

## Phòng Ngừa Bệnh Do Quá Nhiệt Ở Nơi Làm Việc Trong Nhà Thông Tin cho Nhân Viên

Nhiều nhân viên làm việc ở môi trường trong nhà có nhiệt độ cao như nhà máy, xe bán hàng lưu động, tiệm giặt là, nhà bếp, kho hàng và xưởng đúc thường không thể tận dụng các chính sách phòng ngừa bệnh do nhiệt đang bảo vệ nhân viên làm việc ngoài trời. Những nhân viên làm việc trong nhà này cũng có thể mắc các bệnh do quá nhiệt như nhân viên làm việc ngoài trời.

Tờ thông tin này cung cấp thông tin tổng quát về tiêu chuẩn Phòng Ngừa Bệnh Do Quá Nhiệt Ở Nơi Làm Việc Trong Nhà. Tiêu chuẩn này có trong Bộ Luật Quy Định California (California Code of Regulations), đề tựa 8, phần **3396**. Bộ luật này yêu cầu người sử dụng lao động cung cấp nước uống và khu vực giải nhiệt, đánh giá và kiểm soát khu vực làm việc có nhiệt độ cao, quan sát kỹ nhân viên mới, đào tạo nhân viên và cung cấp cứu trợ khẩn cấp kịp thời trong gần như mọi trường hợp. Hầu hết những nơi làm việc có nhiệt độ đạt đến 82°F trở lên đều phải tuân thủ tiêu chuẩn này.

### Nhân Viên Có Thể Làm Gì Để Bảo Vệ Bản Thân?

- Nắm rõ Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Do Nhiệt Trong Nhà bằng văn bản của người sử dụng lao động.
  - Hiểu biết triệu chứng về bệnh do quá nhiệt. Bệnh do quá nhiệt là bệnh lý nghiêm trọng xảy ra khi cơ thể không thể chống lại nhiệt độ nóng. Các ví dụ về triệu chứng của bệnh do quá nhiệt gồm chuột rút, đau đầu, buồn nôn, ngất xỉu và chóng mặt. Nếu không được điều trị, bệnh do quá nhiệt có thể dẫn đến sốc nhiệt và thậm chí là tử vong.
    - Các triệu chứng ban đầu: mệt mỏi, đổ mồ hôi nhiều, đau đầu, chuột rút, chóng mặt, mạch đập cao, buồn nôn/ói mửa
    - Các triệu chứng đe dọa đến tính mạng: nhiệt độ cơ thể cao; da đỏ, nóng, khô; mê man; co giật; ngất xỉu
- Hãy để ý đến triệu chứng ở bản thân và đồng nghiệp. Nếu quý vị cảm thấy hoặc quan sát thấy bất kỳ triệu chứng của bệnh do nhiệt nào, hãy báo cho đồng nghiệp và người giám sát biết ngay lập tức vì có thể cần trợ giúp y tế. Xác định người cần thông báo và cách nhận trợ giúp trước khi bắt đầu mỗi ngày làm việc.
  - Thông báo cho người giám sát biết nếu quý vị mới làm việc trong môi trường có nhiệt độ cao hoặc lo ngại về bệnh do quá nhiệt.
  - Luôn cảnh giác với thời tiết. Quý vị có nguy cơ bị bệnh cao hơn trong đợt nóng. Quý vị cần quan sát bản thân và đồng nghiệp kỹ hơn, uống nhiều nước hơn, nghỉ ngơi nhiều hơn và có thể sử dụng các phương pháp làm mát khác.
  - Uống ít nhất 1 cốc nước 8 ounce mỗi 15 phút hoặc một quart nước mỗi giờ trong suốt ca làm việc. Không chờ cho đến khi cảm thấy khát mới uống nước. Đừng uống rượu. Chọn nước lọc thay vì các loại đồ uống khác.
  - Nghỉ ngơi giải nhiệt thường xuyên và có tính phòng ngừa tại khu vực giải nhiệt do người sử dụng lao động cung cấp.
  - Mặc quần áo nhẹ, phù hợp để không cản trở quá trình thoát nhiệt.



- Nhân viên có một số bệnh lý nhất định nên chú ý và cẩn thận khi tiếp xúc với nhiệt vì họ có nguy cơ mắc bệnh do quá nhiệt cao hơn. Hãy trò chuyện với bác sĩ nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, tim mạch, huyết áp cao, đang dùng thuốc hoặc đang trong chế độ ăn kiêng ít muối.

