

15

Халуун ба хүйтэн нөхцөл



Хэрэв үйлдвэр халуун эсвэл хүйтэн санагдаж байвал танд тухгүй байх болно. Хэт халуун эсвэл хэт хүйтэн байснаар эрүүл мэндийн ноцтой асуудал үүсэх шалтгаан болдог. Дэлхий даяар маш олон үйлдвэр хэт халуун байдаг байна.

Ажил олгогч дараах зүйлсийг хариуцдаг:

- Үйлдвэрийн температурыг хянах;
- Үйлдвэрийн доторх агаарыг хэт халахгүй байлгах. Олон хүн энэхүү тав тухгүй, заримдаа эрүүл бус орчинд буюу 27°C -аас дээш (80°F) температурт ажиллаж байна. Өөрийн улсад хүмүүсийн ажиллах орчны дээд, доод температурыг тогтоосон эсэхийг шалга;
- Агааржуулалтын системийг суурилуулах, хянах болон сайжруулах. (17-р бүлэг. Агааржуулалтын систем хэсгийг үз.)

Танай дарга аюулгүй шинэ ундны ус, ариун цэврийн өрөө орох завсарлагын цагаар ажилчдыг хангах үүрэгтэй. (29-р бүлгийг үзнэ үү.)

Халууны аюул

Их халууцах үед хүний бие сэрүүцэхийн тулд хөлөрдөг. Харин хөлрөх үед бие шингэнээ алддаг. Эрүүл байхын тулд хөлсөөрөө алдсан шингэнээ хангалттай ус ууж нөхөх хэрэгтэй. Хэрэв хангалттай ус уухгүй эсвэл халуунаас холдох тогтмол завсарлага байхгүй бол дорхноо өвдөнө.

Их хөлөрч, зүрхний цохилт түргэсч байгаа нь хэт халуунд байгаагийн шинж тэмдгүүд юм. Хэрвээ толгой өвдөж эхлэн, сул дорой ядарсан мэдрэмж төрж, булчин өвдөж, шөрмөс татаж эсвэл толгой эргэж, ухаан самуурсан мэт болж, аль эсвэл бөөлжис цутгаж байвал халуунаас шалтгаалсан өвчин туссан гэсэн үг юм. Эдгээр аюулын дохиог мэдэрч эхэлсэн л бол сэрүүцэж эхлэх хэрэгтэй, үгүй бол ухаан алдаж ч болно.

Хэрвээ эдгээр шинж тэмдэг байсаар байхад ажилласаар байвал дулаанд цохиулах өвчнөөр өвдөх болно. Дулаанд цохиулахын нэг шинж тэмдэг нь хэдийгээр маш их халууцаж байсан ч хөлрөхөө болих явдал. Дулаанд цохиулах өвчин нь бие хэт халж, ингэснээр тархийг мөн хэт халааж байна гэсэн үг. Энэ нь тархи, дотор эрхтэнд эдгэшгүй хохирол учруулж, бүр үхэлд ч хүргэж болно.



Хэрэв үйлдвэр дотор их чийгтэй бол та өөрийгөө хэр их хөлөрч байгааг, хэр их халууцаж байгааг анзаарахгүй байж магад.

Хэт халуунаас болж дараах эрүүл мэндийн асуудлууд үүснэ. Үүнд:

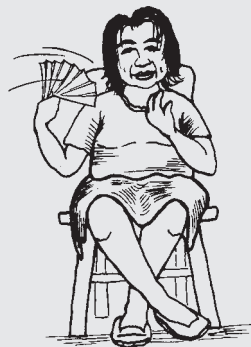
- Арьсны тууралт, цэврүүтэлт эсвэл үсэнд халдвар тарах;
- Зүрхний өвчин;
- Үтрээний, умдагны халдвар, ялангуяа ихэнх цагаа сууж ажилладаг эмэгтэйчүүд, мөн хувцас нь үргэлж хөлстэй чийгтэй байдаг хүмүүст;
- Жирэмсний хүндрэл болон үр зулбалт;
- Эрчүүдийн хувьд үрийн шингэний тоо цөөрөх, үр тогтоох чадвар муудах.

