

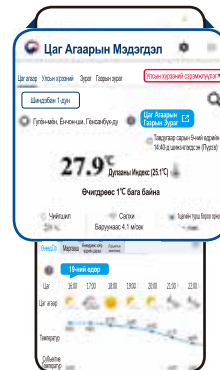
Ус Сүүдэр Амралт

Хэт халууны улмаас наранд цохиулахаас урьдчилан сэргийлэх 3 үндсэн зарчмыг хэрэгжүүлэх удирдам

✓ **Хэт халууны анхааруулгын хувьд Солонгосын Цаг Уурын Алба (СЦУА) тухайн өдрийн хамгийн өндөр биед мэдрэгдэх температураас шалтгаалан хэт халууны хяналт/анхааруулгыг хүргэдэг**

• СЦУА-ийн вебсайт (kma.go.kr/eng/index.jsp) болон Цаг агаарын мэдэгдлийн апп* эхний нүүр хуудсын температурын хажууд “Биед мэдрэгдэх (00°C)” гэж тэмдэглэсэн байдаг.

* **Биед мэдрэгдэх температур (Дулааны индекс):** Энэ нь чийгшил болон салхины нөлөөллийг нэмснээр одоогийн температур нь бага чийгшилтэй үед бага эсвэл өндөр чийгшилтэй үед илүү мэдрэгддэг хүний мэдрэмжийг тоон хэлбэрээр илэрхийлсэн температурын хэмжээ юм.



Хэт халууны хяналт

- **2 ба түүнээс дээш өдөр өдрийн хамгийн дээд биед мэдрэгдэх температур 33°C дээш** байх бол;
- Биед мэдрэгдэх температурын огцом өсөлт эсхүл үргэлжилсэн дулааны долгионы улмаас ноцтой хохирол учирч болзошгүй үед;

Хэт халууны анхааруулга

- **2 ба түүнээс дээш өдөр өдрийн хамгийн дээд биед мэдрэгдэх температур 35°C дээш** байх бол;
- Биед мэдрэгдэх температурын огцом өсөлт эсхүл үргэлжилсэн хэт халууны улмаас өргөн хүрээний бүс нутгуудад ноцтой хохирол учирч болзошгүй үед;

✓ **Ус, сүүдэр болон амралт нь наранд цохиулахаас урьдчилан сэргийлэх үндсэн зарчмууд юм.**

Ус



✓ **Хүйтэн ба цэвэр ус уух хэрэгтэй.** / Өдөр тутам ус уухаа бүү мартаарай.

Сүүдэр



✓ **Ажлын байрны ойролцоо сүүдэртэй газар (амрах газар) байлгах хэрэгтэй.**

- Саравч эсхүл сүүдэрт халхавч нь нарны шууд тусгалыг халхалдаг материал ашигласан байх ёстой бөгөөд ажлын байрыг сэрүүн агаараар агааржуулдаг байх хэрэгтэй.
- Байрлуулахдаа дуу чимээ, эд зүйл унах эсхүл тээврийн хэрэгслийн хөдөлгөөний эрсдэлгүй, аюулгүй газар байрлуулах хэрэгтэй.
- Амрах газар нь амрах гэж буй ажилчдад шаардлагатай сандал, дэвсгэр болон уух зүйлс тавих тавиур зэрэг зохих хэрэгслээр хангагдсан байх хэрэгтэй.

Амралт



✓ **Хэт халууны анхааруулга гарсны дараа цаг тутамд 10-15 минут амарна уу.**

- Хэт халууны хяналтын үеэр цаг тутамд 10 минут амарна уу.

✓ **Өндөр температуртай цагийн (14:00-17:00) үед ажлын цагаа өөрчилж гадна ажиллахаас зайлсхийнэ үү.**

- Ажлын ачааллыг бууруулж, ажлын хурдыг сааруулж, ачаалал багатай ажил хийнэ үү.

✓ **Ажилтан нарших зэрэг өвчний гэнэтийн аюулын улмаас ажил түр зогсоох хүсэлт гаргавал нэн даруй арга хэмжээ авна уу.**

- ▲ Амрах нь зөвхөн ажлаа түр зогсоож завсарлага авахыг ойлгохгүй.
- ▲ Та аюулгүй байдал болон эрүүл мэндийн доторх сургалтын хөтөлбөрт оролцож эсхүл бие махбодын бага ачаалалтай ажил хийж цагийг үр бүтээлтэй өнгөрөөх боломжтой.

