

Phòng chống cảm nắng tại nơi làm việc!

(「熱中症」: Necchusho = Cảm nắng)

Người quản lý kiểm tra thể trạng của nhân viên trước và trong khi làm việc



Năm 2018, trong phạm vi quản lý của Cục lao động Tokyo, đã có 91 trường hợp tai nạn lao động do cảm nắng gây ra khiến người lao động phải nghỉ làm trên 4 ngày, trong số đó có 4 trường hợp tử vong. Số tai nạn gia tăng đáng kể so với năm trước là do nắng nóng kỷ lục.

Ngành xây dựng chiếm khoảng 23% các tai nạn do cảm nắng dẫn đến việc nghỉ làm trên 4 ngày. Ngoài ngành xây dựng, những tai nạn này cũng xảy ra trong nhiều ngành nghề khác như ngành an ninh và vận tải đường bộ vv..


Để không bị cảm nắng thì cần phải có kiến thức chính xác về các biện pháp phòng chống và sơ cứu.

■ Một số ví dụ về các trường hợp cảm nắng phát sinh trong năm 2018 (Tokyo)

Tháng, giờ phát sinh	Ngành nghề	Tình trạng	Nhiệt độ khi đó (nhiệt độ cao nhất trong ngày)	Số ngày nghỉ làm
Tháng 7 vào lúc 11 giờ	Dịch vụ vệ sinh	Khi người lao động đang thực hiện công việc cắt tỉa hoa tử đằng theo quy trình bảo dưỡng cảnh quan công viên thì tình trạng cơ thể xấu đi. Mặc dù đã được làm mát cơ thể bằng đá nhưng không đỡ nên đã được chở đến bệnh viện cấp cứu.	28.8°C (30.8°C)	12 ngày
Tháng 7 vào lúc 12 giờ	An ninh	Trong lúc người lao động nghỉ giải lao sau khi thực hiện công tác canh chừng tàu điện để thi công lắp đặt điện cho đường ray tàu thì tình trạng cơ thể xấu đi và đã tử vong tại bệnh viện sau khi được sơ cứu.	33.2°C (33.8°C)	Tử vong
Tháng 7 vào lúc 14 giờ	Vận tải đường bộ	Trong quá trình thu gom và giao hàng, cơ thể người lao động bị tê liệt và không thể lái xe được nên đã được chở đi cấp cứu tại bệnh viện.	31.8°C (31.8°C)	4 ngày
Tháng 8 vào lúc 15 giờ	Công trường xây dựng	Trong quá trình thực hiện lắp ráp cốt thép dưới trời nắng nóng tại công trường xây dựng, người lao động xuất hiện các triệu chứng như đổ mồ hôi nhiều, mệt mỏi và tê liệt tay chân vv.. nên đã được đưa đi bệnh viện cấp cứu.	34.1°C (36.5°C)	4 ngày

Cảm nắng là gì

Cảm nắng là rối loạn xảy ra khi các chức năng điều tiết trong cơ thể bị phá vỡ do lượng nước và lượng muối trong cơ thể mất cân bằng trong điều kiện thời tiết nóng ẩm. Tùy theo triệu chứng mà cảm nắng được phân loại thành các cấp độ như sau. Nếu thấy các triệu chứng này có thể bạn đã bị cảm nắng.

Độ I	Chóng mặt, ngất xỉu Cảm giác choáng váng khi đột ngột đứng dậy. Còn gọi là ngất xỉu vì trời nóng. Đau cơ, cứng cơ Chuột rút. Còn gọi là co giật vì trời nóng. Đổ nhiều mồ hôi	Mức độ Nhẹ  Nguy hiểm
Độ II	Nhức đầu, khó chịu, buồn nôn, nôn, mệt mỏi, chán nản Cơ thể mệt mỏi, yếu sức. Là trạng thái mệt mỏi, kiệt sức do nắng nóng.	
Độ III	Rối loạn ý thức, co giật, tay chân cử động không bình thường Có phản ứng lạ khi được gọi tên hoặc bị kích thích, run lẩy bẩy, không thể đi thẳng vv... Thân nhiệt cao Khi sờ vào cơ thể có cảm giác nóng.	

