

# Iwasan natin ang “Heat Stroke” sa Lugar ng Trabaho!

(「熱中症」: Nechusho = Heat Stroke)

Sa mga Tagapamahala...

Suriin ang pisikal na kondisyon ng mga manggagawa bago at habang nagtatrabaho!!!



Ang bilang ng mga manggagawa na hindi nakapagtrabaho ng 4 na araw o mahigit pa dahil sa **heat stroke** ay umabot ng 91 sa ilalim ng hurisdiksiyon ng Tokyo Labor Bureau ng 2018. Apat sa kanila ay namatay dahil sa itinalang temperatura na mas mataas kumpara sa nakaraang taon.

23% sa mga namatay at mga casualties na hindi nakapasok sa trabaho ng 4 na araw o mahigit pa dahil sa **heat stroke** ay mula sa industriya ng konstruksyon. Ito rin ay nangyari sa isang malawak na hanay ng mga industriya tulad ng mga negosyo sa seguridad at mga negosyo sa pagpapadala ng kargamento.

Upang makaiwas sa **heat stroke**, ang tamang kaalaman, angkop na preventive measures at first aid ay kinakailangan.

## Mga kaso ng heat stroke na nangyari sa Tokyo ng Taong 2018

Buwan at Oras na nangyari	Uri ng Industriya	Mga Pangyayari	Temperatura ng nangyari ang insidente (pinakamataas na temperatura)	Bilang ng araw na hindi nakapasok, atbp.
Hulyo 11:00 a.m.	Paglilinis	Isang trabahador na nagsasagawa ng maintenance sa park at habang inaayos ang pergola ng wisteria ay sumama ang pakiramdam. Pinalamig ang katawan gamit ang yelo ngunit hindi ito nakatulong at dinala ng ambulansiya sa hospital.	28.8°C (30.8°C)	12 araw
Hulyo 12:00 ng tanghali	Seguridad	Nagsasagawa ng insulation work sa railway track at nagmamasad sa mga dumadaang train. Nang oras ng breaktime, sumama ang pakiramdam at namatay sa ospital na pinagdalaan pagkatapos bigyan ng emergency treatment.	33.2°C (33.8°C)	namatay
Hulyo 2:00 p.m.	Transportasyon	Isang driver na habang nagde-deliver at nagpi-pick up ng kargamento, nakaramdam ng pamamanhid ng katawan at mahirap na para sa kanya ang mag-maneho kaya dinala agad sa ospital.	31.8°C (31.8°C)	4 na araw
Agosto 3:00 p.m.	Konstruksyon	Sa lugar ng reinforced concrete steel construction site, habang nagta-trabaho sa ilalim ng init ng araw, nagkaroon ng sintomas tulad ng labis na pagpapawis at pamamanhid ng mga kamay at paa, kaya dinala agad sa ospital.	34.1°C (36.5°C)	4 na araw

### Ang Heat stroke ay...

Ang heatstroke ay isang disorder na kapag ang balanse ng tubig at asin sa katawan ay nasira dahil sa mainit at mahalumigmig na kapaligiran, at ang pag-andar ng regulasyon ng katawan ay nag-collapse. Ito ay iniuri ayon sa mga sintomas tulad ng mga sumusunod. Kapag lumitaw ang mga nasabing sintomas, maaaring magkaroon ka ng heat stroke.

1 <sup>st</sup> degree	<p><b>[pagkahilo / pagkahimatay]</b></p> <p>◇ “pagkahilo pagtayo” Tinatawag din na “heat faint”.</p> <p><b>[muscle pain / paninigas ng muscle]</b></p> <p>◇ “muscle cramps” Tinatawag din na “heat cramps”.</p> <p><b>[Labis na pagpapawis]</b></p>	<p>Kalubhaan</p> <p><b>maliit</b></p> <p>↓</p> <p><b>malaki</b></p>
2 <sup>nd</sup> degree	<p><b>[Sakit ng ulo/ kawalan ng mood/ parang naduduwal/ pagsusuka/ pakiramdam ng pagkapagod/ parang magco-collapse]</b></p> <p>◇ Nanghihina ang katawan at walang lakas. Pangkaraniwang tinatawag na “heat fatigue”</p>	
3 <sup>rd</sup> degree	<p><b>[impaired consciousness / convulsion/ limb movement disorder]</b></p> <p>◇ Ang reaksyon kapag tinawag at ang galaw ay kakaiba. Parang matutumba at hindi makalakad ng derecho.</p> <p><b>[mataas na temperatura ng katawan]</b></p> <p>◇ Mainit na pakiramdam kapag hinawakan ang katawan</p>	

