

Ang pagkakalantad sa mga malamig na kapaligiran—natural man o artisipyal na pinalalamig—ay maaaring humantong sa kawalan ng ginhawa, nabawasang performance, at matinding mga panganib sa kalusugan tulad ng frostbite o hypothermia. Ang tamang paghahanda, maagang pagtukoy ng mga sintomas, at mabisang mga estratehiya sa tugon ay mahalaga para maiwasan ang mga pinsala na may kaugnayan sa lamig.

MGA PANGANIB

- Malamig na mga Kapaligiran:
 - o Taglamig na mga kondisyon sa labas o loob tulad ng refrigerated na mga bodega.
- Mayelong Mga Kondisyon:
 - o Kapag naglalakad sa yelo, mayroong mataas na panganib na madulas at matumba.
- Lamig ng Hangin at Paggalaw ng Hangin:
 - o Pinabibilis ng hangin ang nawawalang init sa katawan, ginagawa itong mas malamig kaysa sa aktwal na temperatura.
- Damit na Basa:
 - o Ang moisture mula sa pawis o tubig sa labas ay binabawasan ang insulasyon at dinaragdagan ang nawawalang init.
- Paglublob sa malamig na tubig:
 - o Gumagawa ng init ang tubig palayo sa katawan nang hanggang 25 beses na mas mabilis kaysa sa hangin, dinaragdagan nang husto ang panganib ng hypothermia.
- Pagkapagod:
 - o Ang pagtatrabaho sa malamig na mga kapaligiran ay maaaring labis na makapagod, na humahantong sa mas mabagal na mga oras ng pag-react at nabawasang pagiging alerto.
 - o Ang pagod na mga manggagawa ay hindi gaanong makakagawa ng init sa katawan at maaaring hindi malaman ang maagang mga palatandaan ng stress sa lamig.



ALAM MO BA?

Ayon sa Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS), libo-libong insidente ng stress sa lamig ay nangyayari taun-taon, karamihan sa mga ito ay maiiwasan sa tamang paghahanda at proteksyon.

MGA KONTROL

- Ilipat sa Loob ang Trabaho
 - o Kailanman maaari, ilipat ang mga gawain sa mainit-init na kapaligiran.
 - o Gumamit ng makina/kagamitan kung saan ang mga manggagawa ay nasa pinainit na cab.
 - o Pagsasalit-salit ng gawain, pagsalit-salitin ang mga manggagawa sa malamig at mainit-init na mga kapaligiran para limitahan ang pagkakalantad.
 - o Magplano ng trabaho sa labas sa taglamig sa pinakamainit na bahagi ng araw.
- Painitin ang mga Lugar
 - o Magbigay ng pinainit na mga shelter kung saan maaaring magpahinga ang mga manggagawa at maibalik ang init ng katawan.
 - o Ang mga Pangharang sa Hangin, tulad ng mga dingding o natural na mga windbreak ay maaari ring gamitin para bawasan ng lamig ng hangin.
- Mga Gamit na Nababagay sa Lamig
 - o Bigyan ng mga gamit ang mga manggagawa na maaaring patakbuhin habang may suot na insulated na mga guwantes o mitten.
- Pagtunaw ng Yelo o Buhangin:
 - o Maaaring maging mabisa ang pagtunaw ng yelo sa ilang temperatura para alisin o iwasang mabuto ang yelo.
 - o Ginagamit ang buhangin sa mas malamig na mga temperatura para magbigay ng karagdagan traction kapag naglalakad sa yelo.



- Pagsasanay sa mga sakit dahil sa stress sa lamig:
 - o Tiyaking malalaman at matutugunan ng mga manggagawa ang mga sintomas ng stress sa lamig, tulad ng pangingingin, pagkalito, o pamamanhid.

(ipinagpatuloy)

