

## Thông tin thêm

Luật liên bang quy định công nhân phải có nơi làm việc an toàn. Để biết thêm thông tin, xin vào [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers).

Để biết thêm thông tin về căng thẳng do nhiệt, xin vào [www.osha.gov/heat](http://www.osha.gov/heat).



Làm việc ở nhiệt độ cao:  
**Nhận biết mối  
nguy hiểm**

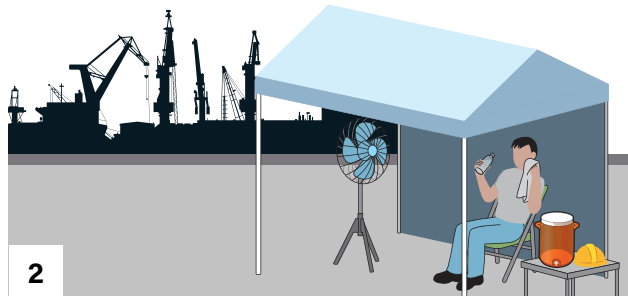


## Bệnh nhiệt

Tiếp xúc với nhiệt có thể dẫn đến bệnh nặng hoặc thậm chí tử vong, cả hai đều có thể phòng ngừa được.

### Ứng phó với bệnh nhiệt

Các triệu chứng của bệnh nhiệt có thể từ chuột rút nhẹ đến say nắng đe dọa tính mạng. Người lao động phải được đào tạo về các triệu chứng bệnh nhiệt, cách theo dõi và hành động cần thực hiện. Trách nhiệm của người sử dụng lao động là đảm bảo người lao động được an toàn trước nhiệt độ nguy hiểm tại nơi làm việc.



## Các yếu tố nguy cơ gây bệnh nhiệt

- Nhiệt độ và độ ẩm cao, tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời, không có gió và gió
- Lao động chân tay nặng nhọc
- Gắn đày không tiếp xúc với nơi làm việc nóng
- Lượng nước uống thấp
- Vải chống thấm nước



## Dấu hiệu của những trường hợp khẩn cấp do nhiệt

Bệnh do nhiệt có thể gây tử vong nếu không được xử lý nhanh chóng.

### Nếu một công nhân gặp tình trạng:

- Suy nghĩ hoặc hành vi bất thường
- Nói lắp
- Co giật
- Ngất xỉu
- Đổ mồ hôi nhiều hoặc da khô, nóng

### Lập tức thực hiện những hành động sau:

- Gọi 911 ngay lập tức.
- Dùng nước hoặc nước đá để làm mát ngay cho công nhân.
- Cởi bỏ lớp quần áo không cần thiết và cho uống nước mát.
- Ở bên cạnh công nhân cho đến khi dịch vụ trợ giúp đến.



## Cảnh giác với các dấu hiệu của bệnh do nhiệt

Các triệu chứng của bệnh do nhiệt sẽ càng ngày càng tăng nếu không thực hiện các biện pháp bổ sung nước, nghỉ ngơi và hạ nhiệt. Hãy hành động để tránh phải cấp cứu y tế.

### Triệu chứng của bệnh do nhiệt có thể bao gồm:

- Nhức đầu hoặc buồn nôn
- Suy nhược hoặc chóng mặt
- Nhiệt độ cơ thể tăng
- Khát nước
- Lượng nước tiểu giảm



### Sơ cứu khi bị bệnh do nhiệt:

- Cho uống nước mát.
- Cởi bỏ lớp quần áo không cần thiết.
- Đưa đến khu vực mát hơn.
- Làm mát bằng nước, nước đá hoặc quạt.
- Không để công nhân ở một mình.
- Gọi dịch vụ chăm sóc y tế nếu cần.

## Các chủ đề cần đưa vào chương trình phòng ngừa bệnh do nhiệt

- Có sẵn kế hoạch phòng ngừa và chỉ định người giám sát chương trình.
- Thường xuyên tập huấn về bệnh do nhiệt.
- Giúp công nhân thích nghi và điều chỉnh lịch làm việc để giảm tiếp xúc nhiệt.
- Cho phép nghỉ giải lao thường xuyên.
- Xác định mối nguy hiểm về nhiệt và kiểm tra nhiệt độ không gian trước khi làm việc.
- Theo dõi các triệu chứng bệnh do nhiệt.
- Dành riêng một khu vực nghỉ ngơi và khuyến khích uống nhiều nước.
- Hướng dẫn công nhân mặc quần áo tránh nóng.
- Chuẩn bị sẵn cho trường hợp khẩn cấp.

## Kiểm soát nhiệt ở nơi làm việc

Đánh giá xem những biện pháp kiểm soát nào có thể phù hợp với nơi làm việc. Các biện pháp có thể bao gồm điều hòa không khí, thêm quạt để tăng lưu thông không khí và cách nhiệt các bề mặt nóng. Xin nhắc lại rằng một số thiết bị bảo hộ cá nhân có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh do nhiệt. Hãy thường xuyên hỏi thăm công nhân để đảm bảo họ không gặp phải các triệu chứng của bệnh do nhiệt.

