

(株) ○○秋田工場 熱中症対応手順一覧 (例)
CÔNG TY ○○ XƯỞNG AKITA QUY TRÌNH XỬ LÝ KHI SAY NẮNG (VÍ DỤ)

① 作業からの離脱を判断するときのポイント (意識・症状)

NHỮNG ĐIỂM CẦN LƯU Ý ĐỂ PHÁN ĐOÁN THỜI ĐIỂM CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG CÓ BIỂU HIỆN SAY NẮNG DỪNG CÔNG VIỆC (Ý THỨC BỆNH NHÂN, TRIỆU CHỨNG)

症状 TRIỆU CHỨNG	具体的な状態 TÌNH TRẠNG CỤ THỂ	注意ポイント ĐIỂM CẦN LƯU Ý
意識状態 Tình trạng ý thức	返事が遅い、受け答えがおかしい、意識もうろう、イライラしている Phản ứng chậm, gọi không trả lời, ý thức mơ hồ, bồn chồn không yên	呼びかけや質問に正確に答えられるか？ (例：「今はどこ？」「名前は？」など) Khi gọi hoặc hỏi gì đó bệnh nhân có trả lời chính xác hay không? (Ví dụ: Đây là đâu, bạn tên gì,...)
めまい・立ちくらみ Chóng mặt, loạng choạng	立てない、フラフラする Đứng không vững, đi lảo đảo	軽症でも重要なサイン Đây là những dấu hiệu quan trọng cho dù mới chỉ là triệu chứng nhẹ
頭痛・吐き気 Đau đầu, buồn nôn	頭が痛い、気持ち悪い、嘔吐 Đau đầu, khó chịu, buồn nôn, nôn	嘔吐ある場合は重症化の恐れ Nếu có nôn ói thì khả năng triệu chứng đã trở nặng
だるさ・倦怠感 Mệt mỏi, rã rời	体が重い、力が入らない Cơ thể nặng nề, không có sức	いつもより著しく疲れている様子 Biểu hiện mệt mỏi rõ ràng hơn bình thường
発汗異常 Ra mồ hôi bất thường	大量発汗 or 全く汗をかかない Đổ rất nhiều mồ hôi hoặc không ra chút mồ hôi nào	汗が止まっていたら重症の可能性 Nếu không ra mồ hôi thì có khả năng triệu chứng đã trở nặng
体温上昇 Nhiệt độ cơ thể tăng cao	体が熱い Sốt cao	深部体温が重要 (38℃以上は要注意) Nhiệt độ bên trong cơ thể là mấu chốt (cần lưu ý trên 38℃)
けいれん Co giật	手足のつっぱり、ピクピク動く Tay chân co giật	重症の疑い Khả năng triệu chứng đã trở nặng

見つける
PHÁT HIỆN

② 熱中症発症者に対する対応の手順例

VÍ DỤ VỀ QUY TRÌNH XỬ LÝ KHI GẶP NGƯỜI SAY NẮNG

確認項目 MỤC CẦN XÁC NHẬN	注意ポイント ĐIỂM CẦN LƯU Ý
意識確認 Xác nhận ý thức bệnh nhân	呼びかけに明確に反応するか (返答不可・おかしい → 119 番通報) Khi gọi có phản ứng rõ ràng hay không (không trả lời hoặc phản ứng bất thường → gọi 119)
水分補給の可否判断 Xác nhận bệnh nhân có tự uống nước được không	自力でペットボトルのキャップを開けられるか？飲み込めるか？むせないか？ Có tự mình mở được nắp chai nước không？ Có thể uống (nuốt) trôi nước không？ Có bị sặc không？ → NG なら経口摂取禁止 (嘔吐している場合も NG) Nếu không tự làm được các điểm trên nghiêm cấm tiếp nước qua đường miệng (trường hợp đang nôn ói cũng vậy)
作業場所からの離脱や移動 Di chuyển ra khỏi khu vực đang thao tác	可能なら日陰・涼しい室内へ。 Nếu có thể di chuyển bệnh nhân đến nơi có bóng râm hoặc phòng mát →意識障害時は無理に動かさず救急要請して、その場で冷却 Nếu bệnh nhân có biểu hiện ý thức bất thường, không cố di chuyển bệnh nhân mà hãy gọi xe cấp cứu và sơ cứu làm mát tại chỗ.
冷却 Làm mát	冷水に手や足をつける (手の平の冷却や手首や足首まで冷水につけると有効)、保冷剤を握る、足を氷・水・扇風機使用→「寒い」と訴えるまで続ける Ngâm tay và chân vào nước lạnh (cách làm hiệu quả là làm mát lòng bàn tay và nhúng chỗ tay, cổ chân vào nước lạnh), chườm đá, dùng đá, nước hoặc quạt làm mát chân → Tiếp tục thực hiện cho đến khi bệnh nhân kêu lạnh.
119 番通報基準 Gọi đến 119 trong trường hợp sau	意識障害、けいれん、嘔吐、高体温、立てない、応答困難な場合は即通報 Ý thức bệnh nhân bất thường, co giật, nôn mửa, sốt cao, đứng không vững hoặc phản ứng khó khăn ngay lập tức gọi cấp cứu. → 1 つでもあれば即 119 番通報と、現場での冷却 (消防の指示内容に従った行動をする) Chỉ cần 1 trong các triệu chứng trên cần gọi ngay 119, trong thời gian chờ làm mát cho bệnh nhân tại chỗ (thực hiện chỉ thị của đội cấp cứu)

