



# Đào tạo về phòng chống bệnh nhiệt Heat Illness Prevention Training

November 2023

Đây là một công cụ thông tin và đào tạo. Vui lòng  
tham khảo Tiêu đề 8 Phần 3395. Phòng chống bệnh  
nhiệt ở những nơi làm việc ngoài trời.

This is an informational/training tool. Please refer  
to Title 8 Section 3395. Heat Illness Prevention in  
Outdoor Places of Employment.

# Mục tiêu đào tạo

## Training goals

---

- Xem xét ngôn ngữ quy định của tiêu đề 8 bộ luật California của Phần quy định 3395: Phòng chống bệnh nhiệt ở những nơi làm Việc ngoài trời.
- Xem xét biện pháp phòng ngừa bệnh nhiệt.
- Tăng nhận thức và cam kết về an toàn và sức khỏe tại nơi làm việc

## Các yếu tố phòng ngừa bệnh nhiệt bao gồm:

### Heat Illness Prevention Elements Include:

- Truy cập đến nước uống
- Truy cập đến bóng râm
- Giám sát thời tiết và thích nghi
- Thủ tục khi nhiệt cao
- Đào tạo nhân viên và giám sát
- Viết các thủ tục bao gồm phương pháp ứng phó khẩn cấp

# Cung cấp nước (1/4)

## Access to Water

- Nước uống phải sạch
- Phải có sẵn
- Miễn phí cho tất cả nhân viên
- Duy trì tại mọi thời điểm, đủ số lượng tinh khiết
- Nước uống mát và có thể uống được (tức là đủ để cung cấp ít nhất một lít cho mỗi nhân viên mỗi giờ, cho toàn bộ ca làm việc)



Add a footer

# Cung cấp nước (2/4)

## Access to water

- Nước phải phù hợp để uống.
- Dụng cụ chứa nước **KHÔNG THỂ** được nạp lại từ nguồn nước không uống được (ví dụ giếng tưới, vòi phun nước, hoặc nước từ hệ thống chữa cháy)



# Cung cấp nước (3/4)

## Access to water

- Thực hiện và duy trì hiệu quả thủ tục bổ sung khi bắt đầu ca làm việc với ít hơn hơn số lượng quy định



Add a footer

# Cung cấp nước (4/4)

## ACCESS TO WATER

- Đặt các dụng cụ chứa nước tại vị trí gần nơi công nhân làm việc
- Giữ nước dễ dàng truy cập, di chuyển nó theo với các nhân viên
- Khuyến khích việc uống nước thường xuyên
- Nhắc nhở nhân viên không chờ đợi để cho đến khi họ khát để uống nước



# Cung cấp bóng râm:

## Access to Shade

- Cung cấp và duy trì một hoặc nhiều khu vực của bóng râm, khi nhân viên đều có mặt, khi nhiệt độ trên 80 độ Fahrenheit.
- Đặt bóng râm gần vị trí nhân viên làm việc





# Cung cấp bóng râm: Access to Shade

- Cung cấp đủ bóng râm để chứa số lượng nhân viên đang hồi phục hoặc, nghỉ ngơi, hay trong thời gian bữa ăn
- Phải nhớ: Truy cập vào bóng râm phải được cho toàn bộ thời gian làm việc



Add a footer

# Cung cấp bóng râm: *Khi nhiệt độ dưới 80 ° F*

## When the temperature is below 80°F

- Khi nhiệt độ không vượt quá 80 ° F, bóng râm phải được dựng lên hoặc được cung cấp kịp thời theo yêu cầu của người lao động



# Truy cập vào bóng râm (1/2)

## Access to shade



- Quan sát nhân viên nghỉ ngơi hạ nhiệt
- Hỏi họ nếu họ đang gặp các triệu chứng của bệnh nhiệt
- Cho phép nghỉ ngơi ít nhất 5 phút và không gọi trở lại làm việc cho đến khi các triệu chứng giảm bớt.
- Lấy các bước sơ cứu thích hợp, hoặc cấp cứu khi cần thiết

# Truy cập vào bóng râm (2/2)

## Access to shade

- Bóng râm không được gây vấn đề với sức khỏe hoặc sự an toàn khác.
- Bóng râm không được chấp nhận.
  - Các khu vực bên dưới thiết bị di động (e. máy kéo) hoặc các khu vực cần yêu cầu cúi xuống để ngồi.