Ялангуяа зүрхний өвчтэй, цусны даралт ихэсдэг, чихрийн шижинтэй хүмүүс, тайвшруулагч хэрэглэдэг эсвэл дотор муухайрах үед эмчилгээ хэрэглэдэг хүмүүст хэт халуун нь илүү аюултай байдаг.

Их халуун үйлдвэрт анх шинээр ажилд орж, ажиллаж эхлэх үед илүү нөлөөлдөг. Хамтран ажиллагчдаа, ялангуяа эхний хэдэн долоо хоногт хэт халууны шинж тэмдэг илэрч байна уу гэдгийг хараарай.

Хамтдаа зогсож, хамтдаа сэвье

Би Мексикийн Рейносад гутлын үйлдвэрт ажилладаг. Ажлын дараа би хэсэг бүлэг эмэгтэйчүүдтэй ажил дээрх асуудлаа ярилцдаг. Хэдэн сарын өмнө манай үйлдвэрийн агааржуулагч эвдрэхэд менежер маань үүнийг засахад дэндүү үнэтэй байна гэж хэлсэн. Тэгэхэд бид халуунд ажилласнаар ямар их өвчтэй зовлонтой байгаагаа ярьж эхэлсэн. Бид агааржуулагчийг засах талаар гуйхад тэр биднийг огт сонсоогүй ч түүнд үүнийг ойлгуулах өөр нэг арга олсон. Нэг өглөө бид үйлдвэртээ алхаж орсон ч ажиллаж эхлээгүй. Бид сууцгаагаад өөрсдийгөө сэвж эхэлсэн. Бусад ажилчид биднийг юу хийж байгааг хараад бидэнтэй нэгдсэн. Удалгүй үйлдвэрийн бүх ажилчид ажиллахаа болиод сэвж эхэлсэн. Тэр өдрийн орой менежер агааржуулагчийг засуулсан юм.

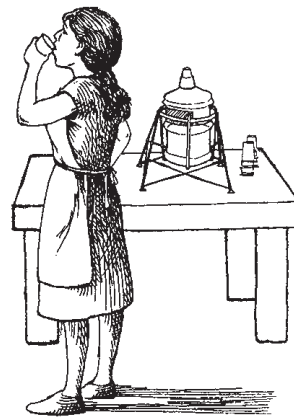


Үйлдвэр доторх агаарыг сэрүүн болгох

Ажилчдыг хэт халуунаас хамгаалах шилдэг арга нь үйлдвэр доторх агаарыг сэрүүн байлгаж, амрах, сэрүүцэх, аюулгүй цэвэр ус уух хангалттай цаг гаргах явдал юм. Агааржуулалтын системийн талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг 17-р бүлгээс үзнэ үү.

Амар, суу, бас ус уу

- **Цангасан л бол хүйтэн ус уу.** Нэг дор их хэмжээний ус ууснаас өдрийн турш бага багаар ус уух нь илүү дээр байдаг. Кофе эсвэл кола нь биеийн шингэнийг алдуулах тул битгий уу. Улмаар ажилчдыг хангалттай бие засах завсарлагатай байлгаж, биеийн шингэнээ хэвийн хадгалахад нь тусал.
- **Амрах завсарлага ав.** Хэрэв таны ажил маш их халууцуулдаг бол та сэргэхийн тулд сэрүүн газар 5 минут байх хэрэгтэй. Хэрэгцээнээсээ хамаарч аль болох олон удаа сэрүүцэх завсарлага ав.
- **Сулавтар таарсан, хөнгөн хувцас өмсөх** нь таны арьс, хувцасны завсар агаар оруулж хөлсийг хатааж,



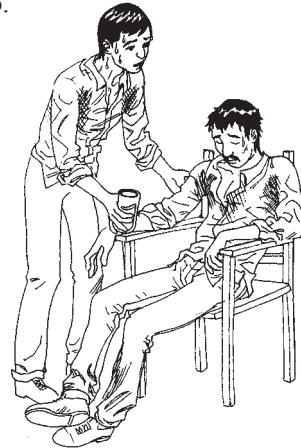
сэрүүцэхэд тусална. Нейлоноор биш даавуугаар хийгдсэн, бариу бус, хэлхгэр дотуур хувцас нь арьсны тууралт болон халдвараас урьдчилан сэргийлнэ.

