

CÔNG VIỆC TẠI NHÀ MÁY ĐÓNG

Bảo vệ công nhân khỏi các bệnh do nhiệt khi ở trong không gian hạn chế

- Làm việc trong không gian hạn chế có thể khiến công nhân tăng nguy cơ mắc các bệnh do nhiệt.
- Nhiệt độ thường cao hơn nhiệt độ của không khí bên ngoài
- Thường có luồng thông khí thấp
- Thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) có thể làm tăng nhiệt độ cơ thể



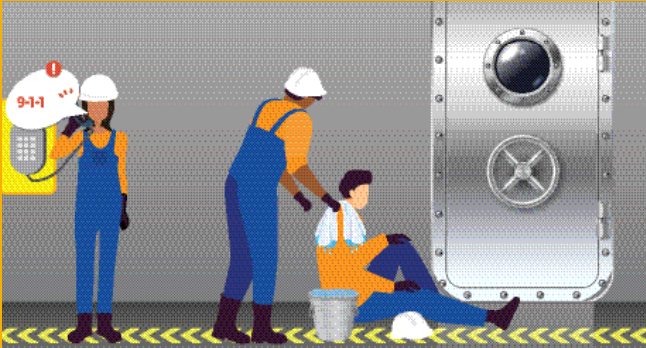
Hiểu rõ các dấu hiệu của bệnh do nhiệt

Hành động khi có dấu hiệu đầu tiên của bệnh do nhiệt. Bệnh do nhiệt có thể nhanh chóng trở nặng. Khi có nghi ngờ, hãy gọi 911!

Nếu một công nhân có các triệu chứng sau:

Hãy hành động như sau:

- Nhức đầu hoặc buồn nôn
- Yếu hoặc chóng mặt
- Đổ mồ hôi nhiều hoặc da nóng, khô
- Nhiệt độ cơ thể tăng cao
- Khát nước
- Nước tiểu giảm
- Rời khỏi không gian hạn chế
- Di chuyển đến khu vực mát hơn
- Uống nước
- Cởi PPE và quần áo không cần thiết
- Làm mát bằng nước, đá hoặc quạt
- Không để công nhân ở một mình
- Gọi chăm sóc y tế nếu cần



Sau đây là những dấu hiệu cần cấp cứu y tế!



- Suy nghĩ hoặc hành vi bất thường
- Nói lắp
- Co giật
- Mất ý thức

1 » GỌI 911 NGAY LẬP TỨC

2 » LÀM MÁT CÔNG NHÂN NGAY BẰNG NƯỚC HOẶC ĐÁ

3 » Ở CÙNG CÔNG NHÂN CHO ĐẾN KHI CÓ NGUỒN TRỢ GIÚP

Bạn có thể làm gì để ngăn ngừa bệnh do nhiệt

Lập kế hoạch và đào tạo công nhân

- Xây dựng kế hoạch hỗ trợ ngăn ngừa bệnh do nhiệt và thông báo kế hoạch đó cho người giám sát và công nhân. Bao gồm các yếu tố như giám sát, thích nghi, lịch trình làm việc hoặc nghỉ ngơi và các trường hợp khẩn cấp.
- Đào tạo tất cả công nhân về các rủi ro, triệu chứng, quy trình ứng phó và các biện pháp phòng ngừa bệnh do nhiệt.

Lập kế hoạch lịch làm việc

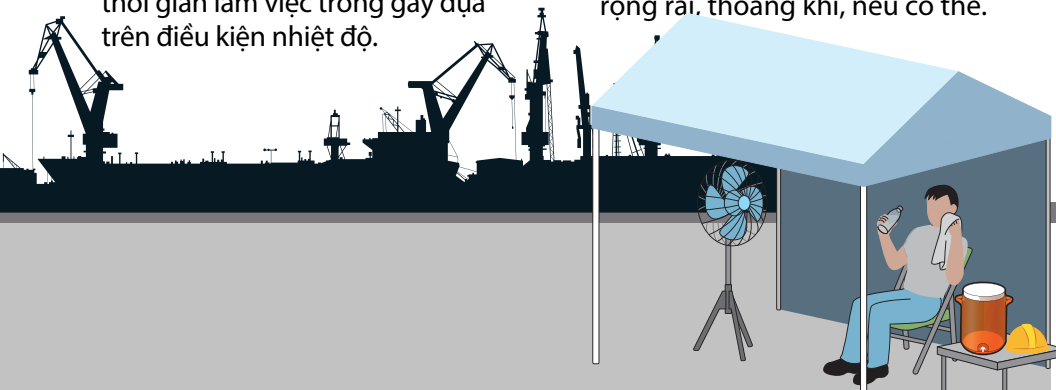
- Cho phép công nhân mới và công nhân cũ quen với nhiệt độ nóng (thích nghi) và nghỉ giải lao thường xuyên. Tuân theo nguyên tắc 20%. Thực hành an toàn này quy định rằng không quá 20% thời gian của ca được làm việc hết công suất dưới nhiệt độ nóng trong ngày đầu tiên. Tăng thời gian làm việc hết công suất không quá 20% một ngày cho đến khi công nhân quen làm việc dưới nhiệt độ nóng.
- Điều chỉnh thời lượng làm việc hoặc thời gian làm việc trong ngày dựa trên điều kiện nhiệt độ.

Xem xét luân chuyển công việc giữa các công nhân.

- Cho phép nghỉ ngơi thường xuyên. Thời gian nghỉ giải lao phải đủ dài để công nhân hồi phục sau khi chịu nóng, ẩm và điều kiện làm việc.

Kiểm soát và theo dõi hoạt động tại chỗ

- Kiểm tra nhiệt độ ở khu vực trước khi làm việc. Sử dụng ứng dụng Công cụ An toàn Nhiệt OSHA-NIOSH khi lên kế hoạch cho các hoạt động ngoài trời.
- Thông gió để có không khí mát hơn và tạo luồng thông khí.
- Thực hiện một hệ thống bạn bè để công nhân giám sát bản thân và giám sát lẫn nhau nhằm phát hiện các dấu hiệu của bệnh do nhiệt.
- Chỉ định một khu vực mát mẻ hoặc râm mát để giải lao.
- Cung cấp nước uống mát. Khuyến khích công nhân uống ít nhất 1 cốc sau mỗi 20 phút.
- Yêu cầu công nhân mặc quần áo rộng rãi, thoáng khí, nếu có thể.





Để biết thêm thông tin: 1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

www.osha.gov/heat

Để biết thêm thông tin về các mối nguy hiểm trong không gian hạn chế khác, hãy truy cập

Luật liên bang cho phép bạn có một nơi làm việc an toàn. Bạn có quyền lên tiếng về các mối nguy hiểm mà không sợ bị trả thù.

Truy cập www.osha.gov/workers để biết thông tin về cách nộp đơn khiếu nại bí mật với OSHA và yêu cầu kiểm tra.

Quét mã QR để biết thêm thông tin.

