

# Nhiệt độ: nóng và lạnh

## 15



Nếu nhiệt độ trong nhà máy cao hoặc thấp, nó có thể khiến công việc của bạn trở nên không thoải mái. Nhưng nếu quá nóng hoặc quá lạnh, nó có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Thường thì rất nhiều nhà máy trên thế giới có nhiệt độ quá nóng.

### Người sử dụng lao động phải chịu trách nhiệm:

- giám sát nhiệt độ của nhà máy.
- đảm bảo không khí trong nhà máy không quá nóng. Đối với lao động cần thể lực, rất không thoải mái khi làm việc ở nhiệt độ cao hơn 27°C. Hãy đối chiếu với quy định pháp luật của nước bạn xem nhiệt độ tối đa và tối thiểu cho phép trong môi trường làm việc là bao nhiêu.
- lắp đặt, giám sát và cải thiện hệ thống thông gió (tham khảo Chương 17: Thông gió).

Người sử dụng lao động cũng cần cung cấp cho người lao động đủ nước sạch, an toàn để uống và cho thời gian nghỉ giải lao để đi vệ sinh (tham khảo Chương 29: Tiếp cận với nguồn nước sạch và nhà vệ sinh an toàn).

## Nguy cơ từ nhiệt

Khi bạn quá nóng, cơ thể sẽ ra mồ hôi để làm mát. Và khi mồ hôi toát ra, cơ thể sẽ mất nước. Để đảm bảo sức khỏe, bạn cần phải uống đủ nước để bù cho phần nước đã mất đi. Nếu bạn không uống đủ nước hoặc nếu bạn không nghỉ ngơi thường xuyên khi cơ thể bị nóng, bạn sẽ rất nhanh bị mệt mỏi.

Dấu hiệu đầu tiên khi cơ thể quá nóng là ra nhiều mồ hôi và tim đập nhanh. Nếu thấy đau đầu, mệt mỏi, chuột rút, chóng mặt, choáng váng hoặc buồn nôn, bạn có nguy cơ bị cảm nhiệt. Ngay khi nhận thấy có dấu hiệu cảnh báo, bạn cần phải tìm cách hạ nhiệt nếu không bạn sẽ bị đột quỵ.

Nếu bạn tiếp tục làm việc khi có những dấu hiệu này, bạn có thể bị đột quỵ nhiệt. Một trong những triệu chứng của đột quỵ nhiệt là không toát được mồ hôi dù cơ thể rất nóng. Đột quỵ nhiệt xảy ra khi cơ thể quá nóng và khiến não quá nóng. Điều này có thể gây ra những tổn thương suốt đời với não và các cơ quan khác, thậm chí có thể gây tử vong.



*Nếu bên trong nhà máy rất ẩm, có thể bạn không nhận thấy bạn đang ra mồ hôi hoặc cơ thể bạn nóng như thế nào.*

Những vấn đề sức khỏe khác do cơ thể quá nóng gây ra:

- da phát ban, mụn nhọt hoặc nhiễm trùng lỗ chân lông
- các vấn đề về tim mạch
- nhiễm trùng âm đạo, đặc biệt là đối với những người phụ nữ ngồi nhiều và quần áo ướt đẫm mồ hôi
- biến chứng khi mang thai và sảy thai
- ít tinh trùng ở nam giới, gây khó khăn cho việc thụ thai

Cơ thể quá nóng đặc biệt nguy hiểm cho những người có vấn đề về tim mạch, huyết áp cao, tiểu đường và với những người dùng thuốc an thần, thuốc chống nôn.

Nếu một người bắt đầu một công việc mới tại một nhà máy có tiếp xúc với nhiệt độ cao, nó sẽ ảnh hưởng nhiều hơn so với những người khác đã làm ở đó. Hãy quan sát cẩn trọng các đồng nghiệp có những dấu hiệu cảm nhiệt, đặc biệt trong những tuần đầu tiên.

## Cùng nhau làm mát

Tôi làm việc tại nhà máy giày ở Reynosa, Mexico. Sau giờ làm, tôi cùng một nhóm chị em gặp nhau và trò chuyện về những vấn đề tại nơi làm việc. Vài tháng trước, điều hòa bị hỏng, quản đốc bảo sửa chữa rất tốn kém. Chúng tôi đã nói chúng tôi mệt mỏi như thế nào khi làm việc trong điều kiện nóng như vậy. Quản đốc không nghe khi chúng tôi đề nghị ông ý sửa điều hòa nên chúng tôi tìm cách khác để thuyết phục ông ấy. Một hôm chúng tôi tới nhà máy nhưng chưa làm việc vội mà ngồi quạt mát cho mình trước đã. Những người khác cũng làm theo và tất cả người lao động trong nhà máy đều ngồi quạt cho mát thay vì làm việc. Đến cuối ngày thì quản đốc đã phải sửa điều hòa cho chúng tôi!

