



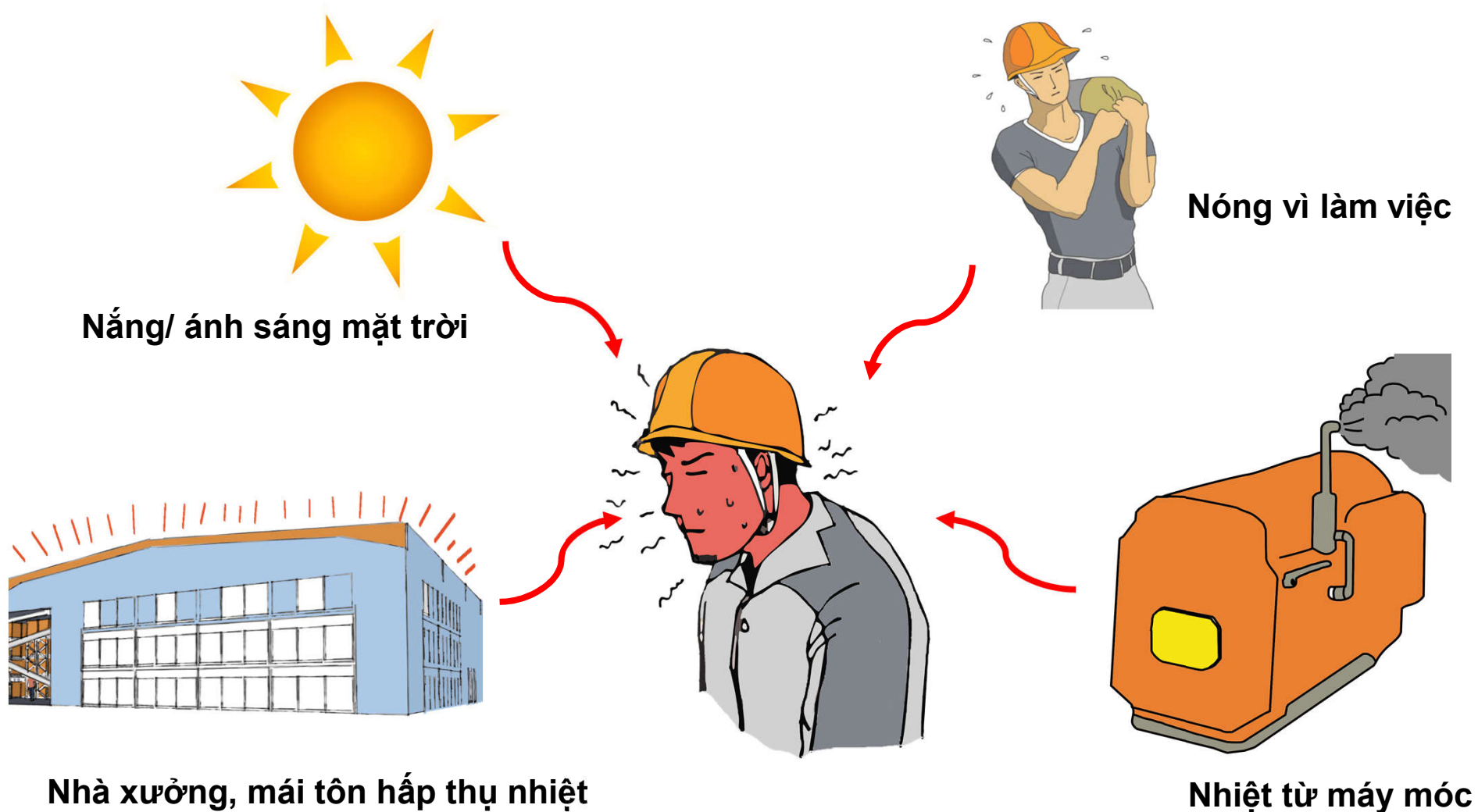
PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI CỦA GÁNH NẶNG NHIỆT ĐỐI VỚI NGƯỜI LAO ĐỘNG LÀM VIỆC TRONG ĐIỀU KIỆN NHIỆT ĐỘ CAO