◆ **Хэт халууны анхааруулгын үед гаднах температурын улмаас доторх болон гаднах температурын ялгаа байхгүй эсхүл доторх температур гаднах температураас их байгаа доторх ажлын байранд дараах арга хэмжээг авна уу.**

(Жишээ) Майхан агуулах гэх мэт түр байгууламж эсхүл асар том талбай бүхий зэрэг онцлогоос орон зайг бүхэлд нь сэрүүцүүлэх боломжгүй ажлын байрнууд

• **Өрөөний температурыг тодорхой төвшинд барихын тулд ажлын байран дахь сэрүүцүүлэх төхөөрөмж* суурилуулна.**

* Гол сэрүүцүүлэх төхөөрөмж: Агаарын эргэлтийн төхөөрөмж (агааржуулагч), сэнс, сэрүүн агаарын сэнс, хөдөлгөөнт агааржуулах хэрэгсэл зэрэг

• **Хэрэв сэрүүцүүлэх төхөөрөмж суурилуулах боломжгүй бол ажлын байрны цонх, хаалгыг тогтмол онгойлгох замаар агааржуулж халуун агаар хуримтлагдахаас сэргийлэх, боломжтой бол сэрүүцүүлэх хантааз, хүйтэн жин зэрэг хүйтнээ барих хэрэгсэл хэрэглүүлэхийг оролдоно уу.**

• **Агааржуулалт болон сэрүүцүүлэх хэрэгсэл суурилуулсан ч доторх температур амархан өсөж байвал шалтгааныг тогтоож нэмэлт арга хэмжээ боловсруулж хэрэгжүүлнэ үү*.**

* Ажлын байран дахь сэрүүцүүлэх төхөөрөмж нэмэлтээр суурилуулах болон агааржуулалтын аргыг сайжруулах ⇒ Зайлшгүй шаардлагатай бол ажлын хэмжээг тохируулж амрах цаг олгоно уу. Яаралтай бус ажлын хувьд ажлын хуваарийг өөрчилнэ үү.

※ Дээр дурдсан арга хэмжээг авсан хэдий ч хэт халууны улмаас гарах эрүүл мэндийн асуудлаас сэргийлэх нэмэлт арга хэмжээ авах шаардлагатай хэмээн үзэж байвал гаднах ажлын хувьд хэт халууны төвшнөөс хамааран авах арга хэмжээг харгалзаж үзнэ үү.

✓ Хэт халууны төвшин бүрт авах арга хэмжээг анхааран шаардлагатай арга хэмжээг авна уу.

※ Бүс нутаг бүрийн хэт халууны төвшнийг 「СЦУА-ийн вэбсайт (kma.go.kr/eng/index.jsp)」 руу орж харна уу.

Анхаарал хандуулах
31°C ба түүнээс дээш биед мэдрэгдэх температуртай

- ✓ СЦУА-ийн албан ёсны вэбсайт (эсхүл Цаг Агаарын Мэдэгдлийн Апп) дамжуулан цаг агаарын нөхцөлийг шалгаж ажилчдад хэт халууны мэдээллийг өгөөрэй.
- ✓ Ажилчид амрахад зориулан хүйтэн, цэвэр ус болон сүүдрэвч (амрах газар) бэлдэж өгөөрэй.
- ✓ Халуунаас үүдэлтэй нарших зэрэг өвчинд өртөмтгий бүлэг болон бие махбодын ачаалал ихтэй бүлэг байгаа эсэхийг шалгаж, ангилаарай.

● **Халуунаас үүдэлтэй өвчинд өртөмтгий ямар бүлэг гэж юу вэ?**

- ▲ Таргалалт, чихрийн шижин, цусны даралт их/багатай зэрэг өвчтөнүүд
- ▲ Халуунаас үүдэлтэй өвчин тусч байсан хүмүүс
- ▲ Өндөр настай хүмүүс
- ▲ Хэт халуунд анх удаа ажиллаж буй хүмүүс

● **Эрчимтэй хөдөлмөр гэж юу вэ?**

Энэ нь их хэмжээний бие бялдрын хүч шаарддаг ба халууны стресст амархан өртдөг хөдөлмөр гэсэн үг юм. (Жишээлбэл) Хүрээ/алх/хөрөө/зээтүү/сүх зэргийг ашигладаг ажил, шон/ган арматур/суурь цутгах ажил зэрэг бүтэн биеэр ажиллах бие махбодын хүч шаардсан ажил, эсхүл барилгын талбайд хүнд эд зүйлсийг тасралтгүй өргөх, буулгах болон зөөх ажил

Сануулга
33°C болон түүнээс дээш биед мэдрэгдэх температур

- ✓ Ажилчид амрахад зориулан хүйтэн, цэвэр ус болон сүүдрэвч (амрах газар) бэлдэж өгөөрэй.
- ✓ Цаг тутамд сүүдрэвч (амрах газар) 10 минут амраарай.
- Халуунаас үүдэлтэй өвчинд өртөмтгий бүлэг болон хүнд ачаалалтай хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчдад нэмэлт амрах цаг олгох.
- ✓ Өндөр температурын цагийн (14:00-17:00) үед гаднах ажлыг багасгах эсхүл ажлын цагийг тохируулаарай
- ✓ Гаднах ажил хийх үед боломжтой бол сэрүүцүүлэх хантааз, хүйтэн жин зэрэг хүйтнээ барих хэрэгсэл өмсүүлэх.



