타지키스탄

18개 모국어 번역본

Чораҳои пешгирикунанда барои бемориҳои вобаста ба гармӣ, ки аз гармии шадид ба вуҷуд меоянд

Корфармоён бояд чораҳои пешгирикунанда бар зидди бемориҳои вобаста ба гармӣ андешанд, мувофиқи талабот, вақте ки кормандон дар ҷойҳои корӣ фаъолият мекунанд, ки дар он ҷо ҳарорати ҳисшаванда 31℃ ё баландтар аст.

Чораҳои пешгирикунанда барои бемориҳои вобаста ба гармӣ

- Дар ҷойҳои корӣ аз ҳароратсанҷ ва намсанҷ истифода баред, то ҳарорати ҳисшавандаро чен карда, амалҳои андешидашударо сабт намоед
- Коргаронро пеш аз кор дар шароити гармии шадид дар бораи нишонаҳои бемориҳои вобаста ба гармӣ ва чораҳои изтирорӣ огоҳ намоед
- Дар наздикии ҷойҳои корӣ ҷойҳои истироҳат (минтақаҳои истироҳат ва ҷойҳои сояафкан) насб намоед

Панҷ қоидаи асосии ҳатмии бехатарӣ дар мавҷи гармӣ

Об	Обро ба миқдори кофӣ, сард ва тоза таъмин намоед
Дастгоҳҳои хунуккунанда	Дастгоҳҳои хунуккунӣ/вентилятсия насб намоед, ба монанди кондитсионерҳои (сайёр), вентиляторҳои саноатӣ ва ғайра, инчунин с оябонҳо-ро ҳангоми кор дар гармии шадид таъмин кунед Соатҳои кориро танзим намоед, то таъсири гармӣ дар соатҳои авҷи гармӣ кам карда шавад
Истироҳат	Ҳангоми кор дар гармии шадид, ки ҳарорати ҳисшаванда 31℃ ё баландтар аст, танаффусҳои мувофиқ гиред Ҳангоми кор дар гармии шадид бо ҳарорати эҳсосшавандаи 33℃ ё бештар, ҳар 2 соат ҳадди ақал 20 дақиқа танаффус гиред
Таҷҳизоти хунуккунанда	Таҷҳизоти шахсии хунуккунанда, ба монанди либосҳо ва ҷомаву камзӯлҳои хунуккунанда, таъмин намоед
Ба 119 занг занед	Ҳангоми беҳуш шудани шахсе, ки ба бемориҳои вобаста ба гармӣ (офтобзанӣ) гирифтор шудааст ё гумон меравад, ки осеб дидааст, фавран ба рақами 119 занг занед Ҳангоми ҳушёр будани шахс, чораҳои изтирорӣ андешед ва агар нишонаҳо беҳтар нашаванд, ба 119 занг занед

Тавсия оид ба қатъи кор вобаста ба дараҷаи мавҷи гармӣ

Ҳарорати ҳисшаванда ≥ 33℃ Огоҳии гармо	Соатҳои кориро танзим намоед ё вақти кори берунаро кам намоед
Ҳарорати ҳисшаванда ≥ 35℃ Огоҳии хатари гармо	Корҳои берунаро дар соатҳои авҷи гармӣ ба истиснои ҳолатҳое, ки ногузир мебошанд, қатъ намоед
Ҳарорати ҳисшаванда ≥ 38℃ Огоҳӣ аз мавҷи гармои шадид	Корҳои берунаро ба истисноии амалиёти изтирорӣ, ки барои вокуниш ба офатҳо ва идоракунии бехатарӣ заруранд, қатъ кунед

고용노동부 · 산업재해예방 안전보건공단 · 질병관리청

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

Гурӯҳҳои ҳассос ба бемориҳои вобаста ба гармӣ

Гурӯҳҳои ҳассос ба бемориҳои вобаста ба гармӣ

- Кормандоне, ки ба кор дар гармии шадид нав таъин шудаанд
- Кормандоне, ки таърихи қаблии бемориҳои вобаста ба гармӣ доранд
- Кормандони солхӯрда ё онҳое, ки таърихи фишори баланди хун, диабет, ва ғайра доранд.