Dự án: Nâng cao năng lực ứng phó với gánh nặng nhiệt của người lao động tại nơi làm việc khu vực đô thị
trong bối cảnh biến đổi khí hậu tại thành phố Đà Nẵng



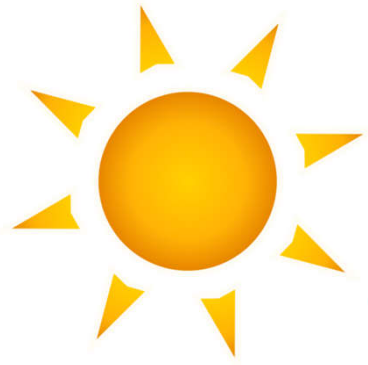
HEAT STRESS PREVENTION FOR WORKERS WORKING IN HIGH TEMPERATURE ENVIRONMENTS

NGUỒN NHIỆT TRONG MÔI TRƯỜNG LAO ĐỘNG



Dự án: Nâng cao năng lực ứng phó với gánh nặng nhiệt của người lao động tại nơi làm việc khu vực đô thị trong bối cảnh biến đổi khí hậu tại thành phố Đà Nẵng

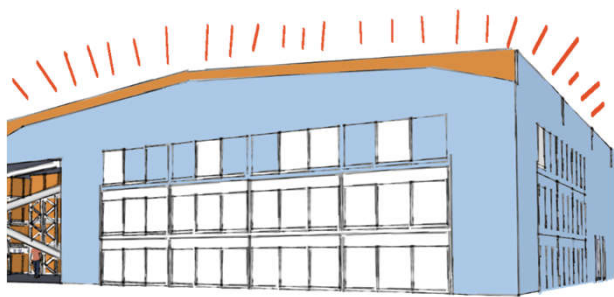
HEAT SOURCES AT THE WORKPLACE



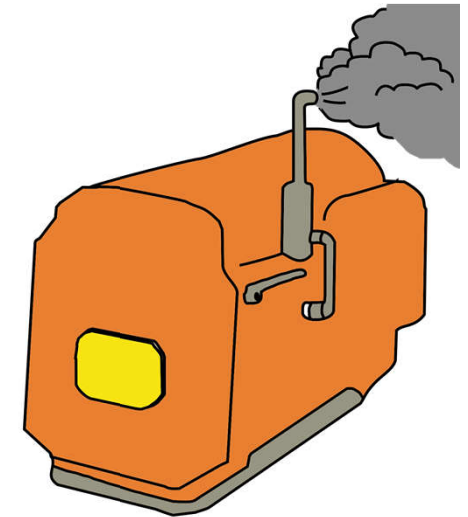
The sun



The heat generated by physical activity

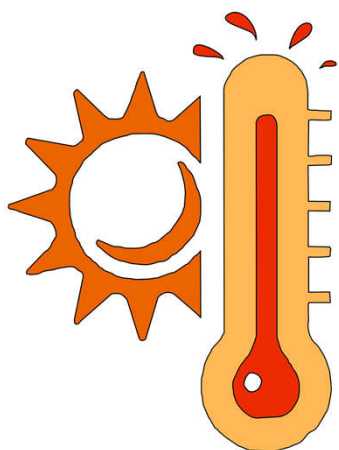


Factory rooves absorb heat

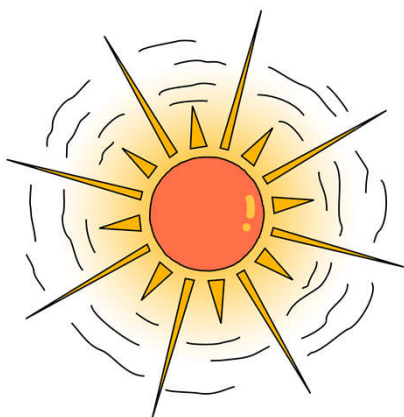


Heat from machinery

CÁC NGUY CƠ TĂNG GÁNH NẶNG NHIỆT



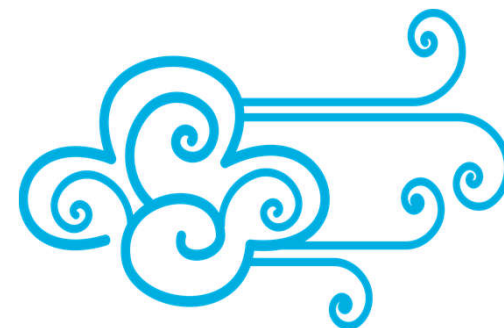
**Môi trường
nhiệt độ cao**



**Trực tiếp dưới
ánh nắng mặt trời**

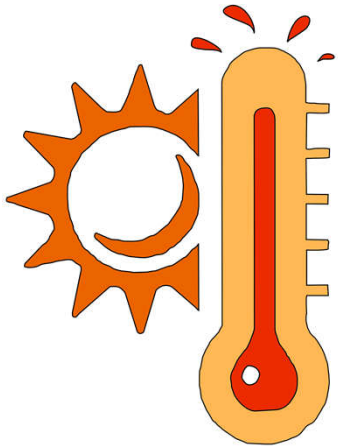


Độ ẩm cao

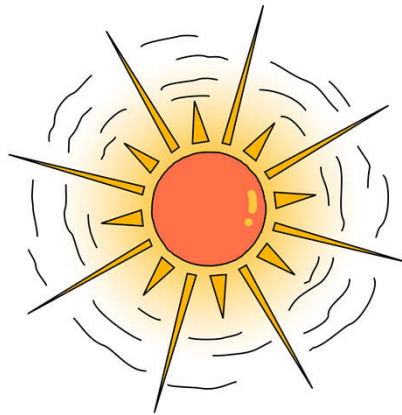


Gió mạnh

RISKS FACTORS THAT INCREASE HEAT STRESS



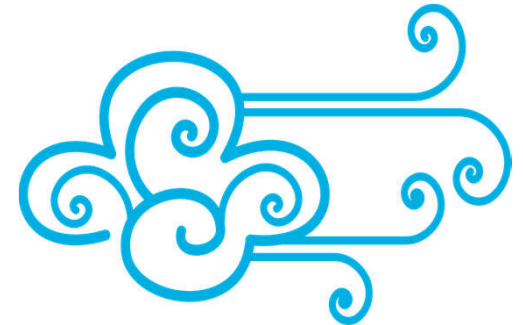
