

## Phòng Ngừa Bệnh Do Quá Nhiệt Ở Nơi Làm Việc Trong Nhà Thông Tin cho Người Sử Dụng Lao Động



Bộ Luật Quy Định California (California Code of Regulations), tiêu đề 8, phần **3396** đặt ra các biện pháp an toàn bắt buộc tại nơi làm việc trong nhà nhằm ngăn nhân viên tiếp xúc với nguy cơ gây bệnh do quá nhiệt. Tiêu chuẩn áp dụng cho hầu hết những nơi làm việc có nhiệt độ ngoài trời đạt đến 82°F. Bộ luật này yêu cầu người sử dụng lao động cung cấp nước uống và khu vực giải nhiệt, quan sát kỹ nhân viên trong quá trình thích nghi môi trường, đào tạo nhân viên và cung cấp cứu trợ khẩn cấp kịp thời.

Tờ thông tin này cung cấp thông tin tổng quát—không phải tất cả yêu cầu—của phần 3396. Vui lòng đọc quy định để biết đầy đủ các yêu cầu.

### **Tại sao người sử dụng lao động cần quan tâm đến việc phòng ngừa bệnh do quá nhiệt ở trong nhà?**

Nhiều nhân viên tại các cơ sở trong nhà như nhà máy, xe bán hàng lưu động, nhà bếp, kho hàng và xưởng đúc phải làm việc trong môi trường có nhiệt độ cao và thường không thể tận dụng các chính sách phòng ngừa bệnh do quá nhiệt đang bảo vệ nhân viên làm việc ngoài trời.

Bệnh do quá nhiệt là bệnh lý nghiêm trọng xảy ra do cơ thể không thể chống lại một mức nhiệt cụ thể. Các loại bệnh do quá nhiệt bao gồm chuột rút do quá nhiệt, lả nhiệt, ngất do quá nhiệt và sốc nhiệt có thể dẫn đến tử vong.

### **Dấu hiệu căng thẳng do quá nhiệt**

Nhân viên không được hỗ trợ trong điều kiện nhiệt quá mức càng lâu thì càng có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng. Một số triệu chứng bệnh do quá nhiệt bao gồm:

- Đau đầu
- Mệt mỏi
- Chóng mặt
- Rối loạn
- Đau và co thắt cơ
- Nhịp tim tăng cao
- Đổ mồ hôi nhiều
- Da nóng/khô
- Buồn nôn/nôn
- Ngất xỉu/bất tỉnh

Một số bệnh lý nhất định là yếu tố nguy cơ gây căng thẳng do quá nhiệt và bệnh liên quan đến nhiệt. Nhân viên bị bệnh tim hoặc huyết áp cao và người đang dùng một số loại thuốc nhất định nên áp dụng thêm biện pháp phòng ngừa khi tiếp xúc với nhiệt độ cao.

Áp dụng biện pháp phòng ngừa bệnh do quá nhiệt ở nơi làm việc trong nhà không chỉ làm giảm rủi ro về sức khỏe mà còn tạo ra môi trường làm việc thoải mái, dễ dàng giúp nhân viên làm việc hiệu quả hơn và tăng năng suất tổng thể.

## Người sử dụng lao động phải làm gì?

**Quyền tiếp cận nước uống sạch:** Người sử dụng lao động phải cung cấp nước uống được, sạch, đủ mát và miễn phí. Nước phải được đặt gần nhất có thể với khu vực làm việc và khu vực làm mát. Nếu người sử dụng lao động không thể cung cấp nước máy thì phải cung cấp ít nhất một quart nước mỗi giờ cho mỗi nhân viên trong mỗi ca làm việc. Người sử dụng lao động phải khuyến khích nhân viên uống nước thường xuyên.