# Khi không khả thi hoặc không an toàn

## When infeasible or unsafe

- Trong các tình huống nơi người sử dụng lao động có thể chứng minh rằng vị trí này không an toàn hoặc không khả thi để cung cấp bóng râm, một người sử dụng lao động có thể sử dụng thiết lập các thủ tục cung cấp bóng râm theo yêu cầu,
- Hoặc đối với phi nông nghiệp, người sử dụng lao động, có thể sử dụng các biện pháp làm mát khác, nếu vẫn có thể cung cấp sự bảo vệ tương đương.

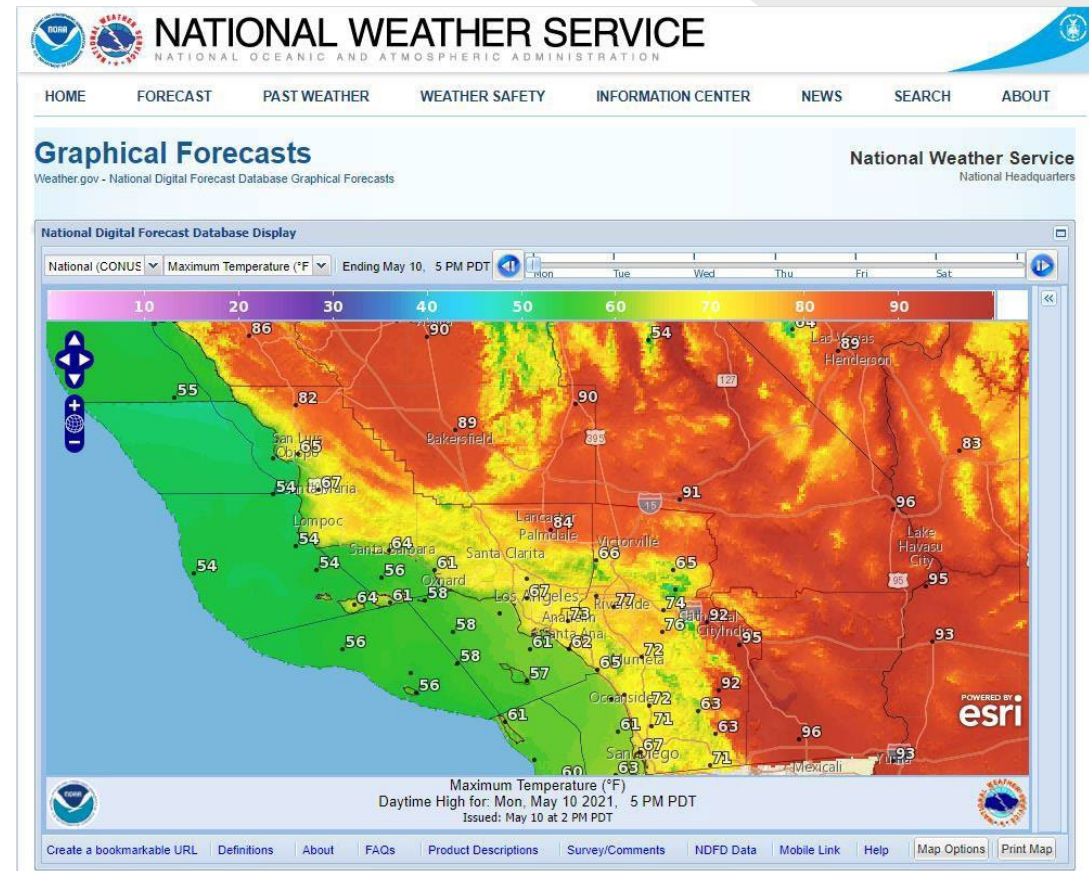


# Quan Sát Và Theo Dõi Thời Tiết

## Monitor the weather

[www.nws.noaa.gov](http://www.nws.noaa.gov)

- Hướng dẫn người giám sát theo dõi thời tiết của nơi làm việc
  - bằng cách theo dõi dự đoán nhiệt độ cao, và định kỳ sử dụng nhiệt kế
- Xác định và hướng dẫn người giám sát, về cách thức tìm thông tin thời tiết và sử dụng để sửa đổi lịch làm việc, tăng số lượng nước và thời gian nghỉ ngơi, hoặc ngừng làm việc sớm nếu cần.