High temperature



**Exposure to
direct sunlight**



High humidity



Strong wind

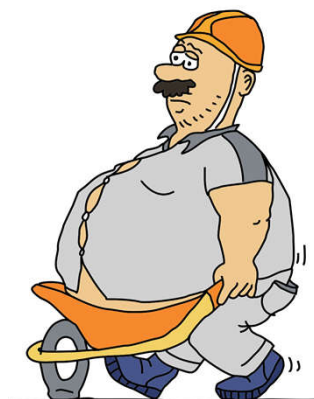
CÁC NGUY CƠ TĂNG GÁNH NẶNG NHIỆT



**Làm công việc
nặng nhọc**



**Quần áo tối màu,
khó thoát mồ hôi**



**Người lao động
lớn tuổi, béo phì**



**Người sử dụng rượu bia,
chất kích thích**



**Người lao động không có
bảo hộ lao động phù hợp**

RISKS FACTORS THAT INCREASE HEAT STRESS



Heavy physical work



Clothing: Dark colored clothing will absorb more heat



Adults over 65, poor physical fitness & excessive body weight



Use of certain medication as well as alcohol and caffeine consumption



Inappropriate protective equipment

DẤU HIỆU SỨC KHỎE BAN ĐẦU DO GÁNH NẶNG NHIỆT



Toát mồ hôi



Hoa mắt,
chóng mặt



Da đỏ hoặc
ngứa mẩn đỏ



Người mệt mỏi

FIRST SIGNS OF HEAT-RELATED ILLNESSES



Sweat



Dizziness, spinning



Heat rash / prickly heat



Tiredness / fatigue

BỆNH LÝ DO GÁNH NẶNG NHIỆT VÀ CÁCH XỬ TRÍ

1. Mề đay, ban đỏ



Dấu hiệu:

- Nổi các nốt, đốm đỏ, mụn đỏ hoặc phỏng rộp trên da
- Thường xuất hiện ở cổ, ngực, háng, khuỷu tay