Để phòng tránh cảm nắng

Thực hiện các biện pháp sau đây để phòng tránh cảm nắng khi làm việc ngoài trời trong điều kiện nắng nóng và độ ẩm cao.

1 Quản lý môi trường làm việc

- Lắp đặt thiết bị (ví dụ máy lạnh di động vv..) để cải thiện che nắng và thông gió, tưới nước một cách thích hợp trong quá trình làm việc. (Cẩn thận khi tưới nước ở những nơi khó thông gió vì sẽ làm độ ẩm tăng lên)
- Chuẩn bị đồ dùng để bổ sung lượng nước và muối, cũng như nước đá, đá khô, khăn ướt để làm mát cơ thể. Kiểm tra xem người lao động có uống hay sử dụng những vật này không.
- Cung cấp chỗ nghỉ ngơi có gắn máy lạnh hoặc chỗ mát mẻ có bóng râm gần nơi làm việc.
- Đo chỉ số WBGT bằng máy đo chỉ số nhiệt đáp ứng tiêu chuẩn JIS B7922 để theo dõi sự thay đổi nhiệt độ trong môi trường làm việc.

WBGT là một giá trị tổng hợp, ngoài nhiệt độ không khí còn xem xét tới độ ẩm, tốc độ gió và nhiệt bức xạ, được biểu thị bằng “°C” như nhiệt độ không khí

Khi đánh giá rủi ro của môi trường nhiệt, việc sử dụng WBGT được cho là một phương tiện hiệu quả vì nó kết hợp tất cả các yếu tố liên quan đến nhiệt cơ bản.



2 Quản lý công việc

- Đảm bảo thời gian tạm ngưng làm việc, thời gian nghỉ giải lao. Rút ngắn thời gian làm việc liên tục ở nơi có nhiệt độ và độ ẩm cao.
- Dành một khoảng thời gian cụ thể để người lao động thích nghi dần với sức nóng.
- Mặc quần áo làm việc ngừa ẩm và thoáng khí, đội mũ thoáng khí.

3 Quản lý sức khỏe

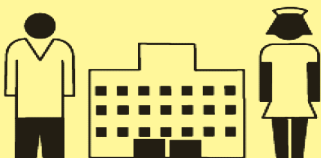
- Nắm được tình trạng sức khỏe người lao động trước khi họ làm việc bằng cách xem xét kết quả khám sức khỏe. Ngoài ra cần chú ý các bệnh có nguy cơ dẫn đến phát sinh cảm nắng như tiểu đường, huyết áp cao, bệnh tim, suy thận vv...
- Xác nhận tình hình sức khỏe của người lao động bằng cách kiểm tra thể trạng của họ trước khi bắt đầu công việc, đồng thời thường xuyên tuân tra trong khi họ làm việc.
- Kiểm tra xem người lao động đã ăn sáng chưa và lượng rượu họ đã uống vào ngày hôm trước.

4 Giáo dục an toàn sức khỏe lao động

- Khi người lao động làm việc ở nơi có nhiệt độ và độ ẩm cao, cần tiến hành tuyên truyền giáo dục an toàn sức khỏe lao động cho người quản lý lao động và người lao động về : 1) các triệu chứng cảm nắng, 2) phương pháp phòng tránh cảm nắng, 3) sơ cứu trong trường hợp khẩn cấp, 4) các ví dụ về cảm nắng.

Biện pháp sơ cứu ~ Không để người bệnh một mình cho đến khi chở tới bệnh viện ~

Khi phát hiện ra những dấu hiệu bất thường, ngoài việc cần thực hiện sơ cứu như dưới đây, trong trường hợp cần thiết như người bệnh bị rối loạn ý thức (phản xạ bất thường), không thể tự bổ sung nước, hãy chở người bệnh tới cơ sở y tế ngay lập tức.



- ◆ Di chuyển bệnh nhân đến nơi có bóng mát hoặc phòng có máy lạnh.
- ◆ Bổ sung nước và muối cho bệnh nhân.
- ◆ Nói lỏng (hoặc nếu cần thiết thì cởi) quần áo để giúp cơ thể tản nhiệt.
- ◆ Làm mát phần cổ, dưới nách, háng bằng quạt và đá chườm.