- **Хэт халуун газар ажиллах цагаа хязгаарлаж**, ажиллах хэсгээ сольсноор хэн ч халуунд өдрийн турш эсвэл өдөр болгон ажиллахгүй болно.

Халууны өвчинд үзүүлэх анхны тусламж

Халуун орчинд ажиллаж байхдаа ухаан санаа нь муудсан эсвэл дэмийрсэн мэт аашилж байгаа хүмүүст анхаарч ажилла. Тэд халууны өвчин, мөн химийн бодисын нөлөөнд өртсөн байж болно. Яаралтай хариу арга хэмжээ ав. Анхны тусламж үзүүлэхдээ ухаан алдтал нь хүлээж болохгүй.

1. Сэрүүн газар хэвтүүл;
2. Хөлийг нь өргөж, цээжийг нь үр;
3. Хүйтэн ус өг. Хэрэв байгаа нь л жимсний шүүс байвал түүнийг өг, гэхдээ кофе эсвэл кола өгч болохгүй;
4. Нүүр, хүзүүн дээр нь хүйтэн алчуур тавь;
5. Хэрвээ тэр ухаан алдвал тэр даруй эмнэлгийн тусламж дууд.



Анхны
тусламж

Халуунаас болж булчин зангирах

Хэрэв хэт их хөлөрч, түүнийгээ нөхөх хангалттай ус уухгүй бол таны булчин зангирах болно. Булчин зангирахаас сэргийлэхийн тулд өдрийн турш үе үе шингэн зүйл уух хэрэгтэй.

Хэрэв таны хөл, гар эсвэл гэдэс зангирсан бол:

1. Зангиралт арилтал цаг бүр нэг литр хүйтэн ус эсвэл биеийн шингэн нөхөх уух юм, жимсний шүүс буюу кофе эсвэл коланаас бусад зүйлийг удаан бага багаар балгаж уу;
2. Сэрүүн газар суу эсвэл хэвт;
3. Өвчтэй байгаа хэсэгт зөөлөн массаж хий.

(ургэлжлэл)

Анхны
тусламж**Биеийн шингэн нөхөх уух зүйл бэлдэх:**

1. 1 литр цэвэр усыг саванд хий;
2. 1/2 цайны халбага давс нэм;
3. 8 хавтгай цайны халбага элсэн чихэр нэмж сайтар холь.

Тухайн хүний ууж чадах хэмжээгээр түүнд өг.



Хүйтнээс учрах аюул

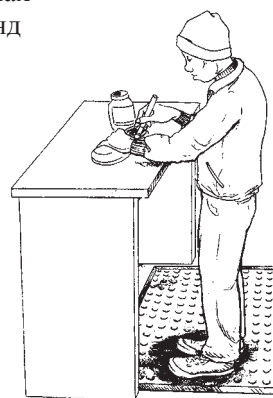
Их даарснаар булчин хөшиж, уян хатан биш болж гэмтэж бэртэх нь их тохиолддог. Мөн даарснаар бусад өвчин ч илүү амархан тусах болно.

Хэт даарсан үедээ ажиллавал удаан бодож сэтгэж, удаан хөдөлдөг болдог. Таны гар хөл юмыг сайн барьж эсвэл сайн мэдрэхгүй болдог учир гэмтлээ мэдрэхгүй, анзаарахгүй байж болно. Чичиргээтэй багаж хэрэгсэл дээр ажиллах үед хүйтнээс үүссэн гэмтэл илүү хүнд болдог.

Ажлын байрыг дулаацуулах

Хүйтнээс болж ажилчдыг гэмтэх эсвэл өвдөхөөс хамгаалах шилдэг арга нь үйлдвэрийн температурыг таатай түвшинд байлгах явдал юм.

- **Хана болон таазыг дулаалж** байшин доторх агаарыг дулаан байлгаснаар хүйтэн агаарыг гаргана.
- **Агаар халаах систем** эсвэл халуун ус болон радиатороор халууныг жигд тараах аргаар ажлын байрыг халаа.
- **Шалаа дулаал** -ялангуяа цементэн, чулуун шал болон төмрөөр хийгдсэн шалыг резин, мод эсвэл хивсээр дулаал. Ядаргааны эсрэг дэвсгэр нь мөн хүйтэн шалыг сайн дулаалдаг.
- **Сандлаа дулаал** -дэр, даавуу эсвэл хөөсөн резин, ялангуяа төмрөөр хийгдсэн сандлыг дулаал. Модон,



Малгай, хүрэм, шалны дэвсгэр таныг дулаан байхад тусална.