# Quy trình cho khi nhiệt độ ngoài trời cao High heat procedure

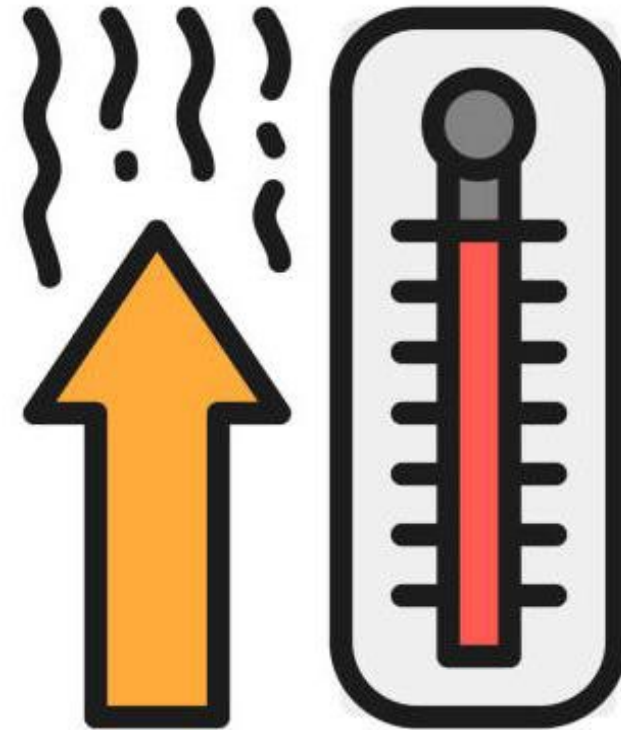
- Các ngành được đề cập trong phần này:
  - Nông nghiệp
  - Xây dựng
  - Phong cảnh
  - Khai thác dầu khí
  - Vận chuyển hoặc giao hàng nông nghiệp, vật liệu xây dựng, hoặc vật liệu nặng khác.



# Khi nhiệt độ cao bằng hoặc vượt quá 95 ° F (1/4)

## When temperature equals or exceeds 95 ° F

- Người sử dụng lao động phải thực hiện bổ sung biện pháp phòng ngừa:
  - Bảo đảm giao tiếp hiệu quả (bằng giọng nói, quan sát hoặc phương tiện điện tử phương tiện)





# Khi nhiệt độ cao bằng hoặc vượt quá 95 ° F (2/4)

When temperature equals or exceeds 95 ° F

- Quan sát nhân viên cho sự tỉnh táo, dấu hiệu, và triệu chứng của bệnh nhiệt
- Giám sát hoặc quan sát người được chỉ định từ 20 nhân viên trở xuống
- Bắt buộc dùng hệ thống bạn bè - 2 đồng nghiệp
- Thường xuyên truyền thông
- Dùng phương tiện hiệu quả khác



## Khi nhiệt độ cao bằng hoặc vượt quá 95 ° F (3/4) When temperature equals or exceeds 95 ° F



- Gán một hoặc vài nhân viên để gọi dịch vụ khẩn cấp
- Nhắc nhở người lao động uống nước thường xuyên và uống nhiều nước hơn
- Thực hiện các cuộc họp về phòng ngừa bệnh nhiệt trước ca làm việc

# Khi nhiệt độ cao bằng hoặc vượt quá 95 ° F

## When temperature equals or exceeds 95 ° F

- Cho người sử dụng lao động nông nghiệp:
  - Nhiệt độ 95 trở lên, đảm bảo nhân viên lấy tối thiểu 10 phút nghỉ ngơi hạ nhiệt cứ mỗi hai giờ.
  - Bổ sung thời gian nghỉ ngơi hạ nhiệt vào cuối giờ làm vào giờ thứ 8 đến thứ 10.

