

Stress sa Lamig

Ang pagkakalantad sa lamig ay maaaring maging isang hindi kumportable at posible ring mapanganib na sitwasyon. Mahalagang makapaghanda nang tama, malaman ang mga palatandaan at malaman kung paano tutugon para maiwasang mangyari ang mga pinsala.











Mga Panganib na Nagdudulot ng Stress sa Lamig

- Mga kapaligiran na natural o artipisyal na pinalalamig.
- Hangin, direksyon ng hangin, temperatura ng hangin.
- Basang damit mula sa pawis o tubig.
- Paglublob sa malamig na tubig.
- Pagkapagod, na pinahihirap sa katawan na gumawa ng init.

Mga Kontrol para Maiwasan ang Stress sa Lamig

Personal na Kagamitang Pamproteksyon

- Magsuot ng mga layer
 1. Ang *unang layer* ay pinapanatili kang tuyong, at sinisipsip ang pawis mula sa iyong balat. Ang ganitong mga damit ay “didikit” sa iyong balat.
 2. Ang *pampainit na layer* ay pinapanatili kang mainit at pinapanatili ang init ng katawan.
 3. Ang *shell/panlabas na layer* ay pinoprotektahan ka mula sa hangin, ulan at ibang mga panganib.
- Tiyaking protektado ang iyong mga tainga, mukha, mga kamay, at paa.

<p>Long-sleeve shirt</p>  <p>Pantalon o tights</p> 	<p>Sweatshirt o Fleece</p>  <p>Pantalon</p>  <p>Medyas</p> 	<p>Shell Jacket</p>  <p>Mga Bib</p> 	<p>Pampainit sa Ulo</p>  <p>Guwantes</p>  <p>Boots</p> 
UNANG LAYER <i>tuyong layer</i>	GITNANG LAYER <i>layer na pampainit</i>	PANLABAS NA LAYER <i>layer ng shelter</i>	MGA ACCESSORY

Pang-administratibo

- Pagsalit-salitan ang mga gawain sa trabaho at mga tauhan.
- Mag-iskedyul ng trabaho sa pinakamainit na bahagi ng araw.
- Alamin ang mga palatandaan at mga sintomas ng stress sa lamig.
- I-adjust ang bilis ng trabaho para maiwasan ang pagpapawis at pagtayo.
- Ang pananatiling hydrated, umiinom ng mainit-init na likido ay makakatulong na magpanatili ng mas mainit na temperatura ng katawan.

Engineering

- Painitin ang mga shelter.
- Mga pagharang sa hangin.
- Mga kagamitan at tool na dinisenyo para patakbuhan nang may suot na mga mitten/guwantes.

Pag-alis o Pagpapalit

- Ilipat sa loob ang lokasyon ng trabaho.
- Gumamit ng kagamitan sa halip na manu-manong pagtatrabaho sa malamig na kapaligiran.

Mga Uri ng Stress sa Lamig

Immersion/Trench Foot

Ang Trench foot ay isang pinsala sa paa na hindi nagyeyelo na dulot ng matagal na pagkakalantad sa basa at malamig na mga kondisyon. Maaari itong mangyari sa mga temperatura na kasing taas ng 15 degrees celsius kung palaging basa ang mga paa. Nangyayari ang pinsala dahil mas mabilis na mawalan ng init ang basang paa kaysa sa tuyong paa.

- Namumulang Balat
- Pangingimay
- Pananakit
- Pamamaga
- Pamumulikat ng Binti
- Pamamanhid
- Mga Paltos



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Telepono: 204-632-6600 | Email: info@rpmsafety.ca | Web: www.rpmsafety.ca

Address: 25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

Stress sa Lamig

Ang pagkakalantad sa lamig ay maaaring maging isang hindi kumportable at posible ring mapanganib na sitwasyon. Mahalagang makapaghanda nang tama, malaman ang mga palatandaan at malaman kung paano tutugon para maiwasang mangyari ang mga pinsala.

Pangunang Lunas sa Immersion/Trench Foot

1. Tumawag kaagad sa 911 sa isang emergency; kung hindi, magpatingin kaagad sa doktor.
2. Alisin ang basang sapatos/boots at basang medyas.
3. Patuyuin ang mga paa at iwasang gamitin ang mga ito.
4. Panatilihin nakataas ang mga paa at iwasan ang paglalakad. Magpatingin sa doktor.