Усули идоракунии гурӯҳҳои ҳассос ба бемориҳои вобаста ба гармӣ

- Вақти кориро тадриҷан зиёд намоед барои кормандони нав таъиншуда ва дигар гурӯҳҳои ҳассос ба бемориҳои вобаста ба гармӣ, бо дар назар гирифтани вазъияти инфиродии ҳар як коргар
- Ҳолати саломатии коргаронро мунтазам тафтиш намоед
- Пеш аз кор дар гармии шадид, коргаронро дар бораи нишонаҳои бемориҳои вобаста ба гармӣ ва чораҳои изтирорӣ огоҳ намоед
- Вақти корро ҳангоми гармии шадид кам намоед, ва вақти иловагии истироҳат таъин кунед

Чораҳои изтирорӣ барои бемориҳои вобаста ба гармӣ

Нишонаҳои бемориҳои вобаста ба гармӣ

*Дастурҳои саломатии пешгирии бемориҳои вобаста ба гармӣ (KDCA)-ро омӯзед ва риоя намоед.

- Ҳарорати бадан аз меъёр баланд, арақкунии аз ҳад зиёд, сарчархзанӣ, дилбеҳузурӣ, кашиши мушакҳо, паст шудани сатҳи ҳушёрӣ

Чораҳои изтирорӣ барои бемориҳои вобаста ба гармӣ

- Ба ҷойи хунук гузаред.
- Либосҳои худро суст кунед ва баданатонро бо оби хунук тар намоед, то хунук шавед, бо истифода аз вентилятори дастӣ, вентилятори барқӣ ва ғайра
- Моеъи баданро нигоҳ доред бо нӯшидани миқдори кофии оби хунук. *Ҳангоми беҳуш будани коргар ба ӯ об надиҳед.
- Танаффус гиред ё ба кӯмаки тиббӣ муроҷиат кунед.

Хушёрӣ
- Бале → Ба ҷойи хунук гузаред → Либосҳоятонро бароред, то баданатон салқин шавад → Ба миқдори кофӣ об таъмин намоед → Агар нишонаҳо беҳтар нашаванд → Ба хадамоти изтирории 119 занг занед → Ба беморхона интиқол диҳед
- Не → Ба хадамоти изтирории 119 занг занед → Ба ҷойи хунук гузаред → Либосҳоятонро бароред, то баданатон салқин шавад → Ба беморхона интиқол диҳед

Се қоидаи асосии бехатарӣ барои пешгирии садамаҳои нафастангӣ

Фазоҳои маҳдуд «минтақаҳои дорои хатари баланди нафастангии марговар» мебошанд. Онҳо ҳангоми мавҷҳои гармӣ хеле хатарнок мешаванд.

- Фазоҳои маҳдуд (масалан, дохили бакҳо, зарфҳои нигоҳдорӣ, чоҳҳои санҷишӣ ва ғайра) ҳангоми баланд шудани ҳарорат хатари норасоии оксиген ва таъсири газҳои заҳролудро ба таври назаррас зиёд мекунанд. Инҳо ҷойҳои хатарнок мебошанд, ки як нафас кашидан метавонад марговар бошад. Ҳамеша «Се қоидаи асосии бехатарӣ барои пешгирии садамаҳои нафастангӣ»-ро риоя намоед.

❶ Пеш аз оғози кор сатҳи оксиген ва консентратсияи газҳои хатарнокро чен намоед
❷ Ҳавогардонии доимиро пеш аз кор ва дар давоми кор таъмин намоед
❸ Агар ҳаво барои нафаскашӣ мусоид набошад,
респиратори ҳавотаъминкунанда ё дастгоҳи нафаскашии мустақил (SCBA)-ро истифода баред

Тағйироти асосӣ ба Қоидаҳои бунёдии бехатарӣ ва ҳифзи меҳнат барои пешгирии нафастангӣ (аз 1 декабри 2025 эътибор дорад)

❶ Ӯҳдадории таъмин намудани таҷҳизоти мониторинги оксиген ва газҳои хатарнокро мушаххас намоед ❷ Натиҷаҳои ченкуниро сабт ва нигоҳ доред
❸ Дар ҳолати садама, аввал ба хадамоти изтирорӣ (119) занг занед ❹ Омӯзиш ва баланд бардоштани огоҳӣ оид ба хатарҳои фазоҳои маҳдудро тақвият диҳед

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단 질병관리청