

Kaayusan sa Trabaho

Pag-iskedyul ng trabaho sa mas malamig na oras sa araw (tulad sa umaga) at mas malamig na mga lugar (tulad sa may silong o natatakpanang lugar)



Pagbabawas ng pisikal na pangangailangan ng manggagawa sa pamamagitan ng paggamit ng mga tulong mekanikal sa trabaho



Paghahanda sa mga empleyado na makapagpahinga palagi sa malamig o nasisilungang lugar sa panahon ng tag-init

Pagpalit-palitin ang mga empleyado na nagtatrabaho sa maiinit at malamig na mga gawaang-lugar

Ang ilan sa mga empleyado ay maaaring magkaroon ng mga kahirapan sa pagtatrabaho sa maiinit na lugar dahil sa kanilang kondisyon pangkalusugan o sa mga epekto ng mga gamot. Kapag magtatalaga ng trabaho sa mga empleyadong ito, dapat isaalang-alang ang kanilang pisikal na kalusugan at rekomendasyon ng kanilang kasalukuyang mga manggagamot

Suplay ng malamig na naiinom na tubig

Paglalaan ng malamig na naiinom na tubig para sa mga empleyado sa lahat ng oras ng trabaho



Hikayatin ang mga empleyado na uminom ng maraming tubig o iba pang mga angkop na inumin upang mabawi ang likido at electrolytes na nawawala habang pinapawisan



Angkop na kasuotan



Ang malalapad na mga salakot o mga kasuotan sa ulo na may pangsangalang sa leeg ay makatutulong upang maiwasan ang sikat ng araw na tumama nang direkta sa mukha o leeg

Ang mapupusyaw na mga kulay ng damit ay nakakatulong upang mabawasan ang pagsagap ng init at nakakadagdag sa pagkalat nito

Ang mga damit na may mga butas upang malayang makalagos ang hangin ay nakakatulong upang kumalat ng init

Ang mga maluluwag na damit ay nakakatulong sa pagpapatuyo ng pawis ngunit ang mga damit na sobrang luwag ay maaaring sumabit sa mga gumagalaw na mga parte ng mga makina

Katanungan

Kung mayroon kang katanungan tungkol sa pulyeto na ito o iba pang bagay tungkol sa Kaligtasan at Kalusugan ng Pagtatrabaho (OSH), mangyaring makipag-ugnayan sa Kaligtasan ng Pagtatrabaho Sangay ng Kalusugan sa Kagawaran ng Paggawa:

Tel.: 2852 4041 o 2559 2297 (maaaring magamit ang awtomatikong pag-rekord pagkatapos ng mga oras sa trabaho)

Fax: 2581 2049

Email: enquiry@labour.gov.hk

Ang mga impormasyon tungkol sa mga serbisyong inalok ng Kagawaran ng Paggawa at sa mga pangunahing batas para sa mga manggagawa ay makikita sa aming website sa www.labour.gov.hk.

Para sa mga detalye ng mga serbisyo na inalok ng Konseho sa Kaligtasan at Kalusugan ng Pagtatrabaho, mangyaring tawagan ang 2739 9000 o pumunta sa website ng www.oshc.org.hk.

Mga Reklamo

Kung mayroon kayong anumang reklamo tungkol sa hindi ligtas na mga operasyon o mga kapaligiran sa inyong pinagtatrabahuhan, mangyaring tawagan ang OSH ng Kagawaran ng Paggawa sa hotline na 2542 2172 o punan at isumite ang form para sa online OSH na reklamo sa aming website. Ang lahat ng mga reklamo ay mahigpit na mananatiling lihim.



Form para sa online OSH na reklamo

Ang pulyetong ito ay walang bayad at maaaring makukuha mula sa mga opisina ng Serbisyo sa Kalusugan ng Pagtatrabaho sa Kagawaran ng Paggawa. Maaari din itong mai-download mula sa website ng Kagawaran ng Paggawa sa www.labour.gov.hk. Para sa katanungan tungkol sa mga adres at mga numero ng telepono ng mga opisina, mangyaring bisitahin ang website ng Kagawaran ng Paggawa o tawagan ang 2852 4041.

