

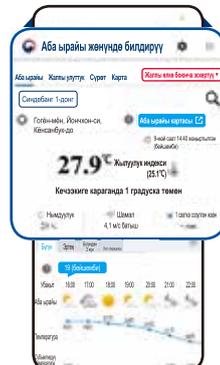
Суу, Көлөкө, Эс Алуу

Жылуулук толкундарынан ысык соккусуна дуушар болуп калбоо үчүн алдын ала көрүлө турган 3 негизги эреже боюнча нускама

✓ **Кореянын метеорологиялык башкармалыгы (КМБ) күнүмдүк айкын эң жогорку температурага жараша эң ысык мезгил боюнча күзөт/эскертүү берет, алар эң ысык мезгил жөнүндө эскертүүлөр деп аталат.**

• КМБ сунуштаган расмий сайты (www.weather.go.kr) жана аба ырайы жөнүндө кабарлоо колдонмосунун" биринчи экран бетинде температуранын жанында "Айкын (00 °C)" деп көрсөтүлгөн.

* Айкын («Сезилген») температура : Бул нымдуулуктун жана шамалдын таасирин кошуу менен азыркы температура төмөн нымдуулукта төмөндүрөк же жогорку нымдуулукта жогорураак сезилген сандык түрдө берилген температура.



Эң ысык мезгил күтүлүүдө

- **Суткалык эң жогорку айкын температура 33°C же андан жогору болушу күтүлүп, 2 күн же андан көп убакыт сакталганда;**
- Айкын температуранын тез жогорулашынан же узакка созулган эң ысык мезгилинен улам олуттуу кырсыктар күтүлгөндө;

Эң ысык мезгил жөнүндө эскертүү

- **Суткалык эң жогорку айкын температура 35°C же андан жогору болушу күтүлүп, 2 күн же андан көп убакыт сакталганда;**
- Айкын температуранын тез жогорулашынан же узакка созулган эң ысык мезгилинен улам аймактардын кеңири диапазондорунда олуттуу кырсыктар күтүлгөндө;

✓ **Суу, көлөкө жана эс алуу ысык соккусунан сактануу боюнча негизги чаралар болуп саналат.**

Суу



- ✓ **Муздак жана таза суу даяр туруш керек. / Сууну дайыма ичип туруңуз.**

Көлөкө



- ✓ **Жумушчулар иштеп жаткан жерге жакын көлөкөлүү аянтча (эс алуу зонасын) жайгаштырыңыз.**

- Көлөкө чатырына вентиляцияга жана күндүн тике нурун тосууга жөндөмдүү материалдар колдонулушу керек.
- Орнотуулар ызы-чуу, кулап түшкөн объекттер же унаалардын кыймылы коркунучу болбогон коопсуз жерлерге жайгаштырылышы керек.
- Эс алуу зонасы жетиштүү деңгээлде болушу керек, эс алууну каалаган жумушчуларды отургучтар, килемчелер жана суусундуктар үчүн отургучтар сыяктуу керектүү буюмдар менен жабдылган жерге жайгаштырыңыз.

Эс алуу



- ✓ **Эң ысык мезгил жөнүндө эскертүү берилгенден кийин, саат сайын 10-15 мүнөт дем алыңыз.**

- Эң ысык мезгил тууралуу билдирүү чыккандан кийин саат сайын 10 мүнөт дем алыңыз.

- ✓ **Жумуш сааттарына өзгөртүүлөрдү киргизүү менен жогорку температурада (14:00-17:00) сырттагы жумуштардан качыңыз.**

- Иш жүктөмүн же жумуштун темптерин жеңилдетип, физикалык жактан азыраак талап кылган жумуштарды кылуу сыяктуу чараларды көрүңүз.

- ✓ **Жумушчу ысыктан ооруп калуу коркунучунан улам ишин токтотууну суранса, дароо чараларды көрүңүз.**

▲ Эс алуу ишти токтотуу гана болуп саналбайт.

▲ Эс алуу убагында коопсуздук жана ден соолук боюнча сабактарды өткөрүп же азыраак күч талап кылган жумуштарга катышуу менен убакытты жемиштүү өткөрө аласыз.

