

Labanan ang Heatstroke! Kampanya sa Pagtatrabaho Nang Malamig

Nitong nakalipas na mga taon, humigit-kumulang 30 ka tao ang namamatay taun-taon dahil sa heatstroke sa trabaho, at higit sa 1,000 tao ang lumiban sa trabaho ng higit sa apat na araw dahil sa mga sakit na may kaugnayan sa init.



◀ Mga Alituntunin sa Pagpapatupad ng Kampanya

Panahon ng Kampanya



Ano ang Dapat Gawin sa Panahon ng Paghahanda (Abril)

Tiyakin na ang sumusunod na mga hakbang ay maipatatupad nang tama at lagyan ng tsek kapag tapos na.

Bumuo ng Isang Occupational Health Management System



Magtalaga ng heatstroke prevention manager para sa bawat lugar ng trabaho upang bumuo ng responsableng management system.

Mga Paghahanda Para sa Masabaybayan ang Heat Stress Index (WBGT)



Ihanda ang Heat Stress Index (WBGT) alinsunod sa mga pamantayan ng JIS at siguruhin na bawat lugar ng trabaho ay sumusunod sa mga index na ito.

Pagbuo ng mga Plano sa Trabaho



Bumuo ng mga plano sa trabaho, kabilang ang mga pahinga batay sa heat stress index (WBGT) at sa mga batayan para magpahinto ng trabaho.

Pagsasaalang-alang ng mga Pamamaraan sa Equipment



Magpatupad ng mga hakbang upang mabawasan ang heat stress, tulad ng pag-install ng mga simpleng bubong, sistema ng bentilasyon, air conditioning, at mga sprinkler system.

Paglalagay ng mga Pahingahan



Isaalang-alang ang paglalagay ng mga air-conditioned o may bubong na mga pahingahan.

Mga Pagsasaalang-alang ng Damit sa Trabaho



Maghanda ng damit na breathable at ventilated. Isaalang-alang ang pagsusuot ng damit na nagpapalamig, tulad ng mga function na may sirkulasyon ng hangin o tubig.

Edukasyon at Pagsasanay



Magsagawa ng edukasyon at pagsasanay para sa mga manager at manggagawa.



Mga alituntunin at edukasyonal na mga video e-learning

Patiunang Kumpirmasyon ng mga Pagtugon sa Emerhensiya



I-verify ang mga pamamaraan sa emerhensiya (mga contact network at response protocol), at tiyaking mapaalam ang lahat ng nauugnay na personnel.

Mga Aksiyong Dapat Gawin sa Panahon ng Kampanya (Mayo hanggang Setyembre)



Ang Heatstroke Prevention Information Site ng Ministry of the Environment

HAKBANG
1

Pag-unawa at Pagsusuri sa Heat Stress Index (WBGT)

Subaybayan ang WBGT gamit ang mga device na sumusunod sa mga pamantayan ng JIS. Ang pagsangguni sa mga simulain ng WBGT na ibinigay ng Ministry of the Environment ay maaari ring maging epektibo.

HAKBANG
2

Ipatupad ang mga Hakbang Ayon sa mga WBGT Level



Pagpapababa sa Heat Stress Index

Ipatupad ang mga pamamaraan sa equipment na plinano sa panahon ng paghahanda.



Pagpapahusay ng mga Pahingahan

Maglagay ng mga pahingahan na isinasaalang-alang sa panahon ng paghahanda.



Damit sa Trabaho

Isuot ang damit na plinano sa panahon ng paghahanda



Pagpapaikli sa Oras ng Trabaho

I-adjust ang mga oras ng pahinga, suspendihin ang trabaho batay sa mga WBGT level.



Unang pagpapalamig

Pababain ang temperatura ng gitnang bahagi ng katawan bago ang trabaho at sa panahon ng pahinga.



Hydration at Intake ng Asin

Tiyaking regular na umiinom ng tubig ang mga manggagawa at kumain ng asin kung kinakailangan.



Pagsanay ng Katawan sa Init

I-adjust ang oras ng trabaho nang dahan-dahan sa loob ng hindi bababa sa 7 araw para tulungan ang mga manggagawa na masanay sa init. Dapat magbigay ng espesyal na konsiderasyon sa mga bagong empleyado at sa mga babalik sa trabaho pagkatapos ng mahabang pagkawala.



Pagbabago ng Trabaho Batay sa mga Resulta ng Medical Check-up

Ang mga manggagawa na may sumusunod na malulubhang sakit ay dapat magkaroon ng kinakailangang accommodation matapos tumanggap ng payong medikal: Diabetes, Hypertension, Sakit sa puso, Paghina ng kidney, Mental o neurological na mga karamdaman, Malalaking karamdaman sa balat, Mga sintomas ng sipon o trangkaso, Pagtatae



Araw-araw na Pangangasiwa sa Kalusugan

Turuan ang mga manggagawa sa mga sanhi ng panganib para sa heatstroke, tulad ng hindi pagkain ng almusal, kakulangan ng tulog, at labis na pag-inom ng alkohol sa nakaraang araw. Kumpirmahin ang mga sanhing ito bago simulang magtrabaho.



Pagsubaybay sa Kalusugan ng mga Manggagawa sa Panahon ng Trabaho

Magsagawa ng madalas na pagpababantay, tingnan ang mga manggagawa, at maghikayat ng "buddy system" upang masiguro ang mutual na pagsusubaybay ng kalusugan.



Pagtugon sa Emerhensiya

Tiyaking nauunawaan ng lahat ng manggagawa ang nailagay na mga hakbang sa pagtugon sa emerhensiya. Kung mapansin ng isang kasamahan ang mga sintomas ng heatstroke, sundin agad ang protocol sa emerhensiya. Itigil agad ang trabaho at palamigin ang katawan sa pamamagitan ng pagbasa nito at paggamit ng airflow. Kung magpapatuloy ang mga sintomas, huwag mag-atubiling dalhin ang manggagawa sa ospital. (Tumawag sa mga serbisyong pang-emerhensiya kung kinakailangan.)

Ano ang Gagawin sa Panahon ng Puspasang Pagsisikap (Hulyo)

- Muling suriin ang pagkaepektibo ng mga hakbang sa pagpapababa ng heat stress at ipatupad ang karagdagang aksiyon kung kinakailangan.
- Mahigpit na ipatupad ang pagpapahinto ng trabaho batay sa mga WBGT level.
- Tiyaking laging nagha-hydrate ang mga manggagawa at kumakain ng sapat na asin.
- Mahigpit na subaybayan ang kalusugan ng mga manggagawa bago simulang magtrabaho at mas padalasin ang pagbabantay.
- Turuan ang mga manggagawa tungkol sa mga tumaas na panganib sa heatstroke.
- Kung ang isang manggagawa ay nagpapakita ng mga senyales ng sakit na dulot ng init, tumawag agad sa mga serbisyong pang-emerhensiya.