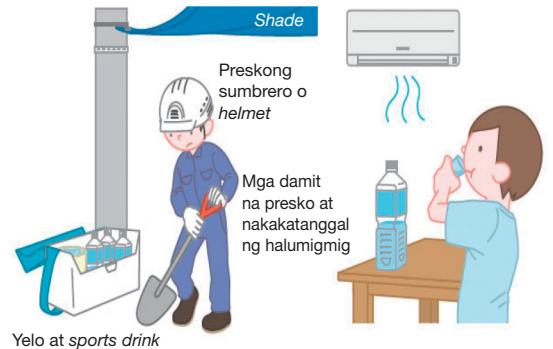
# Paano maiwasan ang heat stroke

Sa mga panlabas na trabaho kung saan ang temperatura at humidity ay mataas dahil sa direktang sikat ng araw, at iba pa, sundin ang mga sumusunod na hakbang upang maiwasan ang heat stroke.

## 1 Pamamahala ng kapaligiran sa trabaho

- Maglagay ng sunshades o kagamitan na makakatulong sa bentilasyon (spot cooler, o iba pa) at magwisik ng tubig na naaangkop habang nagtatrabaho. (Mag-ingat sa pagtaas ng halumigmig (humidity) pagkatapos magwisik ng tubig sa mga lugar kung saan ang bentilasyon ay hindi maayos.)
- Maglagay ng inuman ng tubig o inumin na makapagbibigay ng tubig at asin, yelo, cold pack o malamig na towel upang palamigin at pababain ang temperatura ng katawan at kumpirmahin ang sitwasyon at paggamit ng mga ito.
- Maglagay ng air conditioning o malamig at malilim na lugar na malapit sa trabaho na maaaring pagpahingahan.
- Isagawa ang WBGT measurement na may heat index meter na may JIS standard "JIS B7922" upang maunawaan ang pagbabago ng init sa kapaligiran habang nagta-trabaho.

Ang WBGT ay pangkalahatang value na binubuo ng temperatura, halumigmig, bilis ng hangin, at nagliliwanag na init at ito ay ipinahihiwatig ng "°C" bilang temperatura. Kapag sinusuri ang panganib ng init ng kapaligiran, itinuturing na ang paggamit ng "WBGT" ay isang epektibong paraan dahil sa mga pinagsama-samang elemento nito na may kaugnayan sa init.



## 2 Pamamahala ng trabaho

- Siguraduhin na tumigil sandali sa paggawa at gamitin ang break time, at bawasan ang tuluy-tuloy na oras ng pagtatrabaho sa mainit at mahalumigmig na lugar.
- Planuhin ang paglaan ng oras upang dahan-dahang maka-adjust sa init.
- Magsuot ng damit at sombrero pang-trabaho na presko at maaaring pasukan ng hangin.

## 3 Pamamahala sa kalusugan

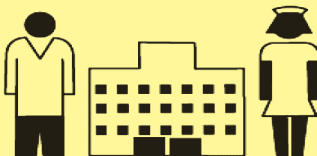
- Alamin ng maaga ang kalusugan ng manggagawa sa pamamagitan ng pagtingin ng resulta ng kanilang medical health check. At mag-ingat din sa diabetes, high blood, sakit sa bato at iba pa na makakaapekto sa pagsimula ng heat stroke.
- Upang kumpirmahin ang kalagayan ng kalusugan o iba pa ng mga manggagawa, suriin ang pisikal na kondisyon bago simulan ang trabaho at mag-patrol madalas sa oras ng trabaho.
- Alamin kung nag-almusal ang manggagawa o kung maraming alak ang nainom ng nakaraang araw.

## 4 Pag-aaral ng pang-trabahong kalusugan

- Kapag may trabaho sa lugar na mainit at mahalumigmig, turuan sila ng 1. Sintomas ng heat stroke 2. Paano makaiwas sa heat stroke 3. Emergency treatment 4. Edukasyon sa kalusugan sa trabaho sa mga kaso ng heat stroke.

## First aid measures – Huwag iwanang mag-isa hanggang sa madala sa ospital –

Kapag napansing may kakaiba sa kondisyon niya kahit bahagya lamang, bigyan ng first aid tulad ng sumusunod, at kung wala sa huwisyo at sumagot ng kakaiba ng siya ay tinawag, hindi niya kayang uminom ng tubig mag-isa, hindi magbago ang kalagayan at kung may iba pang kaso na kakailanganin, dalhin siya agad sa isang medikal na institusyon.



- ◆ Alisin siya sa mainit na lugar at ilagay sa lilim o kuwartong may aircon.
- ◆ Bigyan ng tubig at asin (o sports drink).
- ◆ Luwagan ang damit (alisin kung kinakailangan) at alisin ang init sa katawan.
- ◆ Gumamit ng pamaypay, electric fan, ice bag o iba pa para palamigin ang leeg, kilikili at mga singit.