



安全衛生通信

【令和6年7月号】

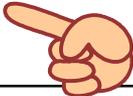
北海道労働局

STOP! 熱中症

クールワークキャンペーン

7月は重点取組期間です。

熱中症を防ぐ3つの注意点

| | |
|-----------|--|
| ①前日のチェック | <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠は十分にとる |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 飲酒は控えめに |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラート等の確認 |
| ②仕事前のチェック | <input checked="" type="checkbox"/> よく眠れたか |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 朝食は食べたか |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 体調は良いか |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 飲酒の影響はないか |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 暑さ指数（WBGT）の確認 |
| ③工作中的チェック | <input checked="" type="checkbox"/> 水分・塩分の補給 POINT!! |
| | <input checked="" type="checkbox"/> こまめに休憩  |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 監督者は巡視で健康状態の確認 |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 単独作業を避け、声を掛け合う |

外国人労働者への教育・周知

厚生労働省HPに掲載してある**多言語リーフレット**等を活用して、**外国人労働者への教育・周知**を行いましょう。
 当該リーフレットの一例としてベトナム語版を載せました。
 上記の掲載場所へは次のURL又はQRコードから確認できます。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>



1 Thường xuyên bổ sung nước, muối khoáng!
2 Nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát!

Mọi người hãy phòng tránh **CHỨNG SAY NÓNG!**

Ở bất kỳ nơi nào, bất kỳ lúc nào, bất kỳ ai cũng có thể dễ dàng bị say nóng tùy theo điều kiện. Đặc biệt là khi đang chơi thể thao hoặc đang lao động, v.v ... rất dễ bị say nóng, nếu nghiêm trọng có nguy cơ ảnh hưởng đến tính mạng. Nếu có kiến thức đúng và biện pháp dự phòng thích hợp bạn có thể phòng ngừa trước, vì vậy hãy thực hiện các biện pháp thích hợp trước khi bị say nóng để vượt qua mùa hè nóng bức.

3 Báo cáo ngay khi cảm thấy "Không bình thường"

厚生労働省
 D.C. COU, AP/VS/RC
 厚生労働省
 Ministry of Health, Labour and Welfare

Xuất hiện chứng say nóng! Cần phải làm gì vào lúc đó?

Sơ cứu 1 Chuyển người bệnh đến nơi thoáng mát!
 Cho người bệnh nằm xuống chỗ này!
 Tuyệt đối không để người bệnh một mình!

Sơ cứu 2 Nới lỏng quần áo
 Giúp người bệnh thoải mái

Sơ cứu 3 Bổ sung lượng nước bằng nước uống thể thao!
 Phải bổ sung lượng nước!
 Nước uống thể thao tốt hơn nước lọc!
 Cần phải hấp thụ muối khoáng và đường!

Sơ cứu 4 Làm mát cơ thể!
 Nên làm thế nào để hạ nhiệt?
 Lúc này nên làm mát vùng mạch máu lớn ở đầu, dưới cổ và nách.
 Sau đó làm mát cả tay và chân nơi tập hợp nhiều mạch máu.

Tốt rồi! Từ bây giờ nếu cảm thấy không khỏe thì phải báo ngay nhé!
 Đến phòng xử lý chúng tôi gửi thuốc ở đây đây là biện pháp sơ cứu!
 Trường hợp không thể xử lý xong bằng nước thì phải làm theo chỉ dẫn của người bệnh đi cấp cứu

Hãy sử dụng giá trị WBGT
 Giá trị WBGT còn gọi là "Chỉ số nóng", có thể đánh giá nguy cơ chứng say nóng. Giá trị giá trị không chỉ thể hiện nhiệt độ, mà còn tổng hợp cả độ ẩm và vận tốc gió để tính toán mức độ nguy hiểm.

Phân loại nguy cơ của giá trị WBGT (Ví dụ)

| Chỉ số | Cảnh báo | Cảnh báo nghiêm trọng | Nguy hiểm |
|-----------|----------|-----------------------|-----------------|
| Dưới 25°C | 25-28°C | 28-32°C | Từ 32°C trở lên |

Phòng tránh bệnh say nóng

- Tránh tiếp xúc với nắng trực tiếp vào cơ thể
- Tránh làm việc nặng, vận động thể thao vào giờ nóng nhất, tránh uống rượu, bia và các chất kích thích
- Uống nhiều nước

厚生労働省
 D.C. COU, AP/VS/RC
 厚生労働省
 Ministry of Health, Labour and Welfare

学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!
職場における熱中症予防情報

中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者、現場作業者向け
働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

CLICK



厚生労働省熱中症ポータルサイト

この情報の詳細については、管轄の労働基準監督署までお問い合わせください。