

## 2. Pagsasaayos ng mga Trabaho

☀️ Iwasan ang pagtatrabaho ng mahabang oras sa mainit na kapaligiran. Pakinggan ang mga ulat ng panahon at dapat na ilipat sa ibang oras ang trabaho sa:

- Mas malamig na panahon sa araw, gaya ng umaga; at
- Mas malamig na lugar, gaya ng lugar na natatabingan o may silungan

☀️ Bawasan ang mga trabahong nangangailangan ng lakas pisikal sa paggamit ng mga makinarya sa trabaho.



☀️ Bigyan ng pagkakataon ang manggagawa na makapagpahinga sa isang malamig o may silungang lugar sa tuwing ang panahon ay napakainit.

☀️ Payagan na magkaroon ng pahinga ang mga manggagawa o kaya'y magkaroon ng salitan ng pagtatrabaho sa ibang lugar upang mabawasan ang kanilang pagkakabilad sa mainit na kapaligiran.

## 3. Maglaan ng Malamig na Tubig na maiinom

☀️ Maglaan ng malamig na tubig na mainom sa anomang oras habang nagtatrabaho.

☀️ Payuhan ang mga manggagawa na uminom ng maraming tubig o iba pang pamatid uhaw upang mabawi muli ang mga electrolytes na nawala sa katawan dahil sa pagpapawis.



## 4. Mga Angkop na Kasuotan

☀️ Banayad na kulay ng kasuotan upang mabawasan at makasingaw ng maayos ang init ng katawan.

☀️ Maluwag na kasuotan upang makasingaw ang pawis, subalit ang damit na napakaluwang naman ay maaring makasabit sa mga makinarya.

☀️ Ang mga kasuotang may mga natural na likas na materyales ay maaring makapagpabilis na nakapagpapasingaw ng init.




☀️ Ang malapad na dulo ng helmet o sombrero ay maaaring makatulong upang makaiwas sa direktang pagtama ng sikat ng araw sa mukha, leeg at likod.

## 5. Kalusugan ng mga Mangagawa

☀️ Kinakailangang pagtuunan ng pansin ang mga manggagawa na may panganib na magkaheat stroke. Alamin ang kundisyon ng pangangatawan, at kung may mga sintomas na nararamdaman ay agad itong ipagbigay alam sa tagapamahala upang mabigyan ng nararapat na lunas.

☀️ Ang ilang manggagawa ay nahihirapang magtrabaho sa mainit na lugar sanhi ng kalusugan o sanhi ng iniinom na gamot, kaya't kinakailangang pahalagahan ang payo ng mga manggagamot kapag nagbibigay ng trabaho sa mga manggagawa.

### Mga Tanong

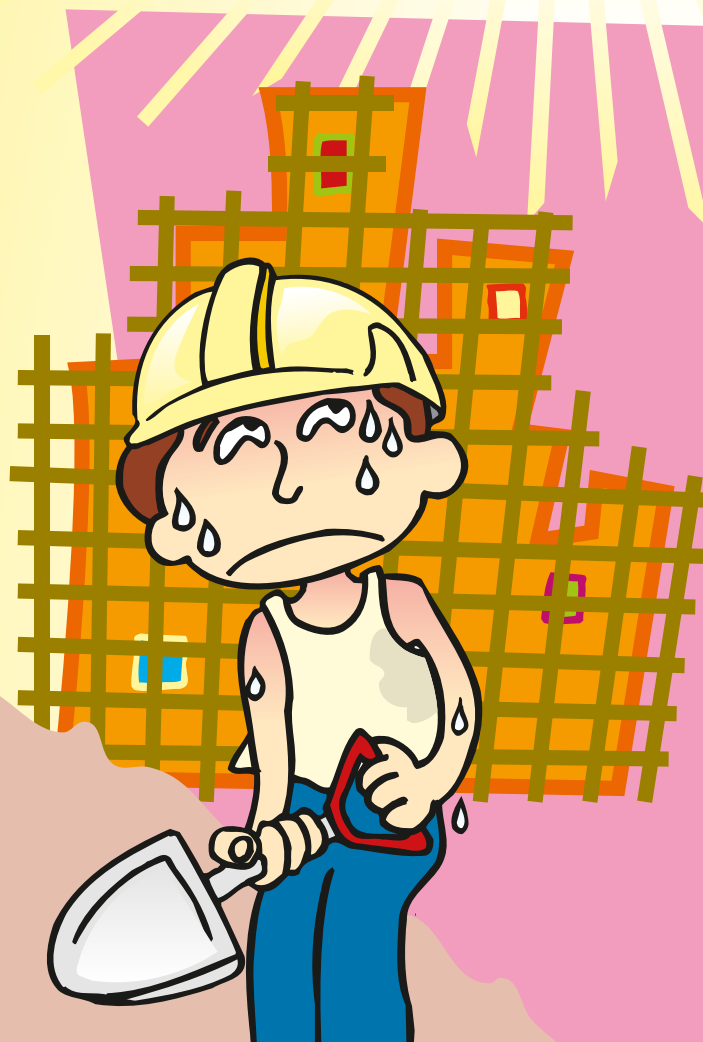
|   |          |                         |
|---|----------|-------------------------|
|  | Telepono | : 2852 4041             |
|  | Fax      | : 2581 2049             |
|  | E-mail   | : enquiry@labour.gov.hk |

Mga impormasyon para sa mga serbisyo ng Labour Department at ng mga pangunahing labour legislation, bumisita sa website <http://www.labour.gov.hk>.