Xử trí:

- Làm việc ở nơi mát mẻ, ít ẩm ướt
- Giữ vùng bị ban đỏ khô ráo
- **Tránh sử dụng thuốc mỡ, kem giữ ẩm khi chưa có kê đơn của bác sĩ**

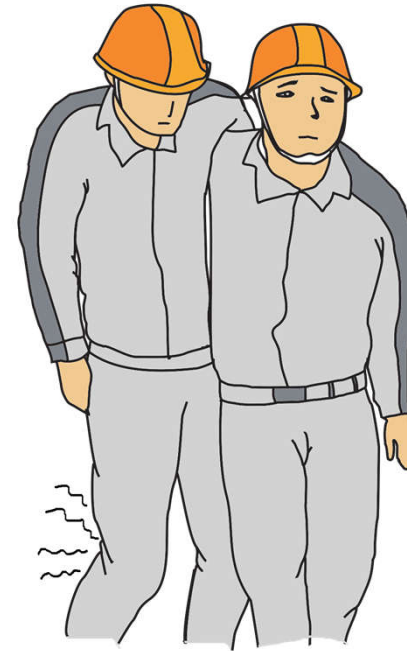
BỆNH LÝ DO GÁNH NẶNG NHIỆT VÀ CÁCH XỬ TRÍ

2. Co rút cơ (chuột rút, vọp bẻ)



Dấu hiệu:

- Co rút cơ, thường ở bụng, bắp cánh tay hoặc chân
- Thân nhiệt bình thường
- Da ẩm lạnh nhưng nhiều mồ hôi



Xử trí:

- Dừng công việc đang thực hiện và ngồi nghỉ ở nơi thoáng mát
- Uống nhiều nước, các thức uống bù muối khoáng
- Khi hết co rút cơ, không nên tiếp tục công việc nặng nhọc trong vài giờ
- Đến cơ sở y tế nếu: người lao động bị bệnh tim, có chế độ ăn nhạt, co rút không hết trong vòng 1 giờ.

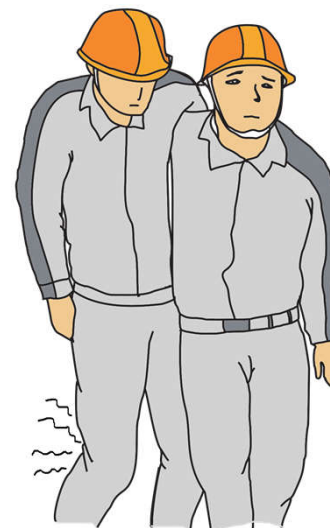
HEAT-RELATED ILLNESSES AND TREATMENT

2. Heat cramps



Symptoms:

- Muscle spasms in arms, legs or abdomen referred to as heat cramps
- Body temperature is usually normal and the skin will feel moist and cool but sweaty

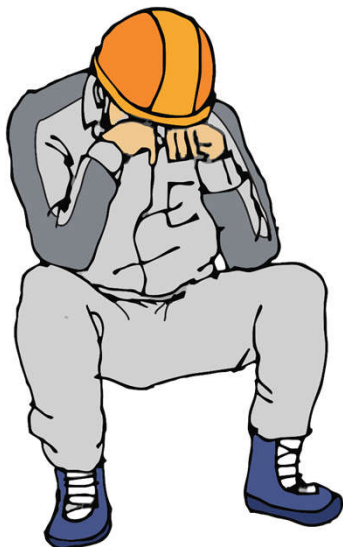


Treatment:

- Stop all activities and rest in a cool and shaded area
- Drink fluids such as water and fruit juices to hydrate and replace salt and mineral levels
- Do not return to the strenuous activity for a few hours after the cramps subside
- Seek medical attention for the subject: if heat cramps do not subside within one hour; the subject has a heart problem and the subject is on a low sodium diet

BỆNH LÝ DO GÁNH NẶNG NHIỆT VÀ CÁCH XỬ TRÍ

4. Kiệt sức do nhiệt



Dấu hiệu:

- Toát nhiều mồ hôi
- Yếu và mệt mỏi
- Hoa mắt, chóng mặt
- Da ẩm ướt, nhợt nhạt hoặc đỏ
- Co rút cơ
- Nhiệt độ tăng nhẹ
- Thở nhanh và nông



Xử trí:

- Nằm nghỉ nơi thoáng mát, có bóng râm
- Cởi bớt quần áo. Quạt mát cho bệnh nhân
- Lau người bằng khăn mát
- Uống nhiều nước mát, nước có muối, khoáng
- **Đừng làm mát quá nhiều. Nếu bệnh nhân rùng mình hãy ngừng làm mát**

HEAT-RELATED ILLNESSES AND TREATMENT

4. Heat exhaustion



Symptoms:

- Sweating profusely
- Weak, uncoordinated
- Dizzy and giddy
- The skin is usually cold and clammy
- Heat cramp may also be a symptom
- Heart rate (pulse rate) is normal or elevated



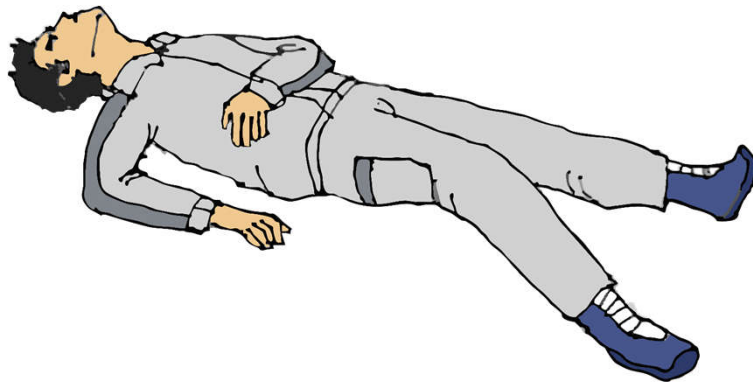
Treatment:

- Take the subject to an air-conditioned environment, or a cool shaded area
- Drink cool, non-alcoholic beverages
- Have the subject take a cool shower, bath or sponge bath
- **Do not cool down too much. Stop cooling down if the subject shivers**

HEAT-RELATED ILLNESSES AND TREATMENT

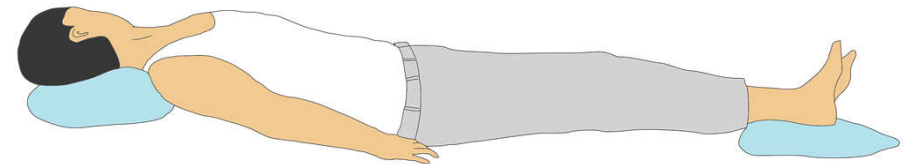
5. Heat stroke

+ IMMEDIATELY CALL: 115



Symptoms:

- A person develops a fever that rapidly rises to dangerous levels within minutes
- Other signs may include confusion, combativeness, bizarre behavior, feeling faint, staggering, strong rapid pulse, dry flushed skin and lack of sweating



Treatment:

- Get the victim to a cool and shaded area
- Remove the person's unnecessary clothing, rapidly cool the subject using whatever methods are available
- Elevate legs
- **Immediately call a hospital/ emergency services**

