

Дулааны стрессээс үүдэх өвчлөлийн шинж тэмдгүүд



1-зураг. Дулааны стрессээс үүдэх өвчний анхааруулах шинж тэмдэг

2020 оны 7-р сарын 20-ны өдөр Нью-Йорк мужид 35 настай ажилтан замын барилгын төсөл дээр ажиллаж байх үедээ амь нас эрсдэх аюултай осолд өртжээ. Шалтгаан нь "халуунд хохиулах" буюу хэт өндөр температур, дулааны стресс байв. Ажилтан 2 өдөр дараалан гадаа ажилласны дараа ухаан алджээ. 2 дахь өдрийн хамгийн өндөр температур 90° F (32° C) давсан байв.

Энэхүү үйл явдал нь барилгын ажлын талбайгаар зогсохгүй боловсруулах үйлдвэр, химийн үйлдвэрт ч тохиолдож болох байсан. Өдрийн нарны гэрэлд цистерн ачиж буй оператор эсвэл гадаа гагнуурын ажил хийж буй засварчин ч мөн адил дулааны стрессээс үүдэх өвчний хохирогч болж болно.

ЖИЧ: Дулааны стрессийн талаар нэмэлт мэдээллийг дараах хаягаар авна уу.

https://www.osha.gov/publications/publication-products?publication_title=heat+illness

Та мэдэх үү?

- АНУ дахь цаг агаарын янз бүрийн аюултай нөхцөл байдлын дундаас хэт халах үзэгдэл нь ажилтай холбоотой нас баралтын тэргүүлэх шалтгаан болдог. 2011-2022 онд АНУ-д нийт 479 ажилтан хэт халуун цаг агаарт өртсөний улмаас нас баржээ.
- Ажилчид гадаа талбайд ажиллах үедээ нарны хурц гэрэлд өртөж, хурдан хугацаанд шингэний дутагдалд ордог.
- Дотор орчинд ажилладаг ажилчид халуун тоног төхөөрөмжийн хажууд эсвэл агааржуулалт муутай газарт ажилласны улмаас дулааны стресст өртдөг.
- Хувийн хамгаалах хэрэгсэл (PPE) нь мөн дулааны стресст өртөх эрсдэлийг нэмэгдүүлэх боломжтой. Хүчиллэг бодисоос хамгаалах өмсгөл, гагнуурын хүрэм зэрэг нь биед дулааныг хуримтлуулж, хүний биеийн өөрийгөө хөргөх үйл явцыг сааруулдаг.
- Амьсгалын аппарат нь шингэн алдагдах үйл явцыг түргэсгэх боломжтой.
- Дулааны стрессээс үүдэх өвчний анхааруулах шинж тэмдэг, анхны тусламжийг 1-р зурагт харуулав.
- Кофе, цай, ундаа зэрэг кофеин агуулсан уух зүйлс нь шингэн алдалтыг нэмэгдүүлдэг. Ус бол хамгийн зөв сонголт.
- Таны ам цангаагүй байсан ч та шингэнээ алдаж байх магадлалтай.

Та юу хийх ёстой вэ?

- Халуун температурт ажиллах үедээ ойр ойрхон ус ууж, хамт ажиллагсдадаа ч мөн үүнийг сануулж байх.
- Дулааны стрессээс үүдэх өвчний анхааруулах шинж тэмдгийн талаар болон шинж тэмдэг ажиглагдвал юу хийх хэрэгтэйгээ мэддэг байх.
- Хамт ажиллагсдад тань дулааны стрессээс үүдэх өвчний шинж тэмдэг илэрч байгаа эсэхийг анзаарч, анхааруулах шинж тэмдэг тэдэнд ажиглагдвал ажлыг нь зогсоож, ахлах ажилтан эсвэл онцгой байдлын багтаа мэдэгдээрэй.
- Боломжтой бол биеийн хүч шаардсан ачаалалтай ажлыг сэрүүн үед хийхээр төлөвлөх.
- Халуун температурт гүйцэтгэх ажлыг аажмаар хийж эхлэх. Халуунаас болж нас барсан дөрвөн хүн тутмын гурав нь ажил эхэлсэн долоо хоногийнхоо эхний өдрүүдэд нас барсан гэх статистик бий.
- Халуун байсан ч шаардлагатай XXX-ийг заавал өмсөх. Энэ үед илүү олон удаа завсарлага авч ус ууж, биеэ хөргөх шаардлага тулгарч болно.

Дулааны стрессийн шинж тэмдгийг үл тоомсорлож болохгүй. Өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах арга хэмжээ заавал аваарай.



Дулааны стрессээс үүдэх өвчлөлийн ШИНЖ ТЭМДЭГ

Биеийн температур хэт халснаас болж илрэх шинж тэмдгийг анзааран, шаардлагатай арга хэмжээг хурдан авах нь чухал. Эргэлзэж байвал 911-рүү залгаарай.

Ажилтанд доорх шинж тэмдэг илэрвэл:

Толгой өвдөх, дотор муухай оргих
Бие сульдах, толгой эргэх
Хэт их хөлрөх эсвэл арьс хэт халах, хуурайших
Биеийн температур нэмэгдэх
Ам цангах
Шээс ялгаруулалт багасах

Дараах арга хэмжээ авна:

Хүйтэн ус уулгах
Гадуур хувцсыг нь тайлах
Сэрүүн газарт аваачих
Хүйтэн ус, мөс, сэнс зэрэг ашиглан сэрүүцүүлэх
Ганцаарыг нь орхиж болохгүй
Эрүүл мэндийн тусламж дуудах (шаардлагатай бол)