**Khu vực giải nhiệt và thời gian nghỉ:** Người sử dụng lao động phải cung cấp quyền tiếp cận đến ít nhất một khu vực giải nhiệt luôn có mức nhiệt thấp hơn 82°F, được che chắn khỏi ánh nắng trực tiếp, được bảo vệ khỏi nguồn nhiệt bức xạ cao khác, đủ lớn để chứa tất cả nhân viên nghỉ giải lao và gần khu vực làm việc nhất có thể. Người sử dụng lao động phải cho phép nhân viên nghỉ khi họ yêu cầu thời gian nghỉ để giải nhiệt. Ngoài ra, người sử dụng lao động phải khuyến khích nhân viên nghỉ ngơi giải nhiệt có tính phòng ngừa và giám sát xem nhân viên đang nghỉ này có các triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt không. Nếu triệu chứng kéo dài, người sử dụng lao động không được yêu cầu họ quay lại làm việc.

**Đánh giá và đo nhiệt:** Người sử dụng lao động phải đo nhiệt độ và chỉ số nhiệt và ghi lại chỉ số cao hơn vào mọi thời điểm nhiệt độ hoặc chỉ số nhiệt đạt 87°F (hoặc khi nhiệt độ đạt 82°F đối với nhân viên làm việc trong trang phục hạn chế thoát nhiệt hoặc khu vực có nhiệt bức xạ cao.) Đây là một bước quan trọng nhằm đảm bảo người sử dụng lao động biết thời điểm cần thực hiện các biện pháp kiểm soát để bảo vệ nhân viên.

**Quy trình ứng phó khẩn cấp:** Người sử dụng lao động phải áp dụng biện pháp sơ cứu hoặc ứng phó khẩn cấp đối với mọi nhân viên có dấu hiệu hoặc triệu chứng của bệnh do quá nhiệt, bao gồm cả việc liên hệ với dịch vụ y tế khẩn cấp.

**Thích nghi môi trường:** Người sử dụng lao động phải theo dõi kỹ nhân viên mới và nhân viên mới được phân công làm việc ở khu vực có nhiệt độ cao trong 14 ngày thích nghi môi trường, cũng như tất cả nhân viên làm việc trong đợt nóng không sử dụng biện pháp kiểm soát kỹ thuật có hiệu lực nào.

**“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.

“Thích nghi môi trường” là quá trình điều chỉnh cơ thể tạm thời và từ từ để làm việc dưới nhiệt độ cao khi tiếp xúc với mức nhiệt này. Đối với hầu hết nhân viên, quá trình thích nghi môi trường hoàn tất trong 4 đến 14 ngày làm việc thường xuyên khi làm việc ít nhất 2 giờ mỗi ngày dưới nhiệt độ cao.



**Đào tạo:** Người sử dụng lao động cần cung cấp chương trình đào tạo cho cả nhân viên và người giám sát. Các chủ đề bắt buộc bao gồm:

- Yếu tố rủi ro về môi trường và cá nhân đối với bệnh do quá nhiệt.
- Quy trình tuân thủ quy định của người sử dụng lao động.
- Tầm quan trọng của việc uống nước thường xuyên.
- Tầm quan trọng và phương pháp thích nghi môi trường.
- Dấu hiệu và triệu chứng của các loại bệnh do quá nhiệt khác nhau.
- Tầm quan trọng của việc nhân viên báo cáo ngay lập tức dấu hiệu và triệu chứng của bệnh do quá nhiệt ở bản thân hoặc đồng nghiệp cho người sử dụng lao động.
- Quy trình ứng phó với dấu hiệu và triệu chứng của bệnh do quá nhiệt của người sử dụng lao động, ví dụ: sơ cứu.

- Quy trình ứng phó khẩn cấp, bao gồm liên hệ với dịch vụ y tế khẩn cấp kèm chỉ dẫn rõ ràng đến nơi làm việc.
- Trước khi giám sát nhân viên, người giám sát phải được đào tạo về tất cả thông tin nêu trên và cách giám sát cũng như ứng phó với các bản dự báo thời tiết nóng nếu nhiệt độ ngoài trời ảnh hưởng đến khu vực làm việc.

**Kiểm soát:** Người sử dụng lao động phải áp dụng biện pháp kiểm soát kỹ thuật và hành chính cũng như thiết bị bảo vệ chống nhiệt cá nhân để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh do quá nhiệt khi:

- Nhiệt độ hoặc chỉ số nhiệt đạt từ 87°F trở lên.
- Nhiệt độ đạt từ 82°F trở lên và nhân viên:
  - Mặc trang phục hạn chế thoát nhiệt.
  - Làm việc trong khu vực có nhiệt bức xạ cao.