Frostbite

Ang frostbite ay dulot ng pagyeyelo ng mga tisyu ng balat. Ang frostbite ay maaaring magdulot ng permanenteng pinsala sa katawan, at sa malubhang mga kaso, maaari itong humantong sa pagputol. Ang panganib ng frostbite ay tumataas kapag may nabawasang sirkulasyon ng dugo.



- Ang namumulang balat ay nagkakaroon ng kulay-abo/puting mga patse sa mga daliri, ilong, mga ear lobe
- Panginigimay
- Pananakit o pagkawala ng pakiramdam
- Maaaring magkaroon ng matigas na paltos sa apektadong bahagi

Pangunang Lunas sa Frostbite

1. Protektahan ang bahaging may frostbite.
 - HUWAG kuskusin ang apektadong bahagi, dahil ang pagkuskos ay maaaring magdulot ng pinsala sa balat at tisyu.
 - HUWAG lagyan ng snow o tubig.
 - HUWAG tuklapin ang paltos.
 - HUWAG subukang painitin muli ang bahaging may frostbite bago magpatingin sa doktor.
2. Bigyan ng mainit-init at pinatamis na inumin kung may malay.

Hypothermia

Nangyayari ang hypothermia kapag bumaba ang normal na temperatura ng katawan nang mababa sa 35 degrees celsius. Ang malamig na mga temperatura ay nagdudulot na mas mabilis na mawalan ng init ang katawan kaysa sa magagawa nito. Ang matagal na pagkakalantad sa malamig na mga temperatura ay gagamit ng nakaimbak na enerhiya ng mga katawan, na magreresulta sa hypothermia.

- Hindi Makontrol na Panginigimay
- Pagkawala ng Koordinasyon
- Pagkalito
- Utal-utal na Pagsasalita
- Mabagal na pagtibok ng puso/paghinga
- Pagkawala nng malay

Pangunang Lunas sa Hypothermia

1. Tumawag kaagad sa 911.
2. Ilipat ang manggagawa sa mainit-init at tuyong lugar.
3. Alisin ang anumang basang damit at palitan ng tuyong damit.
4. Balutin ang buong katawan (kasama ang ulo at leeg) sa mga layer ng kumot; at nang may pangharang sa vapor (halimbawa: trap, garbage bag) Huwag takpan ang mukha.

Kung mahigit sa 30 minuto ang layo ng medikal na tulong:

5. Bigyan ng mainit-init at pinatamis na inumin kung may malay, para tulungang mapataas ang temperatura ng katawan.
6. Maglagay ng mainit-init na mga bote o hot pack sa kili-kili, gilid ng dibdib, at singit.

Kailangan mo ba ng higit pang impormasyon? Makakatulong ang RPM!

RPM: Ang Trucking Industry Safety ay nagbibigay ng maraming kurso, sa online at personal. Kasama sa pagsasanay na may kaugnayan sa stress sa lamig ang:

- [Pangunang Lunas na Pang-emergency at CPR: Level C at AED:](#) Ang kurso na pangunang lunas at cardiopulmonary resuscitation (CPR) ay nagbibigay ng mga kakayahan na kinakailangan para malaman at matugunan ang mga emergency sa puso at kapag nabulunan para sa mga Nasa Hustong Gulang, Bata at mga Sanggol.
- [Kaligtasan para sa mga Supervisor:](#) Ang layunin ng kursong ito ay tiyakin na bibigyan ang mga supervisor ng impormasyon, mga gamit at mapagkukunan para mahusay na maisagawa ang kanilang mga tungkulin at responsibilidad sa kaligtasan at kalusugan.
- [Pagtukoy sa Panganib at Pagkontrol sa Panganib:](#) Ang kursong ito ay magbibigay sa mga estudyante ng praktikal na kaalaman na kinakailangan para matukoy, ma-assess at makontrol ang mga mapanganib na elemento ng kanilang lugar ng trabaho para magampanan nila ang kanilang tungkulin sa pag-iwas sa mga mapanganib na insidente.

Pakitandaan na ibinibigay ang mga kurso ng RPM sa mga kumpanyang nakarehistro lang sa RPM. Dapat nakarehistro ang inyong kumpanya sa RPM at nasa proseso ng pagkuha ng sertipikasyon o dapat nakakuha ng Certificate of Recognition mula sa SAFE Work Manitoba Trucking. Hindi pa nakarehistro sa programa ng RPM? Ngayon ang magandang araw para magsimula!

Mangyaring makipag-ugnayan sa RPM sa pamamagitan ng pag-email sa info@rpmsafety.ca o pagtawag sa 204-632-6600, o sa pamamagitan ng pagbisita sa aming website na www.rpmsafety.ca.