### Mga Reklamo

Kung may mga reklamo tungkol sa hindi maayos na mga pinagtatrabahuhan o kaya'y maling paraan ng pamamalakad mangyari lamang na itawag sa hotline ng Occupational safety and health complaint ng Labour Department sa 2542 2172. Ang lahat ng mga reklamo at sumbong ay mananatiling lihim.

# Pag-iwas sa Heat Stroke Habang Nagtatrabaho sa Mainit na Kapaligiran



Ang panahon ng tag-init sa Hong Kong ay mainit at mahalumigmig. Ang mga nagtatrabaho ng manuwal ay maaaring manganib na magkaroon ng heat stroke kung hindi mag-iingat. Makakatulong ang mga babasahing ito upang mabigyan ng impormasyon ang mga manggagawa at ang mga amo nito nang makaiwas sa heat stroke habang nagtatrabaho sa mainit na kapaligiran.

Sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga mabisang pamamaraan at upang maiwasan ang panganib na magkaheat stroke habang nagtatrabaho sa mainit na kapaligiran, ito ay hindi lamang para sa kalusugan at kaligtasan ng mga manggagawa, kundi para na rin sa kapakanan ng organisasyon:

Upang maiwasan ang mga kapahamakan sa trabaho at masamang epekto nito sa kalusugan.

Upang mapanatili ang kasiglahan sa pagtatrabaho at mabawasan ang hindi pagpasok.

Upang makapagtrabaho ng maayos at tumaas ang bilang ng mga natapos na gawain.



## Mga Sanhi ng Panganib

Kabilang sa mga sanhi ng heat stroke ay ang:

1. Mataas na temperatura
2. Mataas na antas halumigmig (dahil pinipigil nito ang pagpapawis)
3. Hindi maayos na daloy ng hangin
4. Matinding pagkakabilad sa sikat ng araw
5. Mga mabibigat na trabahong manuwal
6. Pagsusuot ng mga damit na pumipigil sa pagpapawis

Mataas na temperatura

Mataas na antas halumigmig



Dapat nating isaalang alang ang mga sanhi ng panganib na nabanggit sa itaas, at hindi lamang ang temperatura ang maging basehan ng mga panganib sa pagkakaroon ng heat stroke.

## Aling mga trabaho ang mas nagdudulot ng panganib na magka-heat stroke?

Ang sinumang manggagawa na kinakailangang magtrabaho sa mainit na kapaligiran, sa loob man o labas ng isang lugar, ay maaring makaranas ng heat stroke kung hindi mag-iingat. Halimbawa, ang mga trabahador ng konstruksyon, kamanero, naglalaba, kusinero, kargador, at iba pa. Ang mga baguhang manggagawa sa ganitong uri ng hanap-buhay ay mas malamang na magka heat stroke dahil sa ang kanilang mga pangangatawan ay hindi pa angkop sa mainit na kapaligiran.

3

## Mga Sintomas ng Heat Stroke

Ang mga pangkaraniwang sintomas ay ang mga sumusunod:

- ☀ Pagkauhaw, pagkahapo at pananamlay
- ☀ Pagduduwal at pananakit ng ulo
- ☀ Pagkahilo at pagkawala ng malay-tao
- ☀ Panlalamig at pamumutla
- ☀ Panghihina at mabilis ang pagpintig ng pulso, at pamumulikat ng mga kalamnan

## Ang Ligtas at Malusog na Sistema ng Pagtatrabaho

Ang nagpapatrabaho o amo ay dapat na alamin ang mga pamamaraan ng kaligtasan at tamang sistema ng pagtatrabaho upang makatiyak na ligtas ang mga manggagawa laban sa heat stroke. Kasama sa mabisang pamamaraan ay ang mga sumusunod:

### 1. Kapaligiran ng Pinagtrabahuhan

- ☀ Ihiwalay ang mga gamit na nakakapag pa-init sa lugar ng pinagtrabahuhan at gumamit ng mga materyales na pang-insula upang mabawasan ang pag-singaw ng init;
- ☀ Palakasin ang pagdaloy ng hangin sa pamamagitan ng paggamit ng sapat na bentilasyon, lalong lalo na sa kusina at mga lalagyan ng mga kargamento;
- ☀ Iwasan ang pagtatrabaho ng direkta sa ilalim ng sikat ng araw at kung maari maglagay ng mga pansamantalang lilim.

4