

Кыйын ысыктан пайда болгон ысыкка байланыштуу ооруларды алдын алуу чаралары



Кыргызстан



18개 모국어 번역본

Жумуш берүүчүлөр 31 °C же андан жогору температурадагы иш жайларында иштеген жумушчулар сезиле турган ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу чараларды көрүшү керек.

Ысыкка байланыштуу ооруларды алдын алуу чаралары

- ✓ Иш жайларында сезиле турган температураны ченөөгө жана көрүлгөн иш-аракеттерди жаздырууга **температура ченегичти жана ным ченегичти** колдонуңуз
- ✓ Кыйын ысыкта ишти баштоо алдында жумушчуларды **ысыкка байланыштуу оорулардын белгилери** жана **кыска арада көрүлүүчү чаралары** тууралуу маалымдаңыз
- ✓ Иш жайлардын жанында эс алууга ылайык (**эс алуу аймактар жана көлөкөлүү аймактарды**) орнотуңуз

Ысык удургуган кездеги беш негизги милдеттүү коопсуздук эрежелери

Суу



- ✓ Муздак жана таза сууну жетиштүү түрдө камсыз кылыңыз

Салкындатуу түзмөктөр



- ✓ (Ташуучу) аба жагдайын жакшырткычтар, өндүрүш желпингичтер жана катуу ысыкта туура келген **көлөкөлүү бастырмалар** сыяктуу **салкындатуу/желдетүү түзмөктөрдү** орнотуңуз
- ✓ Ысык эң чокуга көтөрүлгөн сааттарда ага көп тушуктурбоо үчүн **иштөө убакты жөндөтүңүз**

Эс алуу



- ✓ **31 °C же андан жогору** сезиле турган температурадагы катуу ысыкта иштегенде керектүү тыныгууларды камсыз кылыңыз
- ✓ **33 °C же андан жогору** температурага жеткен катуу ысыкта иштегенде ар бир **2 саатта жок дегенде 20 мүнөткө** тыныгууга чыгыңыз

Салкындатуу жабдуу

- ✓ Салкындаткан кийим-кечекти жана жилетка сыяктуу **жекелик салкындаткан жабдууну** камсыз кылыңыз

119 номерине чалуу



- ✓ Эгерде ысыктан жабыркап ооруп жаткан же ага шектелген адам эс-учун жоготсо, дароо **119 телефонуна чалыңыз**
- ✓ Адам эсине келгенден кийин шашылыш чараларды көрүп, **симптомдору жакшырбаса 119га чалыңыз**

Ысык удургуган кезинин деңгээли боюнча сунушталган ишти токтотуусу

Сезилген температура $\geq 33^{\circ}\text{C}$ Ысык удургунан кездеги кеңешчи

- ✓ Иш сааттарын жөндөңүз же **тышта иштеген убакты азайтыңыз**

Сезилген температура $\geq 35^{\circ}\text{C}$ Ысык удургуудагы эскертүү

- ✓ Иштен качууга болбогон учурдан бөлөк **ысык чокусундагы сааттарда тыштагы иштерди токтотуңуз**

Сезилген температура $\geq 38^{\circ}\text{C}$ Кыйын ысык удургуудагы эскертүү

- ✓ Кырсык чалганда керектүү чараларды көрүүдөн жана коопсуздукту башкаруудан бөлөк башка учурлардан **тыштагы иштерди токтотуу**



고용노동부

산업재해예방
안전보건공단



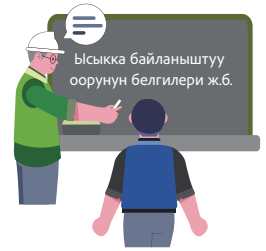
질병관리청



Ысыктан пайда болгон оорулардын сезгич тобун башкаруу

Ысыкка байланыштуу ооруларга сезгич топтор

- ✓ Каттуу ысыкта иштөөгө жаңы дайындалган жумушчулар
- ✓ Буга чейин ысыктан улам ооруган жумушчулар
- ✓ Улгайган жумушчулар же гипертония, кант диабети, ж.б. менен ооруп чыккандары



