

Stress Mula sa Init

Isang Buong Taong Alalahanin sa Mga Greenhouse



Mga Senyales at Sintomas

Ang sakit mula sa init ay malubha at mabilis na lumalala. Huwag balewalain ang mga senyales at sintomas.

Mga Pangunang Sintomas



PANTAL MULA SA INIT O HEAT RASH



PAMIMITIG NG MGA KALAMNAN O PULIKAT



PAGKATUYOT O DEHYDRATION (PAGKAUHAW)

Kapaguran sa Init o Heat Exhaustion



PANANAKIT NG ULO



PAGDUDUWAL



PAGKAHILO



PAGKABUGNOT O IRTABLE



LABIS NA PAGPAPAWIS



PANGHIHINA O KAPAGURAN



KULAY NG O KINALABASAN NA IHI (tingnan sa ibaba)

Heat Stroke



PAGTAAS NG TEMPERATURA NG KATAWAN



PAG-INIT, PANUNUYOT O PAMUMULA NG BALAT



PAGKALITO



PANGHIHINA



MGA KOMBULSYON O PANGINGISAY

Nakamamatay Ang Stress Mula Sa Init

Umaksyon Kaagad bago mahuli ang lahat

Aksyon

Kung **IKAW** ay may mga sintomas ng stress mula sa init



UMINOM NG TUBIG
Mag-rehydrate ng malamig na tubig



MAGHANAP NG LILIM
sa gusali o ilalim ng puno o magpayong



MAGPAHINGA
Mag-break at magpahinga o kaya'y umidlip



IPAALAM SA IYONG EMPLOYER O BISOR



HUMINGI NG MEDIKAL NA ATENSYON KUNG ANG IYONG MGA SINTOMAS AY NAGPATULOY

Kung **IBANG TAO** ang may mga sintomas ng heat stroke:



***TUMAWAG AGAD SA 911**

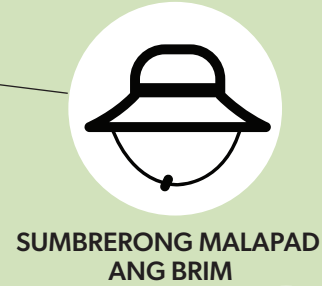
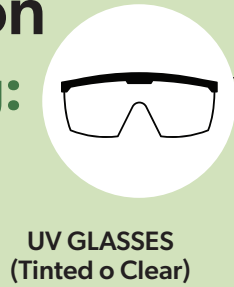
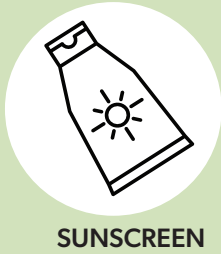


PALAMIGAN SILA

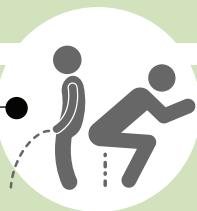
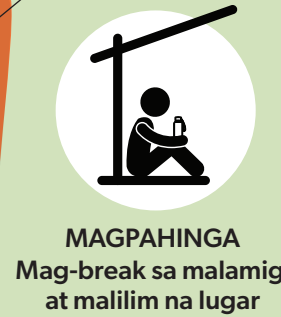
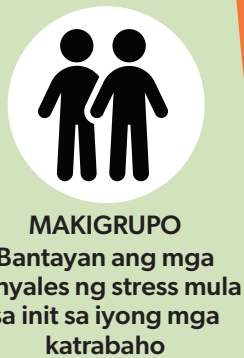


WAG SILANG IWANANG MAG-ISA
Samahan sila hanggang sa dumating ang emergency services

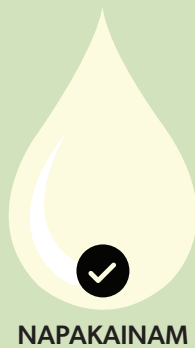
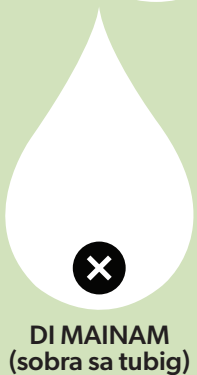
Prebensyon Gumamit ng:



Habang Nagtatrabaho:



Umiinom ka ba ng sapat na rami ng tubig?
Anong **kulay** ng iyong ihi?





TUBIG



Mga Responsibilidad ng Employer

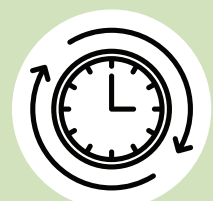
Ang mga employer ay dapat na maglaan ng:



LILIM



KARAGDAGANG MGA PAHINGA



INIAKMANG ORAS NG PAGTATRAHAHO



VENTILATION / AIR MOVEMENT



PANAHON NA MASANAY SA KLIMA



IMPORMASYON AT PAGSASANAY



HEAT STRESS/EMERGENCY RESPONSE PLAN



PAGSUBAYBAY SA KLIMA

Ang mga employer ay inaasahang poprotektahan ang kalusugan at kaligtasan ng mga manggagawa sa pamamagitan ng paggawa ng lahat ng **resonableng pag-iingat**.

Kabilang rito ang sistema sa **pagtukoy** at **pag-aksyon** sa mga sanhi na nagdudulot ng stress mula sa init. Ang sistemang ito ay dapat na:



KABILANG

ang mga manggagawa, mga kinatawan ng kalusugan at kaligtasan, at/o ang mga miyembro ng pinagsamang lupon ng kalusugan at kaligtasan.



MAGBIGAY

ng translation o paliwanag kung kinakailangan upang ang bawat isa ay epektibong makapag-ambag.



SUPORTADO

ng employer upang ang mga manggagawa ay komportableng makilahok.

Karagdagang Mga Tool at Mga Resource

- [Humidex-based Heat Stress Calculator And Plan \[OHCOW\]](#)
- [Humidex-based Heat Response Plan \[OHCOW\]](#)
- [Calling 911 \[OHCOW\]](#)
- [Hot Environment Fact Sheets \[CCOHS\]](#)

08-09-23



Occupational Health Clinics for Ontario Workers Inc.

Mga Pangkalusugang Klinika sa Trabaho ng Mga Manggagawa sa Ontario Inc.

ohcow.on.ca
1-877-817-0336