◆ **Эң ысык мезгил жөнүндө эскертүү учурунда, ички жана сырткы температуранын айырмасы жок же үй ичиндеги температура сырткы температурадан жогору болгон имараттын ичиндеги жумуш түрлөрү үчүн төмөнкү чараларды көрүңүз.**

(Мисалы) Аба муздатуу системасына жетүүгө мүмкүн болбогон жумуш жерлери б.а.соода буюмдары сакталган кампалар же кыйла чоң жумуш жерлер

- **Бөлмөнүн температурасын тийиштүү деңгээлде кармап туруу үчүн жумуш жерде муздаткыч аппаратын* орнотуңуз.**

* Негизги муздаткыч аппараты: Аба айландыруу аппараты (вентилятор), желдеткич, муздак аба желдеткич, мобилдик кондиционер ж.б.

- **Муздаткыч аппаратын орнотууга мүмкүн болбосо, терезелерди же эшиктерди дайыма ачып, ысык абаны үйгө киргизбөөгө аракет кылыңыз. Мүмкүн болсо, муздаткычты сактоочу жабдыкты, башкача айтканда, муздаткыч чыптаманы же муздак таңгакты чыгарып, кийүүнү унутпаңыз.**

- **Муздаткычтын желдетилишине жана орнотулушуна карабастан үй ичиндеги температура оңой көтөрүлгөндө, анын себептерин аныктап, кошумча чараларды иштеп чыгып, ишке ашырыңыз* .**

* Жумуш жайларында кошумча муздаткыч аппаратын орнотуу жана вентиляция ыкмаларын жакшыртуу ⇒ Эгер иш жайына баары бир келиш керек болсо, жумуштун жүгүн азайтып, эс алуу убактысын бериңиз. Көп маанилүү эмес иштер үчүн иш тартибин өзгөртүңүз.

※ Жогоруда айтылган иш-аракеттерге карабастан, ысык толкундан ден-соолукка байланыштуу көйгөйлөрдү болтурбоо үчүн кошумча чараларды көрүү зарыл болсо, тышкы иштер үчүн жылуулук толкунуна дуушар калбоо боюнча чараларын караңыз.

✓ Ысык толкунуна дуушар калбоо үчүн ылайык зарыл чараларды көрүүнү суранабыз.

※ Аймактар боюнча жылуулук толкунунун деңгээлин билүү үчүн КМБнын «The Website (kma.go.kr/eng/index.jsp) of the KMA.» караңыз.

Көңүл буруңуз

Айкын Температура
31°C же жогору

- ✓ КМБнын расмий веб-сайты (же Аба ырайы жөнүндө кабарлоо колдонмосу) аркылуу аба ырайынын шарттарын текшерип жана жумушчулар үчүн жылуулук толкуну жөнүндө маалымат бериңиз.
- ✓ Жумушчуларга эс алуу үчүн муздак жана таза суу, ошондой эле көлөкөлөрдү (эс алуу аянтчасын) даярдаңыз.
- ✓ Күндүн ысыгына байланыштуу ооруларга, башкача айтканда, ысыкка кабылган жана физикалык жактан катуу талап кылган жумуш кылган адамдарды алдын ала текшерип, классификациялаңыз.

Ысык ооруларга кайсы адамдар дуушар болот?

▲ Семиздик, диабет, жогорку/төмөн кан басымы жана башкалар менен ооругандар. ▲ тарыхында ысыктан улам ооруган адамдар

▲ улгайган адамдар ▲ ысыктын толкунуна дуушар болгон кызматка жаңыдан дайындалган адамдар

● Абдан интенсивдүү эмгек деген эмне? Бул чоң физикалык интенсивдүүлүктү талап кылган жана ысык стресске оңой кабылган эмгекти билдирет. (Мисалдар) Күрөк/балка/ара/чалка/балта менен иштөө, бүт дене менен физикалык эмгекти талап кылган милдеттер, мисалы, стеллаж/болат/бетон куюу иштери, же курулуш объектилеринде оор нерселерди кайра-кайра көтөрүү, түшүрүү же иштетүү милдеттери

Абайлаңыз

Айкын Температура
33°C же жогору

Же эң ысык мезгил күтүлүүдө

- ✓ Жумушчуларга эс алуу үчүн муздак жана таза суу, ошондой эле көлөкөлөр (эс алуу зонасын) даярдаңыз.
- ✓ Ар бир саат сайын көлөкөдө (эс алуу зонасында) 10 мүнөт тыныгуу алыңыз.
 - Ысыктан улам ооруга дуушар болгондор жана интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчулар үчүн кошумча тыныгуу сааттарын уюштуруңуз. S73+S73
- ✓ Тышкы жумуштарды кыскартыңыз же жогорку температурада (14:00-17:00) жумуш убактысын өзгөртүңүз
- ✓ Мүмкүн болсо, сырткы жумуштарда муздаткыч жабдыктарды, башкача айтканда муздаткыч чыптама жана муздак таңгакты кийиңиз.



