессине өзгөчө көңүл буруу.

Курулуш аянтчаларында күрөң көмүрдү колдонууда муунуп калуу коркунучун алдын алуу.

- Бетонду айыктыруу үчүн күрөң көмүрдүн ордуна жылыткычты колдонуңуз.
- Бетонду иштетүү үчүн күрөң көмүрдү колдонууда ▲кычкылтек менен зыяндуу газдын концентрациясын өлчөөнү, ▲адекваттуу желдетүүнү камсыз кылууну жана ▲коргоочу кийимдерди кийүүнү унутпаңыз.

Муз жолдордо тайгалануунун алдын алуу.

- Тайгаланбаган коопсуздук бут кийимдерин кийиңиз.
- Ишти баштоонун алдында муз же кар баскан жерлерди тазалап, кум себиңиз.