



Bảo Vệ Chính Mình khỏi Cảm Lạnh

Những công nhân tiếp xúc với điều kiện cực lạnh hoặc làm việc trong môi trường lạnh có thể gặp nguy cơ bị cảm cúm. Thời tiết cực lạnh hoặc ẩm ướt là một điều kiện nguy hiểm có thể gây ra các bệnh lý và chấn thương nghề nghiệp như giảm thân nhiệt, bỏng lạnh, bệt da chân và cước.

Giảm Thân Nhiệt

Là tình trạng cơ thể sử dụng hết năng lượng dự trữ và không còn có thể tạo ra nhiệt lượng. Bệnh thường xảy ra khi ở lâu trong môi trường lạnh.

Các triệu chứng ban đầu

- Run rẩy
- Mệt mỏi
- Mất tập trung
- Rối loạn và mất phương hướng

Các triệu chứng tiếp theo

- Không run rẩy
- Da tái xanh
- Đồng tử giãn
- Nhịp đập và hơi thở yếu
- Bất tỉnh

Sơ Cứu

- Cần phải được trợ giúp y tế ngay lập tức.
- Đưa nạn nhân tới phòng ấm hoặc tới chỗ trú tạm.
- Cởi quần áo ướt.
- Trước tiên hãy làm ấm phần giữa cơ thể—ngực, cổ, đầu, và háng—bằng chăn điện; hoặc tiếp xúc trực tiếp da với da bên dưới một lớp chăn, quần áo hoặc khăn khô và rộng.
- Nếu nạn nhân vẫn còn tỉnh, có thể uống đồ uống ấm để làm tăng nhiệt độ cơ thể. Không được uống rượu.
- Khi nhiệt độ đã tăng, hãy giữ cho nạn nhân được khô và quấn trong chăn ấm, trùm kín cả đầu và cổ.
- Nếu nạn nhân không có nhịp, hãy hồi sức tim phổi (CPR).

Bỏng Lạnh

Là chấn thương cơ thể do bị đông lạnh, thường ảnh hưởng tới mũi, tai, má, cằm, ngón tay hoặc ngón chân.

Triệu Chứng

- Giảm lượng máu tới bàn tay và bàn chân
- Đau nhói hoặc nhức nhối dây thần kinh
- Tê cóng
- Da tái xanh hoặc nhạt nhợt, trông như sáp
- Đau nhức

Sơ Cứu

- Đưa ngay vào phòng ấm.
- Không đi bộ bằng chân hoặc các ngón chân bị bỏng lạnh, trừ khi cần thiết.
- Nhúng vùng bị ảnh hưởng vào nước ấm (không phải nước nóng) hoặc làm ấm vùng bị ảnh hưởng bằng nhiệt cơ thể. Không được dùng đệm nhiệt, lò sưởi hoặc bộ tản nhiệt để làm ấm cơ thể.
- Không được mát xa những phần bị bỏng lạnh; làm vậy có thể gây tổn thương nghiêm trọng hơn.

Bột Da Chân

Là chấn thương ở bàn chân do ở lâu trong điều kiện lạnh và ẩm, có thể xảy ra ở nhiệt độ cao đến mức 60 °F nếu bàn chân bị ướt liên tục.

Triệu Chứng

- Đỏ da
- Tê cóng
- Chuột rút
- Sưng tấy
- Đau buốt
- Phồng rộp hoặc loét da
- Chảy máu dưới da
- Hoại tử (bàn chân có thể chuyển thành tím đậm, xanh hoặc xám)

Sơ Cứu

- Cởi bỏ giày/ủng hoặc tất ướt.
- Làm khô bàn chân.
- Không được đi bằng chân vì nó có thể gây tổn thương mô.

Cước

Là bị loét da do các mạch máu nhỏ trên da bị tổn thương, hoặc do da tiếp xúc lâu ở nhiệt độ chỉ trên nhiệt độ đóng băng tới 60 °F.

Triệu Chứng

- Đỏ
- Ngứa
- Có thể phồng rộp
- Sưng tấy
- Có thể bị ung nhọt ở vài trường hợp nặng

Sơ Cứu

- Không được gãi.
- Từ từ làm ấm da.
- Sử dụng các loại kem có chứa corticosteroid để làm giảm ngứa và sưng tấy
- Giữ sạch và băng các chỗ bị phồng rộp và lở loét.

Hãy Tự Bảo Vệ Mình

- Kiểm soát tình trạng cơ thể của mình và của các đồng nghiệp.
- Mặc quần áo phù hợp.
 - Mặc một vài lớp quần áo rộng để cách ly.
 - Quần áo chật sẽ làm giảm sự lưu thông máu cơ thể đến chân tay.
- Hãy lưu ý rằng một số loại quần áo có thể hạn chế sự di chuyển, dẫn đến tình trạng nguy hiểm.
- Bảo vệ tai, mặt, bàn tay và bàn chân ở trong môi trường cực lạnh hoặc ẩm ướt.
 - Phải đi ủng chống nước và cách ly.
 - Đội mũ để giảm sự mất thân nhiệt thoát ra từ đầu.
- Tới các khu vực ẩm khi giải lao; hạn chế lượng thời gian ở bên ngoài.
- Mang thêm tất, găng tay, mũ, áo jacket, chăn, quần áo và một phích nước nóng.
- Kèm thêm gói làm nóng bằng hóa chất trong bộ sơ cứu.
- Tránh chạm trực tiếp vào các bề mặt kim loại lạnh bằng da trần.

BỘ DỊCH VỤ SỨC KHỎE VÀ NHÂN SỰ (DHHS)

Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (CDC)

Viện An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp Quốc Gia

www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor/

DHHS (NIOSH) Ấn phẩm số 2010 115

Điện thoại: 1 800 CDC INFO

TTY: 1 888 232 6348

E-mail: cdcinfo@cdc.gov



NIOSH