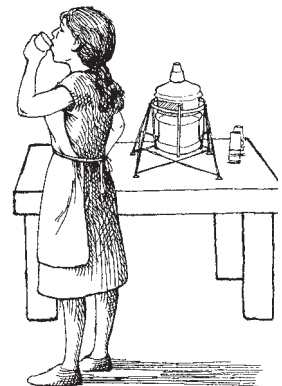


## Làm mát không khí bên trong nhà máy

Cách tốt nhất để bảo vệ người lao động không bị mệt mỏi do nhiệt là giữ không khí trong nhà máy luôn mát mẻ và cho họ thời gian nghỉ ngơi, hạ nhiệt bản thân và uống đủ nước sạch và an toàn. (Để biết thêm thông tin về thông gió, tham khảo Chương 17).

## Nghỉ ngơi và uống nước

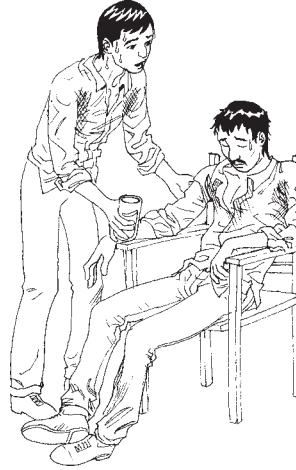
- **Uống nước mát bất cứ khi nào bạn khát.** Không uống nhiều nước trong một lần; uống vài lần trong một ngày tốt hơn là uống nhiều nước một lần. Không uống cà phê hay cola bởi vì chúng làm cơ thể bạn mất nước. Các quy định về tắm rửa, nghỉ ngơi sẽ giúp công nhân không bị mất nước và bảo vệ sức khỏe.
- **Nghỉ giải lao.** Nếu công việc khiến bạn nóng bức, bạn nên nghỉ ngơi ở khu vực mát mẻ trong vòng 5 phút để phục hồi. Hãy nghỉ ngơi để cơ thể không bị kiệt sức.
- **Mặc quần áo nhẹ, thoáng mát** để không khí lưu thông bên trong, làm khô mồ hôi và làm mát cơ thể. Mặc đồ lót làm từ bông thay vì ni lông cũng ngăn ngừa phát ban da và nhiễm trùng.
- **Hạn chế thời gian làm việc trong khu vực nóng bằng cách luân chuyển công việc** để không ai phải làm việc quá lâu ở chỗ có nhiệt độ cao cả ngày hoặc ngày này sang ngày khác.



## Sơ cứu khi cảm nhiệt

Hãy chú ý tới những người có hành động khác lạ hoặc bị ảo giác khi làm việc trong môi trường nóng bức. Nguyên nhân cũng có thể do bị nóng quá, mặc dù đây cũng là dấu hiệu của việc bị phơi nhiễm hóa chất. Hãy hành động ngay lập tức. Đừng đợi tới khi họ ngất mới sơ cứu.

1. Đặt người bệnh nằm xuống vị trí mát mẻ.
2. Nhấc bàn chân lên và xoa chân cho người bệnh.
3. Cho họ uống nước mát. Cho họ uống nước hoa quả hoặc thứ gì đó bạn có, nhưng tuyệt đối không phải là cà phê hoặc cola.
4. Đắp khăn lạnh lên mặt và cổ.
5. Nếu họ bị ngất, gọi y tế ngay lập tức.



Sơ cứu

## Chuột rút do nóng

Khi bạn toát mồ hôi quá nhiều và không uống đủ nước để bù lại lượng nước đã mất, cơ của bạn có thể bị chuột rút. Uống nước thường xuyên mỗi ngày giúp ngăn ngừa chuột rút cơ bắp.

Nếu bạn bị chuột rút ở chân, tay, hoặc bụng:

1. Uống từ từ mỗi giờ 1 lít nước mát hoặc nước trái cây hoặc bất kỳ loại nước nào khác trừ cà phê và cola cho đến khi hết cơn chuột rút.
2. Ngồi và nằm nghỉ ở nơi mát mẻ.
3. Mát-xa nhẹ nhàng chỗ bị đau.

### Tự làm nước uống bù mất nước:

1. Rót 1 lít nước sạch vào chai hoặc bình.
2. Cho ½ muỗng cà phê muối vào chai.
3. Thêm 8 muỗng cà phê đường và trộn đều.

Người bị mất nước uống càng nhiều càng tốt. Để biết thêm về bù mất nước, tham khảo *Cần làm gì khi không có bác sĩ*.



# Những mối nguy hiểm do nhiễm lạnh

Khi bạn bị nhiễm lạnh, các cơ trở nên căng và kém dẻo dai có thể gây căng cơ và chấn thương cơ. Khi cơ thể bị nhiễm lạnh, bạn cũng có thể dễ nhiễm các bệnh khác hơn.