# Quy trình ứng phó khẩn cấp

## Emergency response procedures

- Bảo đảm giao tiếp hiệu quả
- Đáp ứng với các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh nhiệt có thể xảy ra:
  - Người giám sát phải thực hiện hành động thích hợp ngay lập tức
  - Nếu chỉ số bệnh nhiệt nghiêm trọng, thực hiện quy trình cấp cứu phản hồi ngay lập tức.
  - Nếu nhân viên biểu hiện hoặc báo cáo các dấu hiệu hoặc triệu chứng của bệnh nhiệt, thì phải được theo dõi và không để yên.
  - Sơ cứu tại chỗ hoặc các dịch vụ y tế khẩn cấp thích hợp phải được cung cấp.



# Giải quyết tình trạng thiếu thích nghi (1/2)

## Address the lack of acclimatization

- Là một người sử dụng lao động, bạn chịu trách nhiệm về công việc điều kiện của nhân viên của bạn, vì vậy bạn phải hành động hiệu quả khi điều kiện dẫn đến tiếp xúc đột ngột với nhiệt độ mà nhân viên không quen.
- Tất cả nhân viên phải được giám sát viên hoặc người được chỉ định theo dõi chặt chẽ trong các đợt nắng nóng.
- Nhân viên mới được giao cho các khu vực nhiệt độ cao phải được giám sát chặt chẽ bởi người giám sát hoặc người được chỉ định trong 14 ngày làm việc đầu tiên.

# Giải quyết tình trạng thiếu thích nghi (2/2)

## Address the lack of acclimatization

- Vây xác định cách công ty của bạn sẽ:
  - Hãy cảnh giác hơn với nhân viên của bạn để nhận ra triệu chứng ngay lập tức của bệnh nhiệt.
  - Giảm cường độ và / hoặc độ dài dịch chuyển của tuyển dụng công việc của nhân viên mới tuyển dụng trong thời gian hai tuần đầu tiên trở lên.
  - Thay đổi lịch làm việc hoặc sắp xếp lại các nhiệm vụ không cần thiết trong những tháng hè nóng nực

# Đào tạo nhân viên & giám sát viên

## Employee & supervisor training

- Bảo đảm tất cả nhân viên và giám sát viên đều được đào tạo trước khi công việc bắt đầu và cần được dự đoán một cách hợp lý những hoạt động và công việc nào có thể dẫn đến kiệt sức do nhiệt độ ngoài trời.



# Đào tạo nhân viên (1/5)

## Employee training

- Đào tạo nên được đưa ra trên:
  - Các yếu tố nguy cơ môi trường và cá nhân đối với bệnh nhiệt, cũng như thêm gánh nặng tải nhiệt lên cơ thể





# Các yếu tố nguy cơ môi trường đối với bệnh nhiệt

## Environmental risk factors for heat illness

- Điều kiện làm việc tạo ra khả năng bệnh nhiệt có thể xảy ra, bao gồm:
  - Nhiệt độ không khí
  - Độ ẩm tương đối
  - Nhiệt bức xạ từ mặt trời và các nguồn khác
  - Nguồn truyền nhiệt dẫn qua - như mặt đất
  - Chuyển động không khí
  - Cường độ và thời lượng khối lượng công việc
  - Quần áo bảo hộ và thiết bị bảo hộ cá nhân được mặc bởi nhân viên

# Các yếu tố nguy cơ cá nhân đối với bệnh nhiệt

## Personal risk factors for heat illness

- Yếu tố ảnh hưởng đến việc giữ nước của cơ thể hoặc khác phản ứng sinh lý với nhiệt, bao gồm:
  - Tuổi của công nhân
  - Mức độ thích nghi
  - Sức khỏe cá nhân
  - Lượng nước tiêu thụ
  - Tiêu thụ rượu và caffeine
  - Sử dụng thuốc theo toa (như thuốc kháng histamine cho dị ứng, thuốc lợi tiểu (thuốc nước) và một số bệnh tâm thần hoặc huyết áp thuốc
  - Sử dụng ma túy bất hợp pháp (như opioid, methamphetamine hoặc cocaine)

# Đào tạo nhân viên (2/5)

## Employee training

- Đào tạo nên được đưa ra trên:
  - Các thủ tục phòng chống bệnh nhiệt của công ty, bao gồm tối thiểu:
    - Trách nhiệm cung cấp của người sử dụng lao động nước, bóng râm, hạ nhiệt, nghỉ ngơi và tiếp cận đến sơ cứu.
    - Khả năng thực hiện các quyền của người lao động theo tiêu chuẩn này mà không bị phạt hay trả đũa.



