

# Chiến dịch chống say nắng! Làm công việc mát mẻ

Trong những năm gần đây,  
có khoảng 30 người tử vong hàng năm do say  
nắng tại nơi làm việc và hơn 1.000 người phải  
nghỉ làm hơn bốn ngày do các bệnh liên quan  
đến nhiệt độ.



◀ Hướng dẫn thực hiện chiến dịch

Thời gian chiến dịch

Tháng 4

Tháng 5

Tháng 6

Tháng 7

Tháng 8

Tháng 9

Chuẩn bị

Nỗ lực mạnh mẽ



## Những việc cần làm trong thời gian chuẩn bị (tháng 4)

Đảm bảo các biện pháp sau được  
thực hiện đúng và kiểm tra chúng.

### Thiết lập Hệ thống quản lý sức khỏe nghề nghiệp



Chỉ định một người quản lý phòng ngừa say nắng cho mỗi nơi làm việc để thiết lập một hệ thống quản lý có trách nhiệm.

### Chuẩn bị để theo dõi Chỉ số căng thẳng do nhiệt (WBGT)



Chuẩn bị Chỉ số căng thẳng do nhiệt (WBGT) theo tiêu chuẩn JIS và đảm bảo rằng mỗi nơi làm việc đều tuân thủ các chỉ số này.

### Lập kế hoạch làm việc



Lập kế hoạch làm việc, bao gồm đảm bảo thời gian nghỉ ngơi dựa trên chỉ số căng thẳng do nhiệt (WBGT) và các tiêu chí dừng công việc.

### Xem xét các biện pháp về thiết bị



Thực hiện các biện pháp để giảm căng thẳng do nhiệt, chẳng hạn như lắp đặt mái nhà đơn giản, hệ thống thông gió, điều hòa không khí và hệ thống phun nước.

### Bảo đảm khu vực nghỉ ngơi



Cần nhắc việc đảm bảo khu vực nghỉ ngơi có điều hòa hoặc râm mát.

### Xem xét về quần áo bảo hộ



Chuẩn bị quần áo thoáng khí, thông gió. Cần nhắc mặc quần áo có chức năng làm mát, chẳng hạn như thoáng khí hoặc thoát hơi nước.

### Giáo dục và đào tạo



Tiến hành giáo dục và đào tạo cho người quản lý và công nhân.



Hướng dẫn và video giáo dục học trực tuyến



### Xác nhận trước các phản ứng khẩn cấp



Xác minh các quy trình khẩn cấp (mạng lưới liên lạc và phương thức ứng phó) và đảm bảo tất cả nhân viên có liên quan đều được thông báo.

## Các hành động cần thực hiện trong thời gian diễn ra chiến dịch (tháng 5 đến tháng 9)

BƯỚC  
1

### Hiểu và đánh giá Chỉ số căng thẳng do nhiệt (WBGT)

Theo dõi WBGT bằng các thiết bị tuân thủ tiêu chuẩn JIS. Việc tham khảo các giá trị WBGT chung của khu vực do Bộ Môi trường cung cấp cũng có thể hiệu quả.

BƯỚC  
2

### Thực hiện các biện pháp theo các mức WBGT



Trang thông tin phòng ngừa say nắng của Bộ Môi trường



#### Giảm chỉ số căng thẳng do nhiệt

Thực hiện các biện pháp trang thiết bị được lên kế hoạch trong thời gian chuẩn bị.



#### Cải thiện khu vực nghỉ ngơi

Thiết lập các khu vực nghỉ ngơi đã được xem xét trong thời gian chuẩn bị.



#### Quần áo làm việc

Mặc quần áo đã lên kế hoạch trong thời gian chuẩn bị.



#### Rút ngắn giờ làm việc

Điều chỉnh thời gian nghỉ và tạm dừng công việc dựa trên mức WBGT.



#### Làm mát trước

Hạ nhiệt độ cơ thể trước khi làm việc và trong giờ nghỉ.



#### Nước và lượng muối nạp vào

Đảm bảo người lao động uống nước thường xuyên và tiêu thụ muối khi cần thiết.



#### Thích nghi với nhiệt độ

Điều chỉnh giờ làm việc dần dần trong ít nhất 7 ngày để giúp người lao động thích nghi với nhiệt độ. Cần đặc biệt cân nhắc đến những nhân viên mới và những người trở lại làm việc sau thời gian dài vắng mặt.



#### Điều chỉnh công việc dựa trên kết quả kiểm tra y tế

Người lao động mắc các bệnh mãn tính sau đây cần được điều chỉnh cần thiết sau khi nhận được lời khuyên y tế: Bệnh tiểu đường, Tăng huyết áp, Bệnh tim, Suy thận, Rối loạn tâm thần hoặc thần kinh, Các bệnh ngoài da lan rộng, Triệu chứng cảm lạnh hoặc cúm, Tiêu chảy



#### Quản lý sức khỏe hàng ngày

Hướng dẫn người lao động về các yếu tố nguy cơ gây say nắng, chẳng hạn như bỏ bữa sáng, thiếu ngủ và uống quá nhiều rượu vào ngày hôm trước. Xác nhận các yếu tố này trước khi bắt đầu làm việc.



#### Theo dõi sức khỏe của công nhân trong khi làm việc

Thường xuyên tuần tra; kiểm tra công nhân; và khuyến khích "hệ thống bạn bè" để đảm bảo theo dõi sức khỏe lẫn nhau.



#### Phản ứng khẩn cấp

Đảm bảo rằng tất cả công nhân đều hiểu các quy trình ứng phó khẩn cấp đã được thiết lập. Nếu đồng nghiệp nhận thấy các triệu chứng say nắng, hãy thực hiện ngay phương thức khẩn cấp. Ngay lập tức dừng công việc và làm mát cơ thể bằng cách làm ướt và thoáng khí. Nếu các triệu chứng vẫn tiếp diễn, dừng ngay lập tức đưa người lao động đến bệnh viện. (Gọi dịch vụ cấp cứu nếu cần thiết.)

## Những việc cần làm trong thời gian nỗ lực chuyên sâu (tháng 7)

- Đánh giá lại hiệu quả của các biện pháp giảm căng thẳng do nhiệt và thực hiện các hành động bổ sung nếu cần.
- Thực hiện nghiêm ngặt việc ngừng làm việc dựa trên mức WBGT.
- Đảm bảo người lao động tích cực bù nước và tiêu thụ đủ muối.
- Theo dõi chặt chẽ sức khỏe của công nhân trước khi bắt đầu làm việc và tăng tần suất tuần tra.
- Giáo dục công nhân về nguy cơ say nắng tăng cao.
- Nếu công nhân có dấu hiệu say nắng, hãy gọi ngay cho các dịch vụ cấp cứu.

