

# Lên kế hoạch và chuẩn bị sẵn sàng



Đào tạo về bệnh do nhiệt cho tất cả người lao động.  
Có kế hoạch ứng phó khẩn cấp.



Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi đến:

1-800-321-OSHA (6742)

Dành cho người khiếm thính:

1-877-889-5627

[www.osha.gov/heat](http://www.osha.gov/heat)

Theo luật liên bang, người lao động có quyền được làm việc trong môi trường an toàn. Người lao động có quyền lên tiếng về các mối nguy mà không sợ bị trả đũa. Vui lòng xem [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers) để biết thông tin về cách nộp đơn khiếu nại bảo mật với OSHA và yêu cầu thanh tra.

1-800-321-OSHA (6742) | Dành cho người khiếm thính:  
1-877-889-5627

[www.osha.gov/heat](http://www.osha.gov/heat)

OSHA 4300-08 2023

## Làm việc an toàn trong điều kiện nhiệt độ cao

Người lao động làm việc trong nhà và ngoài trời có nguy cơ mắc bệnh do nhiệt.



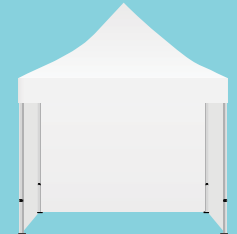
## Bệnh do nhiệt có thể phòng ngừa được



Uống nước mát



Nghỉ giải lao



Tìm nơi có bóng râm hoặc khu vực mát mẻ



Mặc quần áo sáng màu và rộng rãi nếu có thể



Chú ý đến nhau



Một số thiết bị có thể làm tăng mức phơi nhiễm nhiệt

# Nếu người lao động có các triệu chứng:

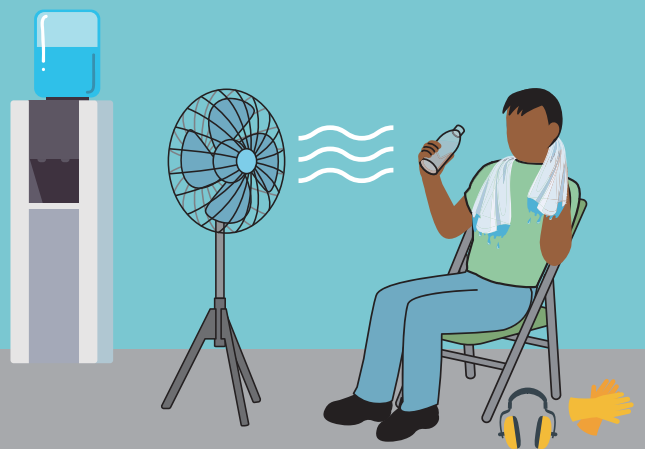
Đau đầu hoặc buồn nôn      Yếu hoặc chóng mặt      Ra nhiều mồ hôi

Da nóng và khô      Khát      Tiểu ít

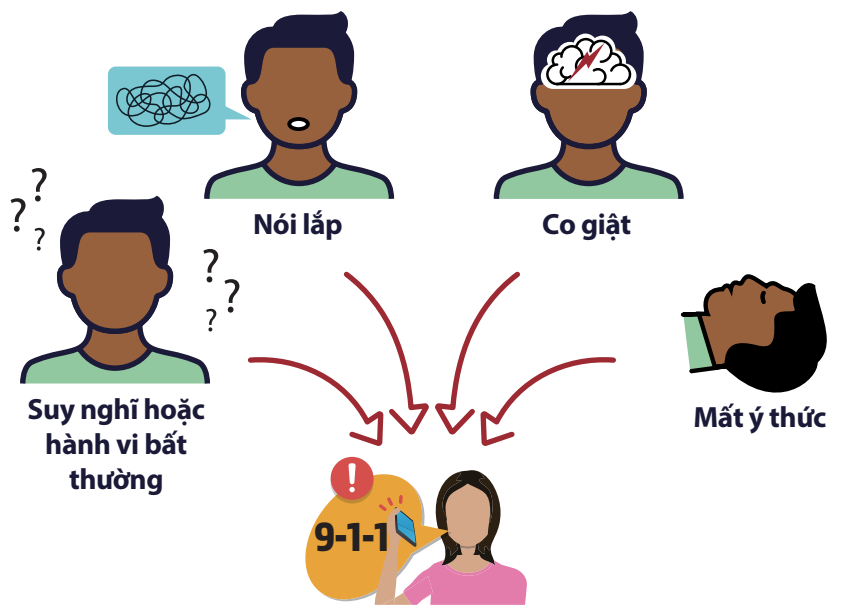
Nhiệt độ cơ thể cao

## Những việc cần làm:

- Uống nước
- Làm mát bằng nước và đá
- Cởi bỏ trang phục không cần thiết
- Không để người lao động ở một mình
- Di chuyển đến khu vực mát mẻ và sử dụng quạt, nếu có
- Nếu nghi ngờ, hãy gọi 911



# Dấu hiệu cần cấp cứu y tế



1. Gọi 911 ngay lập tức
2. Sử dụng nước hoặc đá ngay lập tức để hạ nhiệt cho người lao động
3. Cởi bỏ trang phục không cần thiết và cho họ uống nước mát
4. Ở lại với người lao động cho đến khi có lực lượng hỗ trợ