MỘT SỐ BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG GÁNH NẶNG NHIỆT



**1. Thích nghi với điều kiện
làm việc nhiệt độ cao**

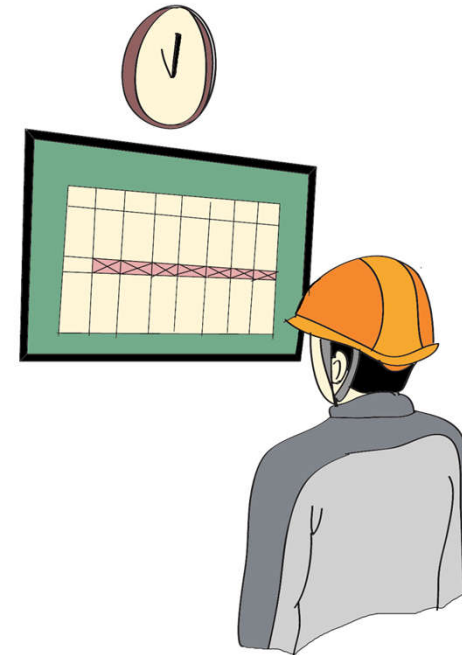


**2. Bố trí thời gian làm việc
nghỉ ngơi hợp lý tránh thời
điểm nắng nóng**

HEAT STRESS PREVENTION



1. Acclimatize workers

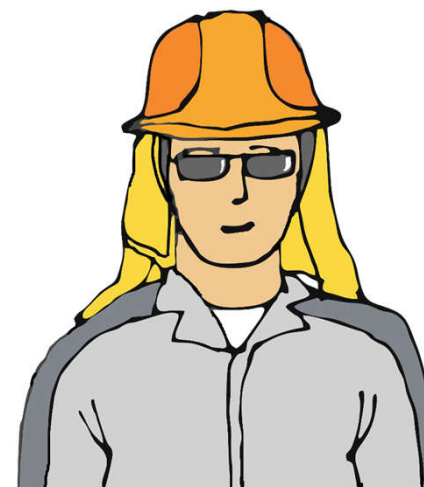


2. Appropriate work schedule

MỘT SỐ BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG GÁNH NẶNG NHIỆT

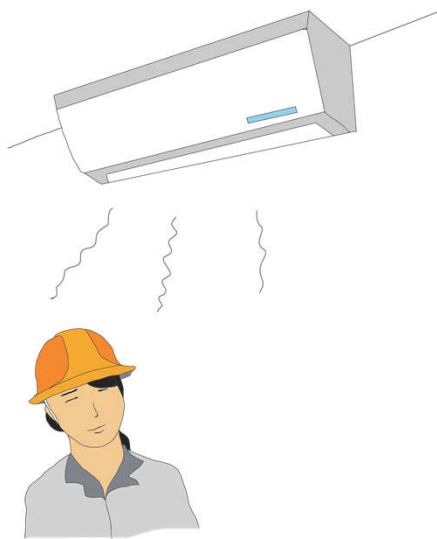


**3. Uống nước thường xuyên, đầy đủ.
Không đợi đến khi cảm thấy khát mới
uống nước. Không uống rượu bia,
chất kích thích**