Ang pulyetong ito ay maaaring kopyahing libre maliban kung ito ay gagamitin sa isang patalastas, pag-endorso o mga layuning pang-komersyal. Mangyaring kilalanin ang pinagmulan nito bilang "Pag-iwas sa Atake Gawa ng Init sa Trabaho sa Mainit na Kapaligiran" na inilathala ng Kagawaran ng Paggawa.

Pag-iwas sa Atake Gawa ng Init sa Trabaho sa Mainit na Kapaligiran



Kaligtasan sa Kalusugan ng Pagtatrabaho (OSH) at Sangay ng Kalusugan sa Kagawaran ng Paggawa



Alinsunod sa Ordinansa sa Kaligtasan sa Kalusugan ng Pagtatrabaho (Cap.509) at sangay ng pambatas, ang mga maypagawa ay dapat, makatarungang praktikal, tinitiyak ang kaligtasan at kalusugan sa pagtatrabaho ng kanilang mga empleyado, kasama ang paglalaan ng sapat na tubig inumin sa lugar na pinagtatrabahuhan.

Ang mga araw sa tuwing tag-init sa Hong Kong ay mainit at maalinsangan sa pangkalahatan. Nasa pulyetong ito ang listahan ng nararapat na mga panukalang dapat maisagawa ng mga maypagawa at mga empleyado upang maiwasan ang mga sakit na dala ng init ng panahon, katulad ng pulikat, pagkahimatay, pagkapagod at atake, sa tuwing nagtatrabaho sa mainit na kapaligiran.

Mga sanhi ng panganib

- Mataas na temperatura
- Lubhang maalinsangan (nahahadlangan nito ang pagtuyo ng pawis)
- Hindi maayos na bentilasyon
- Mataas na sinag na dala ng init (hal. direktang nasisikatan ng araw)
- Mabibigat na manu-manong trabaho
- Hindi angkop na kasuotan
- Lagay ng kalusugan ng mga empleyado

Sa pagsusuri sa panganib na maaaring matamo ng mga empleyado kaugnay sa init, dapat isaalang-alang ng kanilang mga maypagawa ang lahat ng mga sanhi nito, kaysa sa isang kadahilanan lamang (tulad ng temperatura).

Mga trabaho na mataas ang panganib sa mga sakit na kaugnay sa init



Mga sakit na kaugnay sa init at kanilang mga sintomas

Pulikat dahil sa init

- Pulikat ng kalamnan at sakit sa apat na biyas o tiyan

Pagkahimatay dahil sa init

- Pagkahilo o pagkahimatay
- Panghihina dahil sa matagal na pagtayo o sa biglaang pagtayo mula sa posisyon ng pagkakaupo o pagkakahiga

Pagod dahil sa init

- Sakit ng ulo
- Nahihirapan huminga
- Pagduduwal
- Malalang pagpapawis
- Pagkahilo
- Pagtaas ng temperatura ng katawan
- Uhaw
- Pagkalito

Pagkaatake dahil sa init

- Pagtaas ng temperatura ng katawan sa 41°C o mas mataas
- Kombulsyon
- Ang mainit at tuyong balat ay karaniwan ngunit ang pagpapawis ay maaaring maranasan kapag gumagawa ng mabibigat na trabaho
- Pagkalito
- Pagkahimatay

Kung makaranas ng mga sintomas ng sakit na nauugnay sa init, ihinto agad ang pagtatrabaho o anumang aktibidad at ipaalam sa mga nangangasiwa upang maaksiyunan agad.

Mga Panukalang Pang-iwas Sakuna

Kapaligiran sa Pagtatrabaho

- Ibukod ang maiinit na mga pasilidad sa lugar na pinagtatrabahuhan

- Paggamit ng nararapat na bentilasyon o mga sistema ng air-conditioning



- Iwasan ang pagtatrabaho sa lugar na direktang nasisikatan ng araw at magtayo ng pansamantalang masisilungan kung kinakailangan