Этият болуңуз

Айкын Температура
35°C же жогору

Же эң ысык мезгил жөнүндө эскертүү

- ✓ Жумушчуларга эс алуу үчүн муздак жана таза суу, ошондой эле көлөкөлөр (эс алуу зонасы) даярдаңыз.
- ✓ Ар бир саат сайын көлөкөдө (эс алуу зонасында) 15 мүнөт тыныгуу алыңыз.
 - Ысыктан улам ооруга дуушар болгондор жана интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчулар үчүн кошумча тыныгуу сааттарын уюштуруңуз.
- ✓ Эгер мүмкүн болсо, жогорку температурада (14:00-17:00) сырттагы жумуштарды токтотуңуз.
 - Сыртта иштөө үчүн жетиштүү тыныгуу сааттарын бериңиз.
- ✓ Мүмкүн болсо, сырткы жумуштарда муздаткыч жабдыктарды, башкача айтканда муздаткыч чыптама жана муздак таңгакты кийиңиз.
- ✓ Ысык соккуга дуушар болгондор үчүн сыртта иштөөнү чектеңиз.



Олуттуу

Айкын Температура
38°C же жогору

- ✓ Жумушчуларга эс алуу үчүн муздак жана таза суу, ошондой эле көлөкөлөр (эс алуу зонасын) даярдаңыз.
- ✓ Ар бир саат сайын көлөкөдө (эс алуу зонасында) 15 мүнөт же андан көп убакытка тыныгуу жасаңыз.
 - Ысык ооруга дуушар болгондор жана интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчулар үчүн кошумча тыныгуу сааттарын уюштуруңуз.
- ✓ Кырсыктарды жана коопсуздукту башкаруу үчүн зарыл болгон өзгөчө чаралардан тышкары, жогорку температура учурунда (14:00-17:00) сырттагы жумуштарды токтотуңуз.
 - Авариялык иштер аткарылганда жетиштүү тыныгуу сааттарын бериңиз.
- ✓ Мүмкүн болсо, сырткы жумуштарда муздаткыч жабдыктарды, башкача айтканда муздаткыч чыптама жана муздак таңгакты кийиңиз.
- ✓ Ысык соккуга өзгөчө дуушар болгондор үчүн сыртта иштөөнү чектеңиз.

✓ Өзгөчө кырдаалдарда чара көрүү (негизги симптомдор пайда болгондо)

Жылуулук толкундарынын көп таасири ысыкка байланыштуу ооруларга алып келиши мүмкүн, мисалы, ысыктын соккусу жана ысыктан чарчоо, ал тургай, тез арада каршы чаралар көрүлбөстөн өлүмгө алып келиши мүмкүн.

※ Ысыктан улам ооруга чалдыккандар жана интенсивдүү эмгекте иштеген жумушчулар кызматтык милдеттерин аткарууга киришер алдында жана андан кийин ден соолугунун абалдарын текшерүүгө милдеттүү.

Негизги симптомдордун башталышы

- Гипертермия
- Тахипноэ (тез-тез жүрөк кагуусу)
- Баш оору жана дискомфорт
- Конвулсия
- Жай болуп калуу же жооп бере албоо
- Кулап калуу, ж.б.

Психикалык начарлоонун белгилерин текшерип

- Анын атын чакырыңыз же аны таптаңыз.
- Кабыргаларды чымчыңыз.

(Эсин жоготсо) ↓

Жооптуу чаралар жана прогрессти байкоо

- Салкын жерге алпарыңыз
- Денени салкын кармаңыз.
- Суу ичтирип, эс алдырыңыз

↓ (Эсин дале жоготкон бойдон же абалы жакшырбаса)

Аяктоо

- Физикалык абалын тез-тез текшерип туруңуз.
- Мүмкүн болсо, аны үйүнө жөнөтүңүз.
- (Симптомдордун жакшыргандыгын текшерүү)

Жардам үчүн 119 телефонуна чалыңыз.



Ысык толкун учурундагы коопсуздук кырсыктарынан сак болгула!!

- Жеке коргонуу шаймандарын кийүүгө көңүл буруңуз, башкача айтканда, сактык каскасын жана жабдыктарын, аларга көңүл буруңуз.
- Концентрациянын начарлашынан улам кулап түшүү жана кулап кетүү сыяктуу коопсуздук кырсыктарынан этият болуңуз.