## Biết Quyền của mình

Quý vị có quyền được cung cấp nước uống, thời gian nghỉ ngơi giải nhiệt và đào tạo từ người sử dụng lao động về dấu hiệu và triệu chứng của bệnh do nhiệt và điều cần làm nếu quý vị hoặc đồng nghiệp mắc bệnh. Nếu quý vị làm việc ở môi trường trong nhà có nhiệt độ đạt hoặc vượt quá 82°F thì theo luật, người sử dụng lao động phải thực hiện những điều sau:

- Cung cấp đủ nước uống sạch, mát, miễn phí suốt cả ngày làm việc.
- Cung cấp khoảng thời gian nghỉ ngơi giải nhiệt có tính phòng ngừa tại khu vực giải nhiệt, tại đây, nhiệt độ phải thấp hơn 82°F, được che chắn khỏi ánh nắng trực tiếp và bảo vệ khỏi vật dụng tỏa nhiệt. Yêu cầu nghỉ ngơi giải nhiệt nếu cần và nghỉ đủ thời gian cho đến khi quý vị thấy đủ khỏe để quay lại làm việc.
- Tiến hành quan sát kỹ trong 14 ngày dưới điều kiện nhất định nếu quý vị mới làm việc trong môi trường có nhiệt độ cao và tất cả nhân viên đều làm việc trong đợt nóng.

“Đợt nóng” là ngày bất kỳ có nhiệt độ ngoài trời cao nhất được dự đoán là 80°F trở lên và cao hơn ít nhất 10°F so với nhiệt độ trung bình cao nhất ở ngoài trời mỗi ngày trong năm ngày trước đó.

- Đo nhiệt độ và ghi lại chỉ số khi nghi ngờ nhiệt độ đạt hoặc vượt quá 82°F.
- Áp dụng các biện pháp kiểm soát như cách nhiệt, bề mặt phản xạ nhiệt, điều hòa nhiệt độ, quạt, thông gió, các thực hành công việc đã sửa đổi cũng như thiết bị bảo vệ chống nhiệt cá nhân như áo gile, áo khoác và khăn quàng cổ làm mát khi đáp ứng điều kiện nhất định.

- Cung cấp chương trình đào tạo về nhiều chủ đề phòng ngừa bệnh do nhiệt như nhận biết dấu hiệu và triệu chứng của bệnh do nhiệt, liên hệ với dịch vụ y tế khẩn cấp và chương trình phòng ngừa bệnh do nhiệt của người sử dụng lao động.
- Trao quyền tiếp cận chương trình phòng ngừa bệnh do nhiệt của người sử dụng lao động.
- Tiến hành quy trình có sự tham gia tích cực của nhân viên và đại diện công đoàn của họ trong các hoạt động sau:
  - Lập kế hoạch và ghi lại các phép đo nhiệt độ.
  - Xác định và đánh giá tất cả các yếu tố rủi ro về môi trường đối với bệnh do nhiệt.



## Nguồn lực

Tất cả nhân viên đều có quyền làm việc tại nơi an toàn và lành mạnh bất kể tình trạng nhập cư và có thể nộp đơn khiếu nại bí mật về các mối nguy đối với an toàn và sức khỏe tại nơi làm việc cho Cục An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp (Division of Occupational Safety and Health, Cal/OSHA). Nhân viên có thắc mắc hoặc khiếu nại liên quan đến công việc có thể liên hệ Trung Tâm Cuộc Gọi Cal/OSHA bằng tiếng Anh hoặc tiếng Tây Ban Nha theo số điện thoại 833-579-0927 hoặc truy cập [www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm](http://www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm). Tìm hiểu thêm về phòng ngừa bệnh do nhiệt trên trang web của Cal/OSHA: [99calor.org](http://99calor.org) hoặc gọi cho Đường Dây Trợ Giúp Về Nhiệt theo số 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567).

Tháng 6 năm 2024



Tài liệu này khả dụng với liên kết đang hoạt động tại [www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications) Để được hỗ trợ về vấn đề này, người sử dụng lao động có thể liên hệ Phòng Dịch Vụ Tư vấn Cal/OSHA theo số 1-800-963-9424 or [InfoCons@dir.ca.gov](mailto:InfoCons@dir.ca.gov) [www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html)

© 2024 Sở Quan Hệ Công Nghiệp California

