

# Mga Hakbang para Maiwasan ang mga Sakit na dulot ng Init Sanhi ng Napakainit na Temperatura



필리핀



18개 모국어 번역본



Dapat gumawa ang mga employer ng mga **hakbang para maiwasan ang mga sakit na dulot ng init** alinsunod sa kapag nagtatrabaho ang mga manggagawa sa lugar ng trabaho, **ang nararamdamang temperatura ay 31°C o mas mataas pa.**

## Mga Hakbang para Maiwasan ang mga Sakit na Dulot ng Init

- ✓ Gumamit ng **thermometer at hygrometer** sa mga lugar ng trabago para sukatin ang nararamdamang temperatura at itala ang mga aksyong ginawa
- ✓ Ipaalam sa mga manggagawa ang mga **sintomas ng mga sakit dulot ng init** at mga **emergency na hakbang** bago magtatrabaho sa napakainit na temperatura
- ✓ Magtalaga ng mga pasilidad sa **pagpapahinga at may lilim na lugar** malapit sa mga lugar ng trabaho

## Limang Kinakailangang Batayang Patakaran sa Kaligtasan sa Heatwave

### Tubig



- ✓ Magbigay ng sapat na malamig at malinis na tubig

### Mga Cooling Device



- ✓ Maglagay ng mga **cooling/ventilation device** tulad ng (portable) air-conditioner, industrial fan, atbp., at mga shade canopy kapag nagtatrabaho sa napakainit na temperatura
- ✓ Ayusin ang **oras ng trabaho** para mabawasan ang pagkakalantad sa oras na napakatindi ng init

### Pahinga



- ✓ Magsagawa ng naaayong pahinga kapag nagtatrabaho sa napakainit na temperatura na may nararamdamang temperatura na **31°C o mas mataas pa**
- ✓ Magpahinga ng **hindi bababa sa 20 minuto bawat 2 oras** kapag nagtatrabaho sa napakainit na temperatura na may nararamdamang temperatura na of **33°C o mas mataas pa**

### Cooling Equipment

- ✓ Magbigay ng **personal cooling equipment** tulad ng mga cooling clothes at vest

### Pagtawag sa 119



- ✓ Tumawag agad sa 119 kapag walang malay ang isang taong nakararanas o hinihinalang nakararanas ng sakit na dulot ng init
- ✓ Kapag may malay ito, magsagawa ng mga emergency na hakbang at **tumawag sa 119 kapag hindi bumuti ang sintomas**

## Inirerekomendang Pagpapatigil ng Trabaho ayon sa Lebel ng Heatwave

### Naramdamang Temperatura $\geq 33^{\circ}\text{C}$ Paalala ng Heatwave

- ✓ Ayusin ang oras ng trabaho or bawasan ang oras ng trabaho sa labas

### Naramdamang Temperatura $\geq 35^{\circ}\text{C}$ Babala ng Heatwave

- ✓ Suspendihin ang pagtatrabaho sa labas sa oras ng napakatinding init maliban kung hindi maiiwasan

### Naramdamang Temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$ Babala ng Matinding Heatwave

- ✓ Suspendihin ang pagtatrabaho sa labas maliban sa mga operasyong emergency na kailangan para sa pagtugon sa sakuna at pamamahala ng kaligtasan



고용노동부

산업재해예방  
안전보건공단



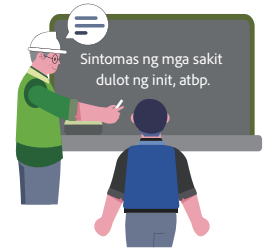
질병관리청



## Pamamahala ng mga Grupo na Sensitibo sa Sakit na dulot ng Init

### ► Mga Grupo na Sensitibo sa Sakit na dulot ng Init

- ✓ Mga manggagawa na bago lamang sa pagtatrabaho sa napakainit na temperatura
- ✓ Mga manggagawang nakaranas na dati ng sakit ng dulot ng init
- ✓ Mga nakatatandang manggagawa o iyong may kasaysayang ng **altapresyon, diabetes, atbp.**