Түгшүүрийн дохио
35°C болон түүнээс дээш биед мэдрэгдэх температур

- ✓ Ажилчид амрахад зориулан хүйтэн, цэвэр ус болон сүүдрэвч (амрах газар) бэлдэж өгөөрэй.
- ✓ Цаг тутамд сүүдрэвч (амрах газар) 15 минут амраарай.
- Халуунаас үүдэлтэй өвчинд өртөмтгий бүлэг болон хүнд ачаалалтай хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчдад нэмэлт амрах цаг олгох.
- ✓ Өндөр температурын цагийн (14:00-17:00) үед зайлшгүй шаардлагатай бол гаднах ажлыг зогсоогоорой.
- Зайлшгүй гаднах ажил хийх үед хангалттай амрах цаг олгоорой.
- ✓ Гаднах ажил хийх үед боломжтой бол сэрүүцүүлэх хантааз, хүйтэн жин зэрэг хүйтнээ барих хэрэгсэл өмсүүлэх.
- ✓ Халуунаас үүдэлтэй нарших зэрэг өвчинд өртөмтгий бүлгийнхний гаднах ажлыг хязгаарлана уу.



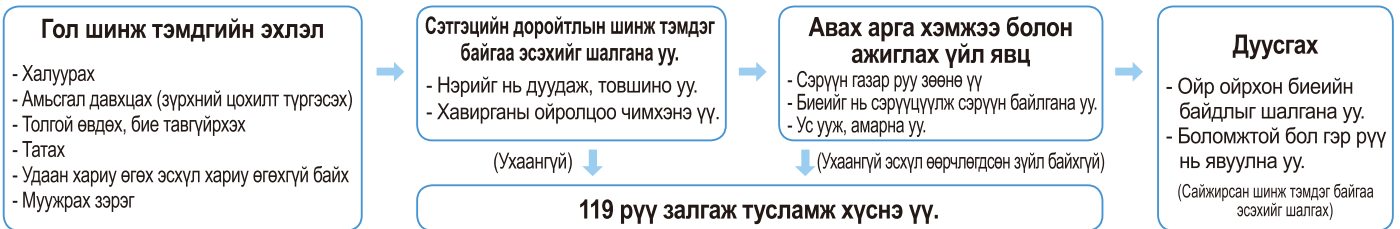
Ноцтой
38°C болон түүнээс дээш биед мэдрэгдэх температур

- ✓ Ажилчид амрахад зориулан хүйтэн, цэвэр ус болон сүүдрэвч (амрах газар) бэлдэж өгөөрэй.
- ✓ Цаг тутамд сүүдрэвч (амрах газар) 15 болон түүнээс дээш минут амраарай.
- Халуунаас үүдэлтэй өвчинд өртөмтгий бүлэг болон хүнд ачаалалтай хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчдад нэмэлт амрах цаг олгох.
- ✓ Өндөр температурын цагийн (14:00-17:00) үед гамшиг болон аюулгүй байдлын менежментэд шаардагдах яаралтай арга хэмжээнээс бусад тохиолдолд гаднах ажлыг зогсоогоорой
- Яаралтай арга хэмжээ авах үед хангалттай амрах цаг олгоорой.
- ✓ Гаднах ажил хийх үед боломжтой бол сэрүүцүүлэх хантааз, хүйтэн жин зэрэг хүйтнээ барих хэрэгсэл өмсүүлэх.
- ✓ Халуунаас үүдэлтэй нарших зэрэг өвчинд өртөмтгий бүлгийнхний гаднах ажлыг хязгаарлана уу.

✓ Онцгой байдлын үед үзүүлэх хариу арга хэмжээ (Гол шинж тэмдэг илэрч эхэлсэн үед)

Хэт халуунд хэт их өртөх нь нарших болон дулаанаа алдах зэрэг халуунаас үүдэлтэй өвчин атусахад хүргэж болзошгүй бөгөөд нэн даруй арга хэмжээ авахгүй бол үхэлд хүргэж болзошгүй.

※ Халуунаас үүдэлтэй өвчинд өртөмтгий бүлэг болон биеийн хүчний хүнд хөдөлмөр эрхэлж буй ажилчид ажиллаж эхлэхээс өмнө болон дараа нь эрүүл мэндийн байдлаа шалгах шаардлагатай.



Хэт халууны үед Аюулгүй байдлын ослоудаас сэрэмжилнэ үү!!

- Хайхрамжгүй хандах магадлалтай хамгаалалтын малгай, бүс зэрэг хувийн хамгаалах хэрэгслийг заавал хэрэглэнэ үү.
- Анхаарал сарниснаас үүдэн унах зэрэг аюулгүй байдлын ослоос болгоомжтой байгаарай.