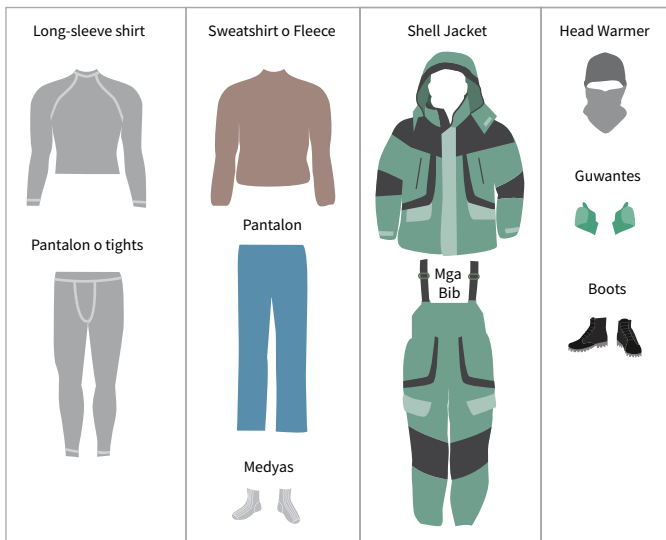


» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

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

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

- Ayusin ang Pagdaloy ng dami ng Trabaho
 - o Iwasan ang labis na pagpuwersa, na maaaring humantong sa pamamawis at nadagdagang pagkawala ng init.
- Pag-inom ng Tubig at Nutrisyon:
 - o Hikayatin ang mainit-init at di caffeinated na fluids.
 - o Kumain ng mga pagkain na mataas ang energy para mapanatili ang temperatura ng katawan.
- Sistema ng Patong-patong na Damit:
 1. Unang Layer: Tela na hindi sumisipsip ng moisture (halimbawa, synthetic o merino wool) na pinapanatiling tuyo ang balat.
 2. Thermal (Pangitna) na Layer: Insulating na mga materyal tulad ng fleece o down para kulubin ang init ng katawan.
 3. Shell (Panlabas) na Layer: Kasuotan na panlabas na hindi tinatablan ng hangin at waterproof para magprotekta laban sa mga elemento.
- Protektahan ang Mga Kamay at Paa:
 - o Gumamit ng insulated na guwantes, thermal na medyas, mga face mask, at mga sumbrero o mga balaclava para maging panangga sa mga tainga, ilong, daliri, mga daliri sa paa—mga bahaging pinakamadaling matamaan ng frostbite.



UNANG LAYER
tuyong layer

GITNANG LAYER
thermal layer

PANLABAS NA LAYER
shelter layer

MGA ACCESSORY

- Boots na Pantrabaho para sa Taglamig:
 - o Magsuot ng insulated, waterproof na boots na may mga suwelas na hindi madulas.
- Mga Cleat sa Yelo:
 - o Gumagawa ng karagdagang traction kapag naglalakad sa mga mayelong ibabaw.

BATAS

REGULASYON NG MANITOBA SA KALIGTASAN AT KALUSUGAN SA LUGAR NG TRABAHO,

- Bahagi 4.12: Kapag inilantad ng lugar ng trabaho o proseso ng trabaho ang manggagawa sa mga kondisyon na maaaring gumawa ng panganib sa kaligtasan o kalusugan ng manggagawa dahil sa init o lamig, dapat magpatupad ang employer ng mga pamamaraan para sa ligtas na trabaho at mga hakbang sa pagkontrol para matiyak na binibigyan ang manggagawa ng impormasyon, instruksyon at pagsasanay sa mga sintomas ng thermal stress at ang mga pag-iingat na dapat gawin para maiwasan ang pinsala mula sa thermal stress

BAHAGI II NG KODIGO SA PAGGAWA NG CANADA

- Seksyon-125(1)(n) ng Bahagi 125 Mga Tungkulin ng Mga Employer; tinitiyak na ang mga antas ng bentilasyon, ilaw, temperatura, halumigmig, tunog at vibration ay alinsunod sa mga inirerekomandang pamantayan.

PAG-IWAS

Ang trabaho sa taglamig ay hindi magiging hindi ligtas kung handa ka. Sa pagdadamit nang naaangkop, pagtukoy sa mga panganib, at pagsunod sa ligtas na mga kasanayan sa trabaho, mapoprotektahan mo ang iyong sarili at mga katrabaho mula sa mga pinsala na may kaugnayan sa lamig. Ang paghahanda ay ang iyong pinakamagandang depensa: magplano, manatiling alerto, at maglaan ng oras na magtrabaho nang ligtas ngayong taglamig.

KAILANGAN NG HIGIT PANG IMPORMASYON? MAKAKATULONG ANG RPM!



[Pagtukoy ng Panganib at Pagkontrol ng Panganib](#)

Ang pag-alam sa makakasakit sa mga manggagawa sa trabaho ay ang unang hakbang para matiyak na mananatili silang ligtas. 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.



[Mga Pagdulas, Pagkatisod, Pagtumba, Sprain at Mga Strain](#)

Ang pagdulas, pagkatisod at pagtumba ay ilan sa mga nangungunang dahilan ng mga pinsala sa industriya ng pagmamaneho ng truck. Ang

kursong ito ay nagbibigay ng impormasyon sa ilan sa mga dahilan at mga hakbang na pang-iwas na nauugnay sa pagmamaneho ng truck at naaangkop sa lugar ng trabaho o sa pang-araw-araw na buhay. Tatalakayin din namin ang tungkol sa mga sprain at strain bilang dahilan o epekto ng mga pagdulas, pagkatisod, at mga pagtumba.



RPM RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

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

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5