判断する
XÁC NHẬN

③ 身体の冷却方法

PHƯƠNG PHÁP LÀM MÁT CƠ THỂ

冷却方法 PHƯƠNG PHÁP LÀM MÁT	具体的内容 NỘI DUNG CỤ THỂ	用具等の設置場所 NƠI BẢO QUẢN DỤNG CỤ
涼しい場所へ移動 Đưa bệnh nhân đến nơi thoáng mát	屋内・日陰・木陰・エアコンの効いた場所など Những địa điểm như trong nhà, nơi có bóng râm, bóng cây, có điều hoà,... →担架などの設置場所も明確にする Xác định rõ cả nơi đặt để cáng,...	最も近い休憩室に移動 Di chuyển đến phòng nghỉ giải lao gần nhất (現場内休憩所、日陰) (Phòng nghỉ tại công trình, nơi có bóng mát)
手のひらを冷やす Làm mát bàn tay	手のひらや手首・足首を冷水につけて冷やす。 Làm mát bàn tay, cổ tay, cổ chân bằng cách ngâm vào nước lạnh また、保冷剤を握ったり首や頬にあてて血管を冷やす Ngoài ra, sử dụng túi chườm lạnh lên cổ, trán làm mát các mạch máu →イラスト付きの方法を掲示及び訓練をする Hiển thị và tập huấn phương pháp có kèm theo hình minh hoạ	健康管理室、休憩室に保管 Bảo quản tại phòng quản lý sức khoẻ, phòng nghỉ giải lao (現場事務所内に保管) (Bảo quản trong văn phòng tại công trình)
身体全体を冷やす Làm mát toàn bộ cơ thể	扇風機・うちわで風を当てる、霧吹き＋風で「気化熱冷却」、水をかけて全身冷却 Sử dụng gió quạt điện, quạt tay, gió quạt kèm phun sương (làm mát bằng hơi nước), vẩy nước để làm mát toàn bộ cơ thể bệnh nhân →寒いと訴えるまで続ける Thực hiện liên tục đến khi bệnh nhân kêu lạnh	健康管理室、休憩室に保管 Bảo quản tại phòng quản lý sức khoẻ, phòng nghỉ giải lao (現場事務所内に保管) (Bảo quản trong văn phòng tại công trình)
意識があり飲み込める場合 Trường hợp bệnh nhân có ý thức, có thể nuốt trôi nước → 冷水・経口補水液・アイススラリーを摂取 Cho bệnh nhân uống nước lạnh, dung dịch bù nước, ăn đá xay.	アイススラリーは深部体温を効率的に下げます Đá xay có công dụng hạ thân nhiệt rất tốt.	健康管理室、休憩室に保管 Bảo quản tại phòng quản lý sức khoẻ, phòng nghỉ giải lao (現場事務所内に保管) (Bảo quản trong văn phòng tại công trình)

対処する
XỬ LÝ

④救急に連絡する場合の作業場所の名称と応答例

CÁCH ĐỐI ĐÁP VÀ XƯNG TÊN NƠI LÀM VIỆC TRONG TRƯỜNG HỢP LIÊN LẠC KHẨN CẤP

作業場所の名称 (住所地) Tên nơi làm việc (Địa chỉ)	例 1：ここは、株式会社〇〇 秋田工場です 住所地は（可能な限り番地まで正確に記載）です。 Ví dụ 1: Đây là công ty cổ phần 〇〇 xưởng Akita Địa chỉ là (nếu có thể nêu chính xác địa chỉ cho đến số nhà)
	例 2：ここは、〇〇建設の工事現場。現場名は〇〇建設工事です。 「番地の無い現場の場合」→近くの目印は〇〇商店（住所地）です。 （作業場所に番地等がない場合は、近くの建物の名称と住所地进行記載） Ví dụ 2: Đây là công trình xây dựng 〇〇. Tên công trình là 〇〇. [Trường hợp công trình không có số cụ thể] → Gần đây có cửa hiệu tên là 〇〇 (địa chỉ cửa hiệu) (Trường hợp nơi làm việc không có số cụ thể thì nêu tên và địa chỉ toà nhà gần đó)

- ※ 記載する内容は各事業場や作業場所ごとに具体的に示してください。あいまいな表現は緊急時に混乱するので注意が必要です。
Cần nêu cụ thể tên nơi làm việc, những từ ngữ không rõ ràng trường hợp khẩn cấp có thể dễ gây hiểu lầm.
- ※ 用具や冷却に必要なものについて、使用後は補充するなど確認することも重要です👉
Đối với những dụng cụ cần thiết khi làm mát, sau khi sử dụng xong cần được bổ sung đầy đủ.