Thông tin chi tiết về biện pháp kiểm soát được trình bày ở phần “Kiểm Soát” dưới đây.

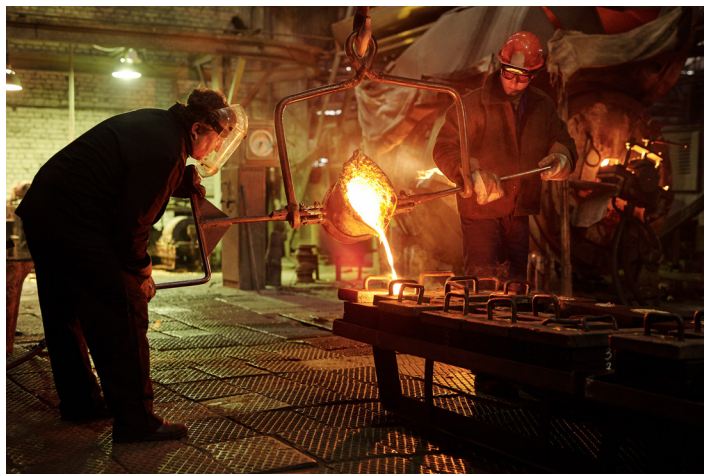
**Kế hoạch bằng văn bản:** Thiết lập, thực hiện và duy trì Kế Hoạch Phòng Ngừa Bệnh do quá nhiệt Trong Nhà bằng văn bản có hiệu lực bao gồm quy trình cung cấp nước uống, khu vực giải nhiệt, thời gian nghỉ ngơi có tính phòng ngừa, theo dõi chặt chẽ trong thời gian thích nghi môi trường, đánh giá và đo nhiệt, đào tạo, ứng phó khẩn cấp kịp thời và biện pháp kiểm soát khả thi.

## Kiểm soát

Người sử dụng lao động phải bắt đầu với các biện pháp kiểm soát kỹ thuật khả thi, sau đó bổ sung các biện pháp kiểm soát hành chính nếu những biện pháp này không đủ để giảm nhiệt độ và chỉ số nhiệt xuống dưới 87°F (hoặc nhiệt độ xuống dưới 82°F đối với nhân viên làm việc trong trang phục hạn chế thoát nhiệt hoặc khu vực có nhiệt bức xạ cao). Người sử dụng lao động có nhiều lựa chọn khi áp dụng các biện pháp kiểm soát để bảo vệ nhân viên khỏi bệnh do quá nhiệt và để tuân thủ tiêu chuẩn.

**Kiểm soát kỹ thuật:** Các biện pháp kiểm soát này nhằm loại bỏ hoặc giảm nhiệt hoặc tạo hàng rào giữa nhân viên và nguồn nhiệt. Ví dụ bao gồm:

- Tăng cường thông gió tự nhiên như mở cửa sổ và cửa ra vào khi nhiệt độ hoặc chỉ số nhiệt ngoài trời thấp hơn nhiệt độ và chỉ số nhiệt trong nhà.
- Quạt làm mát hoặc điều hòa nhiệt độ.
- Thông gió xả khí cục bộ tại các điểm sản sinh



nhiệt hoặc độ ẩm cao (như máy hút mùi ở phòng giặt là).

- Màn che phản xạ nhiệt để chắn hoặc giảm nhiệt bức xạ.
- Cách nhiệt hoặc tách nguồn nhiệt xa khỏi nhân viên hoặc tách nhân viên xa khỏi nguồn nhiệt.
- Khắc phục tình trạng rò rỉ hơi nước.
- Ghế ngồi hoặc băng ghế đã làm mát.
- Máy làm mát bằng hơi nước.