Add a footer

# Đào tạo nhân viên (3/5)

## Employee training

- Tầm quan trọng tiêu thụ một lượng nhỏ nước thường xuyên
- Khác Các loại bệnh nhiệt, phổ biến dấu hiệu và triệu chứng; và thích hợp đầu tiên viện trợ hoặc ứng phó khẩn cấp
- Kiến thức rằng bệnh nhiệt có thể tiến triển mau



# Đào tạo nhân viên (4/5)

## Employee training

- Các khái niệm, tầm quan trọng và phương pháp thích nghi
- Đào tạo phải bao gồm tầm quan trọng của sự thích nghi, cách nó được phát triển, và Làm thế nào các thủ tục của công ty giải quyết nó
- Tầm quan trọng của các dấu hiệu hoặc các triệu chứng của bệnh nhiệt và cần báo cáo ngay lập tức đến người giám sát
- Thủ tục để đáp ứng khi bệnh nhiệt xảy ra



Add a footer

# Đào tạo nhân viên (5/5)

## Employee training

- Thủ tục khi liên hệ dịch vụ y tế khẩn cấp, cung cấp viện trợ đầu tiên, và nếu cần thiết, vận chuyển nhân viên
- Thủ tục đảm bảo rõ ràng và chính xác, đường đến địa điểm làm việc, và bao gồm chỉ định một người sẵn sàng bảo đảm rằng các quy trình khẩn cấp sẽ được sử dụng khi thích hợp



# Đào tạo giám sát viên

## Supervisor training

- Giám sát viên phải được đào tạo về:
  - Tiêu chuẩn quy định phòng chống bệnh nhiệt khi làm việc ngoài trời
  - Thủ tục họ phải tuân theo để thực hiện tiêu chuẩn quy định phòng chống bệnh nhiệt.
  - Thủ tục để theo dõi khi một nhân viên hiển thị hoặc báo cáo các triệu chứng phù hợp với bệnh nhiệt có thể xảy ra, bao gồm các quy trình ứng phó khẩn cấp và sơ cứu
  - Thế nào để theo dõi báo cáo thời tiết và cách trả lời các báo cáo thời tiết về thời tiết nóng

# Kế hoạch bằng văn bản (1/2)

## Written plan

---

- Miễn là các thủ tục có hiệu quả, các kế hoạch phòng chống bệnh nhiệt của công ty có thể được tích hợp vào chương trình phòng chống thương tích và bệnh tật (IIPP)
- Duy trì kế hoạch tại chỗ hoặc gần địa điểm, để nó có thể được cung cấp cho nhân viên và đại diện của Cal / OSHA theo yêu cầu
- Các kế hoạch bằng văn bản, phải bằng tiếng Anh và ngôn ngữ được đa số nhân viên hiểu.



# Kế hoạch bằng văn bản (2/2)

## Written plan

---

- Cung cấp chi tiết công ty sẽ làm làm thế nào với chủ đề sau được liệt kê dưới đây::
  - Cung cấp tiếp cận với nước và bóng râm
  - quan sát thời tiết
  - Thủ tục thực hiện quy trình nhiệt cao
  - Giải thích phương pháp và thủ tục thích nghi với khí hậu
  - Phát triển nhân viên và giám sát viên
  - Đáp ngay lập tức không chậm trễ, cung cấp sơ cứu và các dịch vụ khẩn cấp nếu nhân viên có các triệu chứng bệnh nhiệt.
  - Cung cấp hướng dẫn rõ ràng và chính xác để đến nơi làm việc

