

ለመጨረሻ የታደሰው ጁን 1 ቀን 2022

ዳራ

የ Washington ቋሚ ለውጪ ሙቀት መጋለጥ ደንድ በየዓመቱ ከሜይ እስከ መስከረም በሥራ ላይ ይውላል።

ከጁን 15 ቀን 2022 ጀምሮ በቋሚው ደንብ ውስጥ ከሚያስፈልጉት መስፈርቶች በተጨማሪ፣ ለቅዝቃዛ ውሃ፣ ለጥላ ፣ ለመቀዝቀዝ እረፍት ጊዜያዎች፣ እና ስለ ሙቀት ህመም ምልክቶች ከሠራተኞች ጋር ለመነጋገር እና ለመግባባት ተጨማሪ ጊዜያዊ መስፈርቶች ተፈጻሚ ይሆናሉ።

የሚከተለው አጠቃላይ እይታ ይሰጣል፤ ስለ መስፈርቶቹ የበለጠ ዝርዝር ለማግኘት፣ [ለውጭ ሙቀት መጋለጥ ደንቦች ይመልከቱ](#)።

የሙቀት መጠን

ሰራተኞች በ60 ደቂቃ ውስጥ ከ15 ደቂቃ በላይ ሲጋለጡ በሚከተሉት የእርምጃ ደረጃዎች፣ የ Washington ለውጪ ሙቀት መጋለጥ ደንቦች አሁንም አሠሪዎች ከሙቀት ጋር የተገናኙ በሽታዎችን ለመከላከል እርምጃዎችን እንዲወስዱ ይጠይቃሉ፡-

- 52° F – አየር የማያስገቡ አልባሳት
- 77° F – ባለ ሁለት ሽፋን አልባሳት
- 89° F – ሁሉም ሌሎች አልባሳት

በደንቡ ውስጥ ያሉትን ሁሉንም መስፈርቶች ሙሉ በሙሉ ለመተግበር ከወሰኑ አሠሪዎች በስተቀር፣ አሠሪዎች በሥራው ቀን ውስጥ ትክክለኛውን የሙቀት መጠን የመቆጣጠር ኃላፊነት አለባቸው። የሙቀት መጠን መዝገቦች አያስፈልጉም።

ውሃ

ለእያንዳንዱ ሠራተኛ በሰዓት ቢያንስ 1 ኳርት (አራት ባለ 8 አውንስ ብርጭቆ) እንዲጠጣ በቂ የመጠጥ ውሃ ያቅርቡ እና እንዲጠጡ አበረታቱዋቸው።

የመጠጥ ውሃ መጠጣትን ለማበረታታት የሚመች ቅዝቃዜ እንዳለው እና በማንኛውም ጊዜ ለሠራተኞች በቀላሉ ተደራሽ መሆኑን አረጋግጡ።

ማሳሰቢያ፡- ከዚህ ደንብ የተለዩ የመጠጥ ውሃ ተደራሽነት ማግኘት የሚያስፈልጋቸው እንደ ለግንባታ ኢንዱስትሪ ወይም ግብርና ላሉ የሚያስፈልጉ ሌሎች ደንቦች አሉ። እነዚያ ደንቦች ከዚህ በተጨማሪ ወይም ይህ በማይተገበርበት ጊዜ ሊተገበሩ ይችላሉ።

ጥላ እና ማረፊያ

ለሠራተኞች የጥላ ተደራሽነት አቅርቦት እና ሠራተኞች ከመጠን በላይ ሙቀትን መከላከል እንዳለባቸው ሲሰማቸው የመከላከያ ራስ የማቀዝቀዝ እረፍት ጊዜ እንዲወስዱ አበረታቱ። ሠራተኞች ለመቀዝቀዝ ህመም እስኪሰማቸው ድረስ መጠበቅ የለባቸውም።

የሙቀት መጠኑ 89° F ወይም ከዚያ በላይ በሚሆንበት ጊዜ፣ የግዴታ የመቀዝቀዝ የእረፍት ጊዜዎች መስጠት አለባቸው (ማለትም በየሁለት ሰዓቱ ቢያንስ 10 ደቂቃዎች)፤ እንዲሁም አሠሪዎች በእረፍት ወይም በምግብ ጊዜ በጤናማ አቀማመጥ ሲቀመጡ ሁሉንም ሠራተኞች ሙሉ በሙሉ ለመሸፈን ሁል ጊዜ በቂ የማቀዝቀዣ ጥላ መኖሩን ማረጋገጥ አለባቸው።

ለማቀዝቀዝ፣ ጥላው ቀጥተኛ የፀሐይ ብርሃንን መጋረድ አለበት እንዲሁም ሙቀቱ የጥላውን ዓላማ በሚያሸንፍበት ቦታ ላይ መሆን የለበትም፤ ለምሳሌ አየር ማቀዝቀዣ በሌለበት መኪና ውስጥ ወይም ሙቀት እና እርጥበት በአካባቢው በሚያዝበት በሰብሎች የሚቀርበው ጥላ ናቸው። የጥላው ቦታ እንዳይጠቀሙበት የሚከለክል ወይም የማያበረታታ መሆን የለበትም፤ ለምሳሌ፣ ጥላን ከተንቀሳቃሽ ሽንት ቤት፣ እንደ እባብ ባሉ አደገኛ የዱር አራዊት ወይም የተርብ ጎጆዎች አጠገብ አታድርጉ።