### ► Paraan ng pamamahala para sa mga grupo na sensitibo sa sakit na dulot ng init

- ✓ Dahan-dahang itaas ang oras ng trabaho **para sa mga bagong talagang manggagawa at iba pang grupo na sensitibo sa sakit dulot ng init**, isaalang-alang ang mga indibidwal na kondisyon ng manggagawa
- ✓ **Regular na suriin ang kondisyon ng kalusugan ng mga manggagawa**
- ✓ Ipaalam sa mga manggagawa ang mga sintomas ng mga sakit at mga emergency na hakbang bago magtrabaho sa napakainit na temperatura
- ✓ **Bawasan ang oras ng pagtatrabaho habang napakainit ng temperatura**, at magtakda ng karagdagang **oras ng pahinga**

## Mga Emergency na Hakbang para Maiwasan ang mga Sakit Dulot ng Init

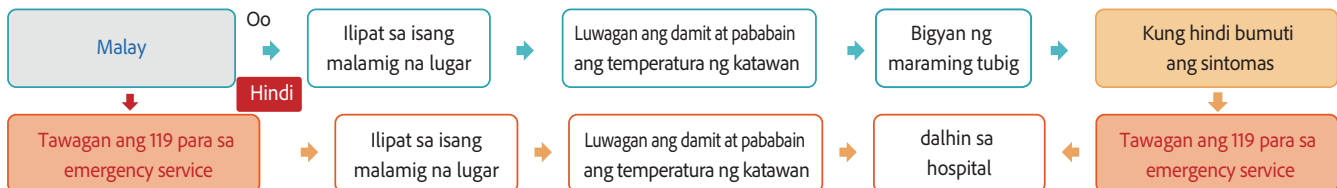
### ► Sintomas ng mga sakit dulot ng init

\*Matutunan at sundin ang mga alintuntunin sa kalusugan para sa pag-iwas sa mga sakit na dulot ng init (KDCA).

- ✓ Mas mataas sa normal na temperatura ng katawan, labis na pagpapawis, pagkahilo, pagduduwal, pagkapulikat ng kalamnan, nabawasang lebel ng kamalayan

### ► Mga emergency na hakbang para sa mga sakit na dulot ng init

- ✓ Lumipat sa isang malamig **na lugar**.
- ✓ **Luwagan ang iyong damit** at basain ang iyong katawan ng malamig na tubig para **bumaba ang temperatura** gamit ang handheld fan, electric fan, atbp.
- ✓ **Manatiling hydrated** sa pamamagitan ng pag-inom ng maraming malamig na tubig.  
\*Huwag bigyan ng tubig kapag walang malay ang manggagawa
- ✓ **Magpahinga** o humingi ng **atensiyong medikal**.



## Tatlong Pinakamahalagang Patakaran sa Kaligtasan para Maiwasan ang Aksidenteng Pagkawala ng Paghinga

### ► Ang mga saradong lugar ay mga “lugar na mataas ang panganib ng nakamamatay na pagkawala ng paghinga.” Nagiging lubos na mapanganib ito kapag may heatwave

- ✓ Ang mga **saradong lugar** (tulad ng loob ng tangke, storage vessel, manhole, atbp.) ay mayroong mas mataas na panganib ng kakulangan ng oxygen at pagkakalantad sa nakalalasong gas kapag tumaas ang temperatura. Ito ay mga **mapanganib na lokasyon kung saan maaaring mapanganib ang kahit isang paghinga lamang**.

Palaging sumunod sa “Tatlong Pinakamahalagang Patakaran sa Kaligtasan para Maiwasan ang Aksidenteng Pagkawala ng Paghinga”

- 1 Sukatin ang lebel ng oxygen at konsentrasyon ng nakalalasong gas bago magtrabaho
- 2 Panatilihin ang **tuluy-tuloy na bentilasyon** bago at habang nagtatrabaho
- 3 Kung hindi matityak ang malalanghap ang hangin, **magsuot ng isang air-supplied respirator o self-contained breathing apparatus (SCBA)**

Mahahalagang Rebisyon sa Batayang Patakaran sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho para Maiwasan ang Pagkawala ng Paghinga (Epektibo Dis. 1, 2025)

- 1 Tukuyin ang obligasyon na magbigay ng kagamitan sa pagsukat ng oxygen at nakalalasong gas
- 2 I-record at panatilihin ang mga resulta ng pagsukat
- 3 Sa kaso ng isang aksidente, tawagan muna ang emergency services (119)
- 4 Pagtibayin ang pagsasanay at kamalayan sa paghinga sa mga saradong lugar



고용노동부

산업재해예방  
안전보건공단



질병관리청