# Mối nguy hiểm nghiêm trọng

## Serious hazard

---

- Các công ty có nguy cơ bị phạt nghiêm trọng nếu nhiệt độ ngoài trời trong khu vực làm việc vượt quá 80 ° F và bất kỳ những yếu tố bắt buộc này không có mặt tại nơi làm việc:
  - Nước uống
  - Bóng râm để nghỉ ngơi và tránh mặt trời
  - Đào tạo nhân viên hoặc người giám sát
  - Khẩn cấp quy trình phản ứng khẩn cấp

# Khi các mối nguy hiểm nghiêm trọng sắp xảy ra - Đừng mạo hiểm với OPU Imminent hazard – don't risk an OPU

- Các công ty có thể gặp rủi ro về Lệnh cấm sử dụng (OPU) và trích dẫn nghiêm trọng nếu sức nóng và thiếu điều kiện cơ sở vật chất tạo ra một điều mạo hiểm sắp xảy ra.
- OPU có thể được cấp nếu:
  - Nhiệt độ  $\geq 95^\circ$  và nước, bóng râm, đào tạo hoặc thủ tục không khẩn cấp có sẵn
  - Các nhiệt độ  $\geq 80^\circ$ , và có các điều kiện sau: một đợt nắng nóng, khối lượng công việc nặng nề, hoặc yếu tố quan trọng khác khiến nhân viên gặp nguy hiểm

# Khi các mối nguy hiểm nghiêm trọng sắp xảy ra- Đừng mạo hiểm với OPU

## Imminent hazard – don't risk an OPU

- Điều gì sẽ xảy ra nếu OPU được phát hành
  - Các hoạt động sẽ bắt buộc phải ngừng
  - Hoạt động sẽ không được tiếp tục cho đến khi người sử dụng lao động chứng minh rằng những mối nguy hiểm sắp xảy ra đã được khắc phục