хуванцар, даавуун сандал дээр суух нь төмөр сандал дээр сууснаас илүү дээр.

- **Машин техникийг цахилгаан суудал халаагч эсвэл хөл рүү халуун агаар үлээгчээр халаа.**
- **Гадаа хүйтэн байгаа үед хаалга, цонхоо хааж хүйтэн агаараас тусгаарла.** Гэхдээ цонх хаалгаа онгорхой байлгавал үйлдвэрийн агааржуулалтад тус болно, 17-р бүлгийг үзнэ үү: химийн бодис, тоосыг агаараас цэвэрлэх арга замын тухай дэлгэрэнгүй мэдээллийг Агааржуулалт хэсгээс үзнэ үү.
- **Онгорхой хаалга, цонх бас хөшгийг нээж цаг агаар дулаан байгаа үед нарны гэрэл, дулаан агаар оруулж бай.**

Хүйтэн ажлын байранд дулаан хувцаслах

- **Дулаан хувцас, оймс, битүү гутал буюу зузаан ултай гутал өмс.** Хэд хэдэн давхар хувцас нь нэг давхар хүнд хувцаснаас илүү дулаан байдаг.
- **Толгой, чихээ малгай ороолтоор битүүл.** Ердөө толгойгоо дулаалснаар бүтэн бие дулаан байхад тус болдог.
- **Бээлий өмс, ялангуяа ажиллах үедээ хүйтэн зүйлд хүрдэг бол.**
- **Норохоос сэргийл, норсон үед хүн бие дулаанаа илүү хурдан алддаг.** Хэрвээ норох юм бол дулаан, хуурай хувцас сольж өмс.
- **Ойр зуур хөдөлж, бүх биеийн хэсгүүддээ цусны эргэлтээ хадгал.**
- Хүйтэн газраас дулаан газарт амрах **тогтмол завсарлага ав.**
- **Биеэ дотроос нь дулаацуулахын тулд халуун унд, халуун цай ойр ойрхон уух хэрэгтэй.**



Анхны
тусламж

Бээрсэн үед үзүүлэх анхны тусламж

Хэт их даарсан ажилтан өөрийн эрхгүй чичирч, цэгцтэй бодож чадахаа байж, ядарсан эсвэл нойрмог мэдрэмж төрж, тодорхой бус удаан ярьж, алхахдаа торж бүдэрдэг. Энэ бол маш аюултай нөхцөл байдал юм. Ихэнхдээ тухайн хүн юу болоод байгааг ойлгодоггүй.



1. Хуурай, дулаан газар түүнийг аваач.
2. Бүх биеийг нь хөнжил эсвэл даавуу юм уу, аль олдсон зүйлээрээ хуч. Хэрэв боломжтой бол толгойг нь ч бас хуч.
3. Түүнд халуун, чихэртэй уух зүйл, хоол, жимс эсвэл чихэр өг. Хэрэв чихэрлэг зүйл юу ч байхгүй бол зажлууртай хоол буюу будаа, талх, гадил жимс эсвэл төмс өг.
4. Чичрэхээ больсон ч хэт даарсан шинжтэй байвал, аль эсвэл ухаан алдаж эхэлбэл яаралтай эмнэлгийн тусламж дууд.

Хөлдөлт

Хэрвээ хүний биеийн аль нэг хэсэг хэт хүйтэн температурт удаан байвал хөшиж, өнгө нь өөрчлөгдөж, мэдээ алдаж болно. Үүнийг хөлдөлт гэдэг. Хөлдөлт нь ихэвчлэн гар, хөлийн хуруу, хамарт тохиолддог.

1. Хөшүүн болсон хэсгийг хуурай, дулаан даавуугаар ороож, хүний биеийн аль нэг өөр дулаан хэсэг эсвэл өөр хэн нэгний биед наа.
2. Хучиж бүх биеийг нь дулаацуул.
3. Биеийн хэсэг нь хатуурч эхлэх юм бол яаралтай эмчийн хяналтад оруул.