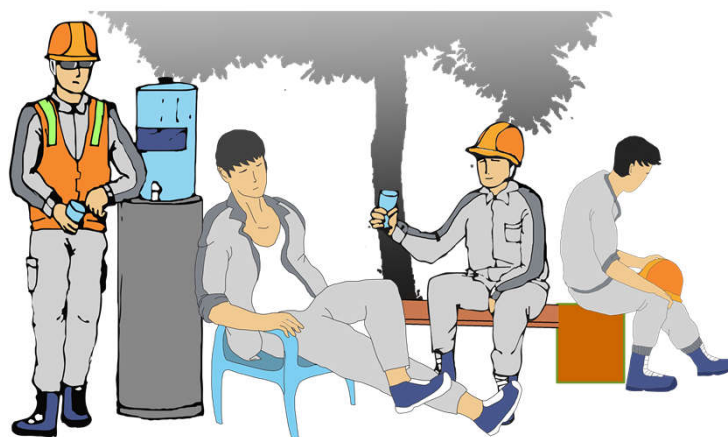


**4. Sử dụng đồ bảo hộ
 cá nhân như khăn, mũ,
 kính, quần áo đặc biệt
 khi lao động ngoài trời**

MỘT SỐ BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG GÁNH NẶNG NHIỆT



5. Tạo môi trường làm việc ít nóng hơn như mái che, tấm chắn, quạt, điều hòa...

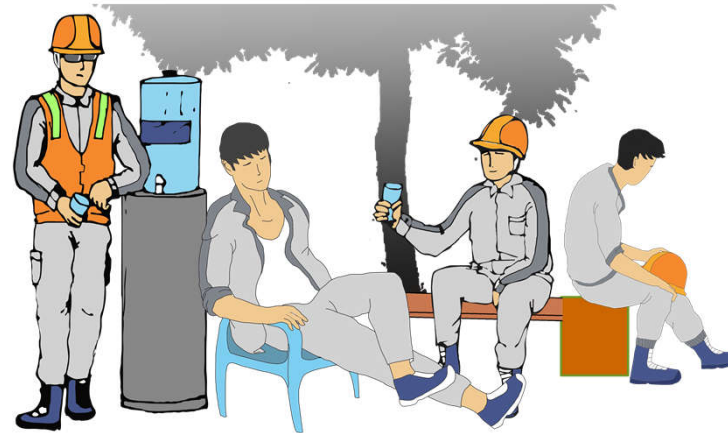
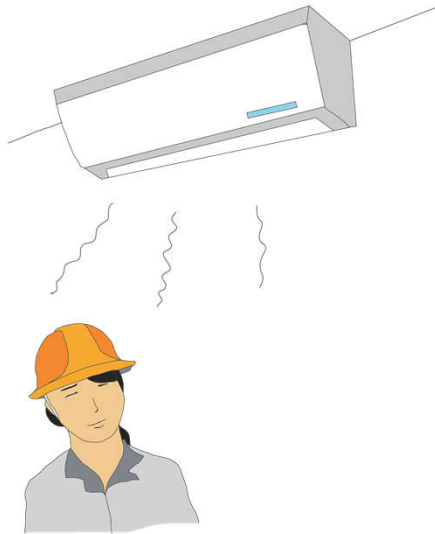


6. Nghỉ ngơi nơi thoáng mát



7. Tự ý thức về tình trạng sức khỏe của bản thân. Báo cáo tình trạng sức khỏe cho cán bộ y tế hay cán bộ quản lý

HEAT STRESS PREVENTION



5. Improve and enhance the working environment by providing cover and shielding sources of heat, and providing fans and air-conditioning

6. Rest in shady areas

7. Workers have to be aware of their own health status and report to the medical staff and the manager

MỘT SỐ BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG GÁNH NẶNG NHIỆT



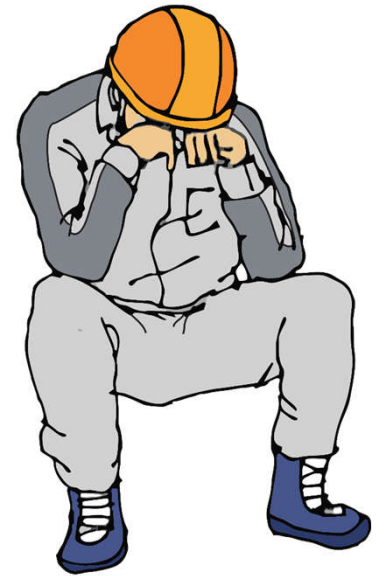
Toát mồ hôi



Đau đầu



Da đỏ hoặc ngứa mẩn đỏ



Người mệt mỏi

Người lao động nên tự theo dõi **PHÁT HIỆN SỚM** dấu hiệu **CĂNG THẲNG NHIỆT** của **BẢN THÂN, ĐỒNG NGHIỆP** và xử trí kịp thời.

HEAT STRESS PREVENTION



Sweating



Headache



Heat rash/ Prickly Heat



Fatigue, tired

Workers **should monitor** their own condition and their co-workers, in order to **identify the signs of heat stress illness early and enable a timely response**

TỔ CHỨC THỰC HIỆN



QUỸ ROCKEFELLER



MẠNG LƯỚI CÁC THÀNH PHỐ Ở CHÂU Á
CÓ KHẢ NĂNG CHỐNG CHỊU VỚI BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU



TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU SỨC KHỎE
CỘNG ĐỒNG VÀ PHÁT TRIỂN



SỞ LAO ĐỘNG THƯƠNG BINH VÀ
XÃ HỘI THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

Dự án: Nâng cao năng lực ứng phó với gánh nặng nhiệt của người lao động tại nơi làm việc khu vực đô thị
trong bối cảnh biến đổi khí hậu tại thành phố Đà Nẵng

IMPLEMENTED BY



ROCKEFELLER FOUNDATION



ASIAN CITIES CLIMATE CHANGE RESILIENCE NETWORK



CENTRE FOR COMMUNITY HEALTH AND DEVELOPMENT



MINISTRY OF LABOUR, INVALIDS AND SOCIAL AFFAIRS