**Kiểm soát hành chính:** Các biện pháp kiểm soát này là phương pháp nhằm giới hạn tiếp xúc với nhiệt bằng cách điều chỉnh quy trình, thói quen hoặc lịch trình làm việc. Nên sử dụng biện pháp kiểm soát hành chính sau khi thực hiện tất cả biện pháp kiểm soát kỹ thuật khả thi.

- Điều chỉnh lịch làm việc và hoạt động vào những thời gian trong ngày có nhiệt độ mát hơn hoặc lên lịch ca làm việc ngắn hơn, đặc biệt trong các đợt nóng. Đối với nhân viên mới tuyển và nhân viên chưa thích nghi với môi trường, hãy tăng thời gian ca làm việc từ từ trong một hoặc hai tuần đầu.
- Yêu cầu nghỉ giải lao bắt buộc trong môi trường mát hơn như nơi râm mát hoặc tòa nhà có điều hòa nhiệt độ. Thời gian nghỉ giải lao nên tăng khi tình trạng căng thẳng do quá nhiệt tăng.
- Lên lịch làm việc vào thời gian hoặc thời điểm trong ngày mát hơn như sáng sớm hoặc chiều muộn.
- Phân công luân phiên nhiệm vụ giữa các nhân viên để giúp giảm thiểu tình trạng gắng sức và tiếp xúc với nhiệt. Nếu nhân viên phải ở gần nguồn nhiệt, hãy đánh dấu rõ ràng để người lao

(xem tiếp trang sau)

động nhận thức được mỗi nguy.

- Yêu cầu nhân viên hoạt động theo cặp hoặc nhóm khi làm việc dưới cái nóng gay gắt để có thể giúp lẫn nhau giám sát các dấu hiệu của bệnh do quá nhiệt.

**Thiết bị bảo vệ chống nhiệt cá nhân:** Nếu biện pháp kiểm soát kỹ thuật khả thi không giảm đủ nhiệt độ và biện pháp kiểm soát hành chính không giảm thiểu rủi ro mắc bệnh do quá nhiệt thì thiết bị làm mát đặc biệt mà nhân viên mặc và có thể bảo vệ họ trong môi trường nhiệt độ cao là:

- Quần áo làm mát bằng nước hoặc không khí, áo gile, áo khoác và khăn quàng cổ làm mát. Nguồn làm mát có thể là túi nước đá có thể tái sử dụng hoặc không khí làm mát kết nối với nguồn bên ngoài.
- Hệ thống làm mát cá nhân bằng không khí được cấp.
- Bộ đồ cách nhiệt.
- Quần áo phản xạ nhiệt.
- Tấm che mặt phản xạ tia hồng ngoại.

Nhân viên cần nhận thức được rằng sử dụng một số thiết bị bảo hộ cá nhân nhất định cho các mối nguy khác như mặt nạ phòng độc, quần áo không thấm nước và khăn che đầu, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nhiệt.

## Nguồn lực

### Cal/OSHA

- Tiêu Đề 8, Phần **3395**, Phòng Ngừa Bệnh do quá nhiệt Ở Nơi Làm Việc Ngoài Trời
- Tiêu Đề 8, Phần **3396**, Phòng Ngừa Bệnh do quá nhiệt Ở Nơi Làm Việc Trong Nhà
- **Ấn Phẩm**
  - **Bệnh do quá nhiệt**
- **Phòng Ngừa Bệnh do quá nhiệt của Cục An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp (Division of Occupational Safety and Health, Cal/OSHA)**

### Fed OSHA

- **Tổng quan: Làm Việc Trong Môi Trường Có Nhiệt Độ Cao Ngoài Trời và Trong Nhà**
- **Phòng Ngừa: Biện Pháp Kiểm Soát Kỹ Thuật, Thực Hành Công Việc, và Thiết Bị Bảo Hộ Cá Nhân**

### Viện Quốc Gia Về An toàn Và Sức Khỏe Nghề Nghiệp Hoa Kỳ (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH)

- **Căng Thẳng do quá nhiệt**
- **Tiếp Xúc Nghề Nghiệp Với Môi Trường Nóng Và Có Nhiệt Độ Cao**

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 [nfoCons@dir.ca.gov](mailto:nfoCons@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

