

Дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

1
дугаарт

Алдагдсан шингэн болон давсыг ойр ойрхон нөхөх !



Дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

2
дугаарт

Сэрүүн газар амрах !



Бүгдээрээ урьдчилан сэргийлцгээе !

Дулааны ЦОХИЛТ

Хэзээ ч, хаана ч, хэн ч гэсэн, нөхцөл нь л бүрдэх юм бол, амархан өртөж болдог нь дулааны цохилт юм. Ялангуяа спортоор хичээллэж байгаа үе болон ажил хийж байгаа үед дулааны цохилтонд амархан өртдөг бөгөөд шинж тэмдэг нь ноцтой тохиолдолд амь насанд ч аюул учруулах эрсдэлтэй байдаг. Зөв мэдлэг болон урьдчилан с+K29эргийлэх зохистой аргыг эзэмшвэл, урьдчилан сэргийлэх боломжтой тул, дулааны цохилтонд өртөхөөсөө өмнө зохистой арга хэмжээг авч, халуун зуныг эрүүл давж гарцгаая.

Дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

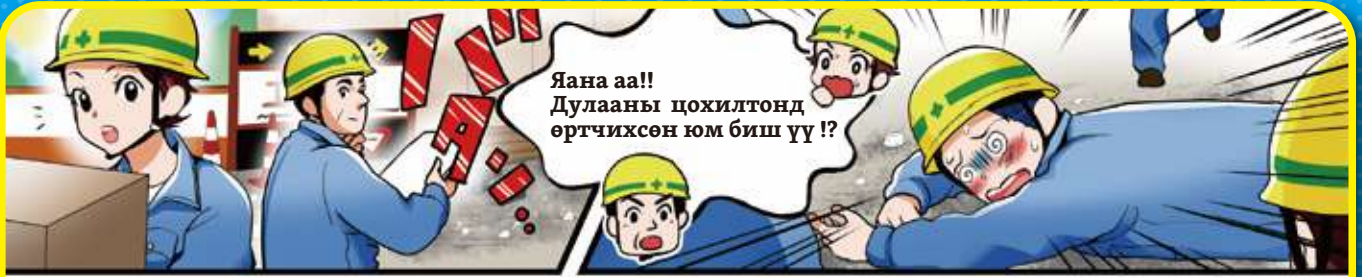
3
дугаарт

“Нэг л биш байна уу даа?”
гэж санагдвал, цаг алдалгүй, шууд мэдэгдэх !



ひと、暮らし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

Дулааны цохилтонд өртсөн хүн гарлаа! Ийм тохиолдолд юу хийх вэ ?



Анхны тусламж: 1 дүгээрт

**Сэрүүн газар руу
шилжүүлэх!**



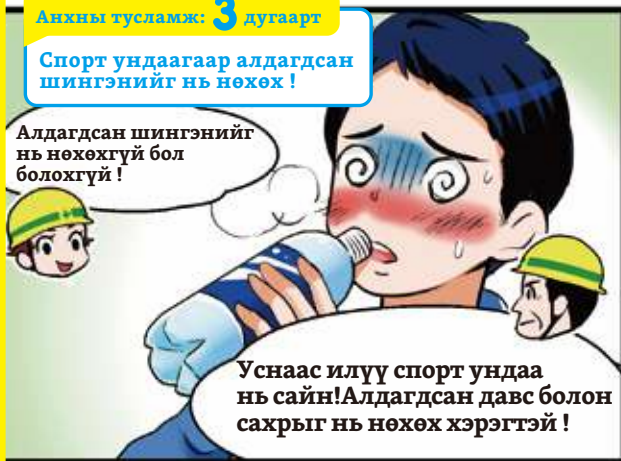
Анхны тусламж: 2 дугаарт

**Хувцсыг нь
суллаж чөлөөлөх**



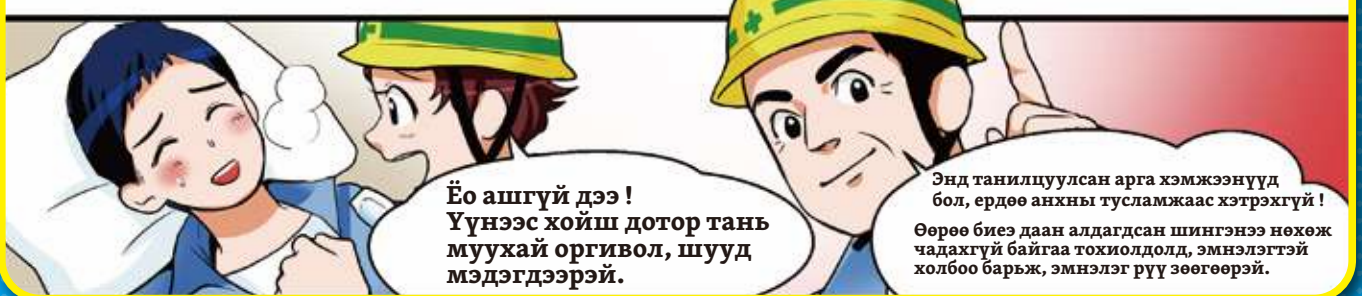
Анхны тусламж: 3 дугаарт

**Спорт ундаагаар алдагдсан
шингэнийг нь нөхөх!**



Анхны тусламж: 4 дүгээрт

Биеийг нь хөргөх!



WBGT индексийг ашиглацгаая.

WBGT индексийг "Халууны индекс" ч гэж хэлдэг ба үүгээр дулааны цохилтын эрсдэлийг тодорхойлох боломжтой. Дан ганц температур биш, үүнээс гадна чийгшил болон нарны гэрлээс ойсон дулаан (Туяаны дулаан) -ыг мөн бодолцож тооцоолсон индекс* юм.

WBGT индексийн эрсдэлийн ангилал (Жишээ)

Анхаарах	Сэрэмжлэх	Хатуу сэрэмжлэх	Аюултай
25°C-аас бага	25-28°C	29-31°C	31°C-аас дээш

WBGT-ын байдал болон цаашдын төлөв байдлын талаар, Байгаль орчны яамны дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх мэдээллийн сайтанд байршуулсан байгаа. Ажлаа хийж эхлэхээс өмнө, урьдчилан шалгаарай!

Дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

НЭМЭХ НЬ

- Өдөр тутамд алхалт хийх эргээр хөнгөн хэлбэрийн дасгал хөдөлгөөн хийж хэвшин, биеэ халуунд дасгаарай!
- Ажил хийж байх үедээ, алдагдсан шингэн болон давсыг ойр ойрхон нөхөхөөс гадна хүйтэн юмаар гар, хөлөө хөргөөрэй!



Байгаль орчны яамны дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх мэдээллийн сайт

Хайлт хийх



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

Дулааны цохилтын талаарх мэдээллийг эндээс харна уу.

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