Tiếp tục làm việc khi bị nhiễm lạnh có thể nguy hiểm bởi vì bạn sẽ suy nghĩ và di chuyển chậm hơn. Tay và chân của bạn không thể nắm và cảm nhận như bình thường, vì vậy bạn không nhận biết được khi bạn bị chấn thương. Sử dụng các công cụ rung có thể khiến vấn đề trở nên tồi tệ hơn.

## Làm ấm nơi làm việc

Cách tốt nhất để bảo vệ người lao động khỏi bị ốm hoặc bị chấn thương do nhiễm lạnh là giữ nhiệt độ phù hợp tại chỗ làm việc.

- **Cách nhiệt mái và tường** để giữ không khí ấm trong nhà và ngăn không khí lạnh bên ngoài.
- **Sưởi ấm chỗ làm việc** bằng hệ thống điều hòa ấm hoặc lò sưởi hơi giúp phân bố nhiệt đều.
- **Cách nhiệt cho sàn** đặc biệt đối với sàn được lát bằng bê tông, đá hay kim loại bằng cách trải các tấm cao su, gỗ hoặc thảm. Thảm chống mỗi chống tĩnh điện cũng có tác dụng cách nhiệt rất tốt cho sàn lạnh.
- **Cách nhiệt ghế** bằng đệm, vải, cao su xốp, đặc biệt đối với ghế làm bằng kim loại. Ngồi trên ghế đệm vải, nhựa và gỗ ấm hơn ngồi trên ghế kim loại.
- **Sưởi ấm cho các phương tiện cơ giới** bằng ghế sưởi điện hoặc thổi khí nóng vào chân.
- **Đóng cửa ra vào và cửa sổ** để tránh không khí lạnh vào nhà khi nhiệt độ bên ngoài thấp. Nếu mở cửa sổ và cửa ra vào để thông gió nhà máy, tham khảo Chương 17: Thông gió để biết thêm thông tin về cách thức hút bớt hơi hóa chất và bụi ra ngoài.
- **Mở cửa ra vào, cửa sổ, rèm cửa** để đón ánh sáng mặt trời và không khí ấm vào nhà khi thời tiết bên ngoài ấm áp.



Mũ, áo khoác và lót sàn có thể giúp giữ ấm cơ thể.

## Giữ ấm cơ thể ở chỗ lạnh

- **Mặc quần áo ấm**, đi tất, đi giày kín cổ và ủng đế dày. Mặc nhiều lớp quần áo mỏng sẽ ấm hơn mặc 1 lớp quần áo dày.
- **Trùm kín đầu và tai** bằng mũ và khăn. Chỉ cần che kín đầu cũng có thể giúp ấm toàn thân.

- **Đeo găng tay**, đặc biệt là khi phải chạm vào đồ vật lạnh lúc làm việc.
- **Tránh mặc đồ ẩm**, điều này có thể khiến cơ thể mất nhiệt nhiều hơn. Nếu bạn bị ướt, hãy thay ngay một bộ quần áo khô và sấy bộ quần áo ẩm.
- **Vận động để máu lưu thông** khắp cơ thể.
- **Nghỉ giải lao thường xuyên** ra khỏi chỗ lạnh để làm ấm cơ thể.
- **Uống nước ấm và ăn thường xuyên** để làm ấm cơ thể từ bên trong.

## Sơ cứu người bị nhiễm lạnh

Người lao động bị nhiễm lạnh sẽ run rẩy không kiểm soát được, không thể suy nghĩ rõ ràng, cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ, nói chậm và khó khăn, vấp ngã khi đi bộ. Việc này rất nguy hiểm. Thường thì mọi người sẽ không nhận thấy khi điều này xảy ra.



1. Đưa người đó đến một nơi ấm áp và khô ráo.
2. Đắp chăn hoặc một tấm vải hay bất kỳ thứ gì mà bạn tìm thấy cho người bệnh. Nếu có thể, hãy trùm cả phần đầu của họ.
3. Cho họ uống nước ấm và ngọt, ăn đồ ngọt, hoa quả hoặc kẹo. Nếu không có đồ ngọt, có thể cho họ ăn chút gì đó giàu tinh bột như là cơm, bánh mì, chuối hay khoai tây.
4. Nếu họ ngừng run nhưng vẫn có dấu hiệu quá lạnh, hoặc nếu bất tỉnh, phải cần sự can thiệp của nhân viên y tế.

## Tê cóng

Khi một phần cơ thể tiếp xúc với nhiệt độ rất thấp, nó có thể bị tê cóng, thay đổi màu sắc da vì bị mất cảm giác. Hiện tượng này được gọi là tê cóng. Tê cóng xảy ra chủ yếu trên các ngón tay, ngón chân và mũi.

1. Quấn phần tê cóng bằng một miếng vải khô và làm ấm nó bằng cách áp nó vào cơ thể mình hoặc của người khác.
2. Trùm kín cơ thể để làm ấm.
3. Yêu cầu sự can thiệp của y tế ngay lập tức khi bộ phận nhiễm lạnh bị tê cứng.



Sơ cứu