

Thực Tế Quan Trọng

Bảo Vệ Chính Mình khỏi Căng Thẳng Nhiệt

Sự căng thẳng nhiệt, từ môi trường nóng hoặc gắng sức, khiến cho công nhân có nguy cơ bị các bệnh như sốc nhiệt, kiệt sức do nhiệt, hoặc chuột rút do nhiệt.

Sốc Nhiệt

Là tình trạng xảy ra khi cơ thể không thể kiểm soát được nhiệt độ, và có thể gây tử vong hoặc tàn tật vĩnh viễn.

Triệu Chứng

- Nhiệt độ cơ thể cao
- Lẫn lộn
- Mất tập trung
- Da khô, nóng hoặc đỏ nhiều mồ hôi
- Đau đầu nặng
- Co giật, hôn mê

Sơ Cứu

- Cần phải được trợ giúp y tế ngay lập tức.
- Đưa công nhân tới chỗ mát, có bóng râm.
- Cởi hết quần áo và lau nước mát lên khắp cơ thể.

Kiệt Sức Do Nhiệt

Là phản ứng của cơ thể khi bị mất quá nhiều nước và muối, thường do đổ mồ hôi.

Triệu Chứng

- Nhịp tim nhanh
- Đổ nhiều mồ hôi
- Rất yếu hoặc mệt mỏi
- Chóng mặt
- Buồn nôn, nôn
- Dễ cáu gắt
- Hơi thở gấp, hơi hợt
- Nhiệt độ cơ thể tăng hơi cao

Sơ Cứu

- Nghỉ ngơi ở chỗ mát.
- Uống nhiều nước hoặc các đồ uống lạnh khác.
- Tắm bằng vòi hoa sen, bồn tắm hoặc lau người bằng nước mát.

Chuột rút Do Nhiệt

Ảnh hưởng tới những công nhân bị ra nhiều mồ hôi trong các hoạt động gắng sức. Đổ mồ hôi làm mất muối và giảm độ ẩm của cơ thể.

Triệu Chứng

- Chuột rút ở các cơ, đau, hoặc co thắt ở bụng, tay hoặc chân

Sơ Cứu

- Ngừng tất cả các hoạt động, và ngồi ở chỗ mát.
- Uống nước hoa quả nguyên chất hoặc đồ uống dùng trong thể thao, hoặc uống nước và ăn.
 - Tránh dùng thuốc muối.
- Không tiếp tục làm các công việc gắng sức trong vài giờ sau khi chuột rút đỡ hơn.
- Phải tìm trợ giúp y tế nếu quý vị có các vấn đề sau: bị bệnh tim, đang thực hiện chế độ ăn kiêng ít muối, hoặc nếu chuột rút không giảm đi sau một giờ.

Hãy Tự Bảo Vệ Mình

Tránh làm việc quá gắng sức, nguồn nhiệt quá cao, tiếp xúc với ánh sáng mặt trời hoặc độ ẩm cao khi có thể. Khi không thể tránh được các điều kiện trên, hãy thực hiện các bước phòng ngừa sau đây:

- Kiểm soát tình trạng cơ thể của mình và của các đồng nghiệp về các dấu hiệu hoặc triệu chứng của các bệnh liên quan tới nhiệt.
- Mặc quần áo sáng màu, đủ rộng, thoát hơi như quần áo bằng vải bông.
 - Tránh mặc quần áo bằng vải tổng hợp, không thoát hơi.
- Nâng dần từ công việc nhẹ lên công việc nặng nhọc.
- Sắp xếp lịch để làm các việc nặng vào thời điểm mát nhất trong ngày.
- Nghỉ giải lao nhiều hơn khi làm các việc nặng nhọc hơn, và trong điều kiện nhiệt độ và độ ẩm cao.
 - Nghỉ giải lao ở chỗ mát hoặc trong bóng râm.
- Uống nước thường xuyên. Uống đủ nước để bạn không bao giờ cảm thấy khát.
- Hãy chú ý rằng quần áo bảo hộ hoặc thiết bị bảo hộ cá nhân có thể làm tăng nguy cơ bị các bệnh liên quan tới nhiệt.

BỘ DỊCH VỤ SỨC KHỎE VÀ NHÂN SỰ (DHHS)

Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (CDC)

Viện An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp Quốc Gia

www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor/

DHHS (NIOSH) Ấn phẩm số 2010-114 (Vie2012)

Điện thoại: 1-800-CDC-INFO

TTY: 1-888-232-6348

E-mail: cdcinfo@cdc.gov



NIOSH