

Quy tắc phòng ngừa bệnh tăng thân nhiệt do thời tiết nắng nóng



베트남



18개 모국어 번역본



Chủ doanh nghiệp phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng nếu người lao động làm việc trong môi trường có nhiệt độ cảm nhận từ 31°C trở lên.

Các biện pháp phòng ngừa bệnh tăng thân nhiệt

- ✓ Tại nơi làm việc, **bố trí nhiệt ẩm kế** để đo nhiệt độ cảm nhận và ghi chép các biện pháp xử lý
- ✓ Trước khi làm việc trong môi trường nắng nóng, cần phổ biến về **các triệu chứng bệnh tăng thân nhiệt** và phương pháp sơ cứu
- ✓ Bố trí **khu vực nghỉ ngơi (trạm nghỉ và nơi có bóng râm)** gần nơi làm việc

Tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản

Nước



- ✓ Cung cấp đủ nước mát và sạch

Thiết bị làm mát



- ✓ Khi làm việc trong môi trường nắng nóng, **lắp đặt thiết bị làm mát, thông gió và bạt che nắng như máy điều hòa (di động), quạt công nghiệp, v.v.**
- ✓ Điều chỉnh thời gian làm việc để giảm thiểu tiếp xúc trong khung giờ nắng nóng cao điểm

Nghỉ ngơi



- ✓ Khi làm việc trong điều kiện nắng nóng với nhiệt độ cảm nhận từ **31°C trở lên**, cần nghỉ ngơi hợp lý
- ✓ Khi làm việc trong điều kiện nắng nóng với nhiệt độ cảm nhận từ **33°C trở lên**, cần nghỉ ít nhất 20 phút sau mỗi 2 giờ làm việc

Đồ dùng làm mát



- ✓ Cung cấp đồ dùng làm mát cá nhân như trang phục làm mát, áo phao làm mát, v.v.

Gọi 119



- ✓ Nếu người bệnh hoặc người nghi ngờ bị bệnh tăng thân nhiệt bị mất ý thức, phải gọi ngay số 119
- ✓ Trường hợp người bệnh vẫn tỉnh táo, tiến hành sơ cứu khẩn cấp, nếu triệu chứng không cải thiện, gọi ngay số 119

Ngừng làm việc theo từng cấp độ nắng nóng

Nhiệt độ cảm nhận từ 33°C trở lên

Cảnh báo nắng nóng

- ✓ Điều chỉnh thời gian làm việc hoặc rút ngắn thời gian làm việc ngoài trời

Nhiệt độ cảm nhận từ 35°C trở lên

Báo động nắng nóng

- ✓ Trong **khung giờ nắng nóng cao điểm**, ngừng làm việc ngoài trời ngoại trừ các trường hợp bất khả kháng

Nhiệt độ cảm nhận từ 38°C trở lên

Báo động nắng nóng nghiêm trọng

- ✓ **Ngừng làm việc ngoài trời**, ngoại trừ các công việc cần xử lý khẩn cấp để ứng phó với thảm họa và quản lý an toàn



고용노동부

산업재해예방
안전보건공단



질병관리청



Chăm sóc nhóm người nhạy cảm với bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng

▶ Nhóm nhạy cảm với bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng

- ✓ Người mới làm việc trong môi trường nắng nóng
- ✓ Người có tiền sử mắc bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng
- ✓ Người cao tuổi, người mắc bệnh cao huyết áp, tiểu đường, v.v.



▶ Cách chăm sóc nhóm người nhạy cảm với bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng

- ✓ Đối với nhóm nhạy cảm với bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng như người mới được bố trí công việc, cần xem xét tình trạng của người lao động để tăng dần thời gian làm việc theo từng cấp độ
- ✓ Thường xuyên kiểm tra tình trạng sức khỏe của người lao động
- ✓ Trước khi làm việc trong môi trường nắng nóng, cần phổ biến về triệu chứng bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng và phương pháp sơ cứu
- ✓ Rút ngắn thời gian làm việc trong môi trường nắng nóng, tăng thời gian nghỉ ngơi

Hướng dẫn sơ cứu bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng

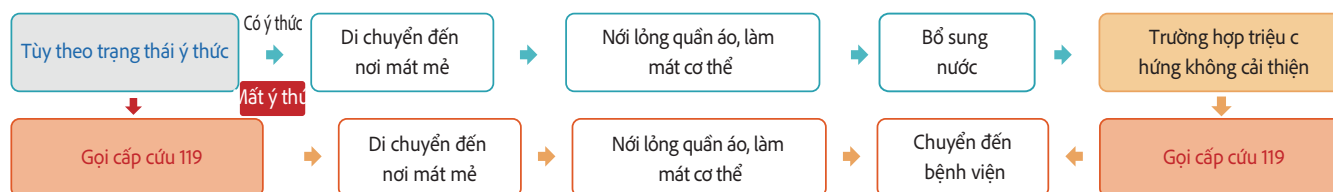
*Hướng dẫn sơ cứu bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng

▶ Các triệu chứng bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng

- ✓ Nhiệt độ cơ thể cao hơn bình thường, đổ nhiều mồ hôi, chóng mặt, buồn nôn, cơ bắp chuột rút, giảm ý thức

▶ Hướng dẫn sơ cứu bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng

- ✓ Di chuyển đến nơi mát mẻ.
- ✓ Nới lỏng quần áo và làm mát cơ thể bằng cách thấm nước mát lên người, sử dụng quạt tay hoặc quạt điện.
- ✓ Bổ sung nước mát để bù nước. *Tuyệt đối không cho uống nước nếu người bệnh mất ý thức
- ✓ Nghỉ ngơi hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ y tế kịp thời



3 nguyên tắc an toàn phòng ngừa tai nạn ngạt khí

▶ Không gian kín là "không gian có nguy cơ tử vong do ngạt khí".

Rất nguy hiểm trong điều kiện nắng nóng.

- ✓ Không gian kín (bên trong bồn chứa, bình chứa, miệng cống, v.v.) là "nơi nguy hiểm có thể gây tử vong chỉ với một nhịp thở" do nguy cơ thiếu oxy hoặc ngộ độc khí độc tăng cao khi nhiệt độ tăng.
Vui lòng tuân thủ nghiêm ngặt "3 nguyên tắc an toàn phòng ngừa tai nạn ngạt khí".

- 1 Đo nồng độ oxy và khí độc trước khi làm việc
- 2 Thông gió liên tục trước và trong khi làm việc
- 3 Đeo mặt nạ cấp khí hoặc bình thở oxy nếu không khí không đạt chuẩn

Nội dung chính của bản sửa đổi Quy tắc an toàn và sức khỏe cốt lõi về phòng ngừa tai nạn ngạt khí (1/12/2025)

- 1 Quy định rõ nghĩa vụ cung cấp thiết bị đo oxy và khí độc
- 2 Quy định rõ nghĩa vụ cung cấp thiết bị đo oxy và khí độc
- 3 Ưu tiên gọi cấp cứu 119 khi xảy ra tai nạn
- 4 Nhấn mạnh việc đào tạo và nắm rõ các mối nguy hiểm trong không gian kín