# Các quy tắc liên quan đến mối nguy hiểm nhiệt trong nơi làm việc

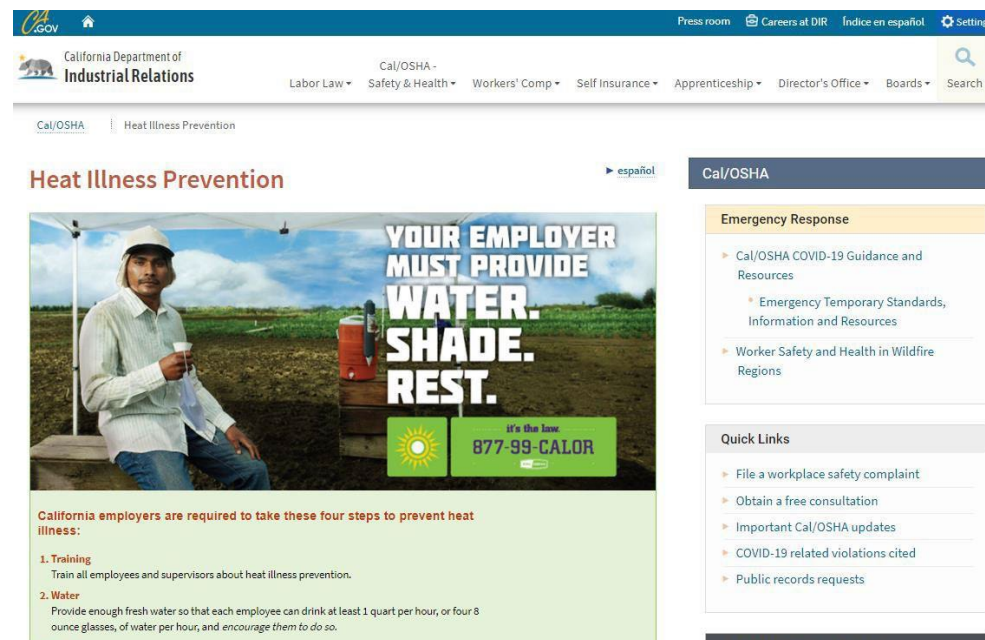
## Indoor heat rules

- Cal / OSHA đã sửa đổi Chương trình Nhấn mạnh Đặc biệt về Nhiệt (Heat SEP)
  - vào tháng 10/2022 bao gồm các mối nguy hiểm từ nhiệt độ trong nơi làm việc
  - Tất cả khiếu nại về nhiệt độ trong nơi làm việc nếu hợp lệ và chính thức sẽ được giải quyết qua sự kiểm tra tại chỗ.
  - Xem Heat SEP tại đây: [www.dir.ca.gov/DOSHPOI/HeatSEP.pdf](http://www.dir.ca.gov/DOSHPOI/HeatSEP.pdf)
- Phòng chống bệnh tật nhiệt trong nơi làm việc
  - Thông báo ngày 31 tháng 3 năm 2023 về việc đề xuất xây dựng quy tắc đã bắt đầu quá trình chính thức quá trình xây dựng quy tắc
  - Có thể Xem quy định đề xuất tại đây: [www.dir.ca.gov/OSHSB/Indoor-Heat.html](http://www.dir.ca.gov/OSHSB/Indoor-Heat.html)

# Để biết thêm thông tin chi tiết

## For additional information

- Ghé thăm trang web về bệnh nhiệt của Cal/OSHA: <http://www.dir.ca.gov/DOSH/HeatIllnessInfo.html>
- Liên hệ với chúng tôi qua email: [heat@dir.ca.gov](mailto:heat@dir.ca.gov)



The screenshot shows the Cal/OSHA website's 'Heat Illness Prevention' page. At the top, there is a navigation bar with links for 'Press room', 'Careers at DIR', 'Índice en español', and 'Settings'. Below this is the 'California Department of Industrial Relations' logo and a main menu with categories like 'Labor Law', 'Cal/OSHA - Safety & Health', 'Workers' Comp', 'Self Insurance', 'Apprenticeship', 'Director's Office', and 'Boards'. A search bar is also present.

The main content area is titled 'Heat Illness Prevention' and includes a 'español' link. A large graphic features a worker in a white shirt and hat sitting under a shade structure, with the text: 'YOUR EMPLOYER MUST PROVIDE WATER. SHADE. REST.' Below the graphic, it says 'It's the law 877-99-CALOR'. Underneath the graphic, the text reads: 'California employers are required to take these four steps to prevent heat illness: 1. Training: Train all employees and supervisors about heat illness prevention. 2. Water: Provide enough fresh water so that each employee can drink at least 1 quart per hour, or four 8 ounce glasses, of water per hour, and encourage them to do so.'

The sidebar on the right contains two sections: 'Emergency Response' with links for 'Cal/OSHA COVID-19 Guidance and Resources', 'Emergency Temporary Standards, Information and Resources', and 'Worker Safety and Health in Wildfire Regions'; and 'Quick Links' with links for 'File a workplace safety complaint', 'Obtain a free consultation', 'Important Cal/OSHA updates', 'COVID-19 related violations cited', and 'Public records requests'.

# Tài liệu về bệnh nhiệt

## Heat Illness Materials

- Tài liệu giáo dục đa ngôn ngữ có thể được tải xuống tự do từ trang web [www.99calor.org](http://www.99calor.org)



In California, heat illness prevention training is required for all outdoor workers and a written prevention plan must be available at all outdoor worksites.

Cal/OSHA's [Heat Illness Prevention regulation](#) applies to all outdoor places of employment such as those in the agriculture, construction, and landscaping industries.

### Steps Required to Prevent Heat Illness

**Water** – Access to fresh water so that each worker can drink at least one quart of water per hour.

**Rest** – A preventative cool-down rest in the shade is allowed whenever workers feel the need to prevent themselves from overheating.



# Dịch Vụ Tư Vấn Cal/OSHA

## Cal/OSHA Consultation

### How to reach us

Visit [www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html) for complete listing of our services. **Contact the nearest office at:**

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| Statewide Toll Free No. ....      | 800-963-9424 |
| Central Valley/Fresno .....       | 559-445-6800 |
| San Francisco/Oakland .....       | 510-622-2891 |
| No. California/Sacramento .....   | 916-263-0704 |
| San Diego/Imperial .....          | 619-767-2060 |
| San Bernadino .....               | 909-383-4567 |
| Santa Fe/Los Angeles/Orange ..... | 714-562-5525 |
| San Fernando Valley .....         | 808-901-5754 |
| Cal/VPP .....                     | 510-622-1081 |

