

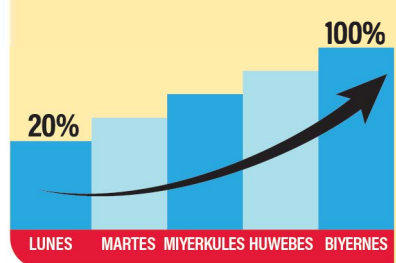


Iwasan ang Sakit Sanhi ng Init sa Trabaho

Ang pagkalantad sa init sa **labas** at sa **loob** ay maaaring mapanganib.

Mga Paraan upang Protektahan ang Iyong Sarili at ang Iba

Dahan-dahan sa Trabaho. Halos 3 sa 4 ng mga pagkamatay mula sa sakit sanhi ng init ay nangyayari sa unang linggo ng trabaho.



- ✓ Ang **bago** at **bumabalik** na mga manggagawa ay kailangang dahan-dahang masanay sa klima (acclimatize) at magpahinga nang madalas.
- ✓ **Sundin ang Patakarang 20%.** Sa unang araw, huwag magtrabaho sa init nang higit sa 20% ng haba ng oras ng trabaho sa buong tindi. Dagdagan ang haba ng oras sa buong tindi nang hindi hihigit sa 20% kada araw hanggang ang mga manggagawa ay masanay sa pagtatrabaho sa init.



Uminom ng Maligamgam na Tubig

Uminom ng maligamgam na tubig kahit hindi ka nauuhaw — hindi bababa sa 1 tasa kada 20 minuto.



Magpahinga

Maglaan ng sapat na oras upang makabawi mula sa init na dulot ng temperatura, kahalumigmigan, at mga kondisyon.



Humanap ng Lilim o Malamig na Lugar

Magpahinga sa nakatalagang malilim o malamig na lokasyon.



Magdamit ayon sa Init

Magsuot ng sombrero at damit na may malumanay na kulay, maluwag, at maaliwalas kung posible.



Bantayan ang Isa't Isa

Subaybayan ang sarili at ang iba para sa mga palatandaan ng sakit sanhi ng init.



Kung Nagsusuot ng Panakip sa Mukha

Palitan ang iyong panakip ng mukha kung ito ay mabasa o madumihan. Kausapin nang madalas ang iba upang kumustahin sila.

Unang Panlunas para sa Sakit sanhi ng Init

Ang sumusunod ay mga palatandaan ng medikal na emerhensiya!



- Hindi normal na pag-iisip o pag-uugali
- Bulol na pagsasalita
- Mga sumpong
- Pagkawala ng malay

1 » KAAGAD NA TUMAWAG SA 911

2 » AGAD NA PALAMIGIN ANG MANGGAGAWA GAMIT ANG TUBIG O YELO

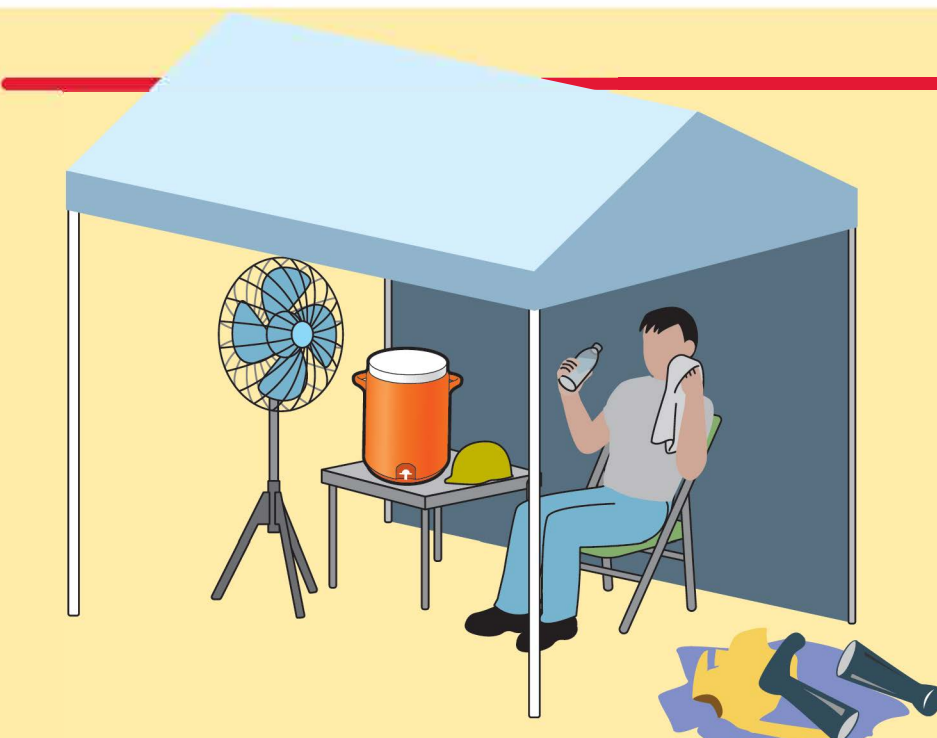
3 » SAMAHAN ANG MANGGAGAWA HANGGANG DUMATING ANG TULONG



Bantayan ang iba pang mga palatandaan ng sakit sanhi ng init at kumilos nang mabilis. Kapag hindi sigurado, tumawag sa 911.

Kung nakararanas ang manggagawa ng:

- Pananakit ng ulo o pagduduwal Panghihina o pagkahilo
- Matinding pagpapawis o mainit at tuyong balat
- Mataas na temperatura ng katawan
- Pagkauhaw
- Pagbawas ang dami ng ihi



Gawin ang mga aksyong ito:

- » Magbigay ng maligamgam na tubig upang inumin
- » Magtanggali ng hindi kinakailangang na damit
- » Lumipat sa malilim o mas malamig na lugar
- » Magpalamig, gamit ang tubig, yelo, pamaypay
- » Huwag iwanan
- » Humingi ng medikal na pangangalaga



Pangangasiwa ng Kaligtasan at Kalugusan sa Trabaho

Para sa karagdagang impormasyon: 1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat

May karapatan ka sa ligtas na lugar ng trabaho ayon sa pederal na batas. Mayroon kang karapatang magsalita tungkol sa mga panganib nang walang takot ng paghihiganti. Tingnan ang www.osha.gov/workers para sa impormasyon tungkol sa kung paano magsampa ng kumpidensyal na reklamo sa OSHA at humiling ng inspeksyon.