Ысыкка байланыштуу ооруларга сезгич топторду башкаруу ыкмасы

- ✓ Жаңы дайындалган жумушчулар жана башка ысыктан чыккан ооруларга жакын топторго, айрым жумушчунун жагдайын эске алуу менен иш сааттарын акырындык менен көбөйтүңүз
- ✓ Жумушчулардын ден соолугун дайыма текшерип туруңуз
- ✓ Кыйын ысыкта иштөө алдында ысыкка байланыштуу оорунун белгилери жана кыска арада көрүлүүчү чаралар тууралуу жумушчуларды маалымдаңыз
- ✓ Кыйын ысыкта иш сааттарды кыскартыңыз жана кошумча эс алуу убактс дайындаңыз

Ысыкка байланыштуу ооруларга карата кыска арадагы көрүлүүчү чаралар

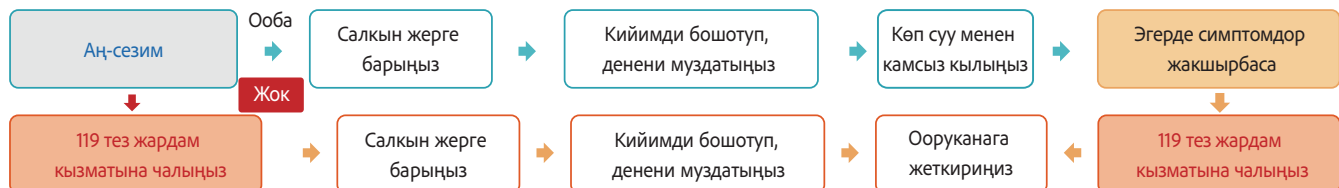
Ысыкка байланыштуу оорунун белгилери

*Ысыкка байланыштуу ооруну алдын алууга ден соолук боюнча жетектемелерди окутуу, аткарыңыз (KDCA).

- ✓ Дене табы кадимкиден жогору, ашыкча тердөө, баш айлануу, жүрөк айлануу, булчуңдардын карышып калуусу, аң-сезимдин төмөндөшү

Ысыкка байланыштуу ооруларга карата кыска арадагы көрүлүүчү чаралар

- ✓ Салкын жерге барыңыз.
- ✓ Кол желдеткичи же электр желдеткич менен муздатуу үчүн кийимиңизди чечип, денеңизди муздак суу менен суулаңыз.
- ✓ Муздак сууну көп ичүү менен жакшы сууга каныңыз. * Жумушчу эсин жоготкондо суу бербейсиз.
- ✓ Эс алып же медициналык жардамга кайрылыңыз.



Дем кыстыгуу учурларды алдын алууга үч негизги коопсуздук эрежелери

Жабык мейкиндиктер бул «катаал деминин кыстыгуу боюнча жогорку коркунучтагы аймактар»

Ысык удургуган кезде алар эң эле коркунучтуу болуп калышат.

- ✓ Температура көтөрүлгөн сайын (цистерна, сактоо кемелер, ал аркылуу адам өтүүчү тешиктер ж.б.у.с. ичинде) сыяктуу жабык мейкиндиктер кычкылтектин кыйла өскөн муктаждыктын жана уулуу газга тушуугуу коркунучуна айланат. Булар бир гана дем алуу өлүмгө алып бара турган коркунучтуу жайлар. «Дем кыстыгуу учурларды алдын алууга үч негизги коопсуздук эрежелерине» дайым баш ийиңиз.

- 1 Иштөө алдында кычкылтектин деңгээлин жана коркунучтуу газ топтолуусун ченейсиз
- 2 Иштөө алдын жана анын учурунда үзгүлтүксүз желдетүүнү аткарыңыз
- 3 Эгер дем алууга аба жетишпесе, абаны жеткирген респираторду же өз алдынча иштеген дем алуу аппараты тагыныңыз (SCBA)

Дем алуунун кыстыгуу үчүн негизги эмгек коопсуздугу жана ден соолук боюнча эрежелерине ыктуу карап чыгуулары (2025-ж. 1-декабрда күчүнө кирген)

- 1 Кычкылтекке жана коркунучтуу газга көз салуу жабдууну камсыз кылуу милдетин атайын көрсөтүү
- 2 Ченем жыйынтыктарын жаздыруу жана сактоо
- 3 Чатак иш орун алса, адегенде капыстан кырсык кызматтарына (119) чалыңыз
- 4 Жабык мейкиндиктердеги коркунучтары боюнча машыгуу жана баамдоону күчөтүңүз



고용노동부

산업재해예방
안전보건공단



질병관리청