ሁለቱም የመከላከያ እና የግዴታ የመቀዝቀዣ የእረፍት ጊዜዎች በምግብ ወቅት ካልተወሰዱ በስተቀር መከፈል አለባቸው።

እንደ የአየር ማቀዝቀዣ ተጎታች ወይም የጭጋግ ጣቢያዎች ያሉ ሙቀት ቁጥጥር የሚደረግባቸው አካባቢዎች ከጥላ ይልቅ፣ አማራጭ የማቀዝቀዝ ዘዴዎችን መጠቀም ይቻላል።

መለማመድ (ከሙቀት ጋር መለማመድ)

አሠሪዎች ከሚከተሉት አንዱን በመጠቀም በሙቀት ውስጥ ለመሥራት አዲስ የሆነ ሰው ወይም ከሳምንት በላይ ከሙቀት ርቆ የቆየ ማንኛውም ሰው ለ 14 ቀናት በሙቀት የሚመጣ ህመም ምልክቶች እንዳሉበት በቅርበት እንዲታይ እንዲያረጋግጡ ይበረታታሉ።

- ስልክ ወይም ፊደሎች (ለብቻ ለሚሠሩ ሠራተኞች፤ መቀበያው አስተማማኝ ከሆነ)
- ሠራተኞች በቡድን በሚሠሩበት እና እርስ በርስ እንዲጠባበቁ የሚፈለግበት ዝግጅት (ማለትም፣ የግዴታ የሥራ ባልደረባ ሥርዓት)።
- ሌሎች ውጤታማ ዘዴዎች።

መለማመድ የሚመከርበት ሌሎች ጊዜያት ሊኖሩ ይችላሉ፤ ለምሳሌ፣ ከቀደሙት ቀናት ጋር ሲነፃፀር በድንገት የሙቀት መጨመር (ለምሳሌ፣ የሙቀት ሞገድ) ሲኖር።

ሊከተሏቸው ስለሚችሉባቸው ጠቃሚ ምክሮች እና ለመለማመድ መርሃግብር ምሳሌዎች፣ የብሔራዊ የሙያ ደህንነት እና ጤና ተቋም (National Institute for occupational Safety and Health, NIOSH) ምክሮችን ይመልከቱ።

በሙቀት የሚመጣ ሕመምን መለየት እና ምላሽ መስጠት

በሙቀት ከሚመጣ ሕመም ጋር የተያያዙ ምልክቶችን ለሚያሳዩ ሠራተኞች፣ ከሥራ እንዲያርፉ በማድረግ፣ ጥላ ወይም ሌላ በቂ ማቀዝቀዣ ዘዴዎችን በማቅረብ እንዲሁም የሕክምና አስፈላጊ መሆኑን ለማወቅ ከትትል በማድረግ ምላሽ መስጠት።

አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ በቀላሉ መተግበር እንዲችሉ፣ የድንገተኛ ህክምና አገልግሎቶችን ለማግኘት ውጤታማ ሂደቶች መኖራቸውን እና መታወቃቸውን አረጋግጡ። ጊዜ ወሳኝ ነው።

የሙቀት መጠኑ 89°F ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ፣ :-

ሠራተኞችን እና ብቻቸውን የሚሠሩ ሠራተኞችን ጨምሮ፣ ሠራተኞች እና ተቆጣጣሪዎች እርስበርስ የሚግባቡበት ውጤታማ መንገድ እንዳላቸው ያረጋግጡ። የድምጽ፣ የእይታ ግንኙነት፣ ወይም አስተማማኝ መቀበያ ያላቸውን የኤሌክትሮኒክስ መሳሪያዎችን መጠቀም ይቻላል።

ሠራተኞች የሚከተሉትን በመጠቀም በሙቀት የሚመጣ ሕመም ምልክቶች እንዳላቸው ይታያሉ፡-

- ስልክ ወይም ፊደሎች (ለብቻ ለሚሠሩ ሠራተኞች፤ መቀበያው አስተማማኝ ከሆነ)
- ሠራተኞች የሚተባበሩበት እና እርስ በርስ እንዲተያዩ የሚፈለግበት ዝግጅት (ማለትም፣ የግዴታ የጓደኛ ሥርዓት)።
- ሌሎች ውጤታማ ዘዴዎች።

አቅዱ እና አሰልጥኑ

የተጻፈው የኩባንያው የአደጋ መከላከያ ፕሮግራም (Accident Prevention Program, APP) ለውጪ ሙቀት የመጋለጥ ደህንነት መረጃን እና አሠራሮችን ማካተቱን አረጋግጡ።

ሠራተኞች እና ተቆጣጣሪዎች በሙቀት ውስጥ ከመሥራታቸው በፊት እና ከዚያ በኋላ በየዓመቱ ስልጠና መውሰድ አለባቸው። ስልጠና ስልጣኑ በሚረዳው ቋንቋ መሆን አለበት እንዲሁም በ APP ውስጥ የተካተቱ ሂደቶችን ጨምሮ፣ በደንቡ ውስጥ የተዘረዘሩትን ርዕሶች መሸፈን አለበት።

ስለ ኤጀንሲ ፕሮግራሞች እና በአርስዎ ቋንቋ ስለሚሰጡ አገልግሎቶች መረጃ ለማግኘት፣ የ Washington ስቴት የሠራተኛ እና ኢንዱስትሪዎች መምሪያን (Washington State Department of Labor & Industries) በ 1-800-547-8367 ያነጋግሩ። ይህ አገልግሎት ነፃ ነው።

በሚጠየቁበት ጊዜ፣ ለአካል ጉዳተኞች የሚሆኑ ቅርጸቶች ይገኛሉ። በ 1-800-547-8367 ላይ ደውሉ። መስማት ለ TDD ተጠቃሚዎች፣ በ711 ይደውሉ። L&I (ሠራተኛ እና ኢንዱስትሪ) የአኩል እድል ቀጣሪ ነው።