

Huling na-update noong Hunyo 1, 2022

Background

May bisa ang permanenteng panuntunan sa Outdoor na Pagkakatad sa Init ng Washington kada taon, Mayo hanggang Setyembre.

Bukod pa sa mga ipinag-aatas sa permanenteng panuntunan, mula Hunyo 15, 2022, may mga karagdagang pansamantalang ipinag-aatas ang magkakaroon ng bisa para sa malamig na tubig, masisilungan, mga panahon ng pahinga para magpalamig, at pag-observa at pakikipag-ugnayan samga manggagawa tungkol sa mga palatandaan at sintomas ng karamdaman dahil sa init.

Ang mga sumusunod ay nagbibigay ng pangkalahatang-ideya; para sa karagdagang detalye tungkol sa mga ipinag-aatas, tingnan ang [mga panuntunan sa Outdoor na Pagkakatad sa Init](#).

Temperatura

Ipinag-aatas pa rin ng Outdoor na Pagkakatad sa Init ng Washington sa mga employer na magsagawa ng mga hakbang para maiwasan ang mga karamdamang nauugnay sa init, kapag nalalapat ang mga empleyado nang mahigit 15 minuto sa isang 60 minutong panahon sa alinman sa mga sumusunod na Antas ng Pagkilos:

- 52° F – Hindi breathable na damit
- 77° F – Double-layer na woven na damit
- 89° F – Lahat ng iba pang damit

Responsable ang mga employer sa pagsubaybay sa aktuwal na temperatura sa lugar ng trabaho sa buong araw ng trabaho, maliban na lang kung para sa mga employer na magpapasyang ganap na ipatupad ang lahat ng ipinag-aatas sa panuntunan. Hindi kinakailagan ang mga talaan ng temperatura.

Tubig

Magbigay ng sapat ng inuming tubig na maiinom ng bawat manggagawa, na hindi bababa sa 1 quart (apat na 8-ounce na baso) kada oras, at hikayatin silang uminom.

Tiyaking may sapat na lamig ang inuming tubig para mahikayat ang pag-inom at gawin itong accessible sa lahat ng manggagawa sa lahat ng pagkakataon.

Tandaan: May iba pang panuntunan, tulad ng para sa industriya ng konstruksyon o agrikultura, na nangangailangan ng access sa inuming tubig, na hiwalay sa panuntunang ito. Posibleng nalalapat ang mga panuntunang iyon bukod pa rito o kapag hindi ito nalalapat.

Masisilungan at Pahinga

Magbigay sa mga manggagawa ng masisilungan at hikayatin ang mga manggagawa na magsagawa ng mga panahon ng pahinga para magpalamig, kapag nararamdaman nilang kailangan nilang iwasan ang labis na init. Hindi dapat hintayin ng mga manggagawa na maging masama na ang pakiramdam nila bago magpalamig.

Kung ang temperatura ay 89°F o mas mataas, dapat ding magbigay ng mandatoryong panahon ng pahinga para magpalamig (ibig sabihin, hindi bababa sa 10 minuto kada dalawang oras); at dapat tiyakin ng mga employer na may sapat na malamig na masisilungan sa lahat ng pagkakataon para ganap na masilungan ng lahat ng manggagawa sa break o oras ng pagkain, habang nakaupo sa normal na postura.

Para maging malamig, dapat maharangan ng masisilungan ang direktang sinag ng araw at wala dapat ito sa mga lugar kung saan mainit at nawawalan ng saysay ang masisilungan, gaya ng kotseng walang gumaganang air conditioning o masisilungang pananim kung saan may init at moisture sa paligid. Hindi dapat mahadlangan o mapigilan ng lokasyon ng masisilungan ang paggamit nito; halimbawa, huwag itong ilagay sa tabi ng port-a-potty, mapanganib na ligaw na hayop tulad ng mga ahas, o pugad ng putakti.

Ang pang-iwas at mandatoryong panahon ng pahinga para magpalamig ay dapat bayad na oras maliban na lang kung gagawin ito sa oras ng pagkain.

Puwedeng gumamit ng mga alternatibong paraan ng pagpapalamig, sa halip ng masisilungan, tulad ng mga kapaligirang kontrolado ang temperatura tulad ng mga trailer na may air-conditioner o misting station.

Acclimatization (pagiging sanay sa init)

Hinihikayat ang mga employer na tiyakin na ang sinumang bago sa pagtatrabaho sa init o hindi nainitan nang mahigit sa isang linggo ay maobserbahan nang husto para sa mga palatandaan at sintomas ng karamdaman dahil sa init sa loob ng 14 na araw, gamit ang alinman sa mga sumusunod:

- Telepono o radyo (para sa mga nagtatrabaho nang mag-isa; kung mapagkakatiwalaan ang reception)
- Isang sistema kung saan may ka-team ang mga manggagawa at inaatasan silang bantayan ang isa't isa (ibig sabihin, mandatoryong buddy system).
- Iba pang epektibong paraan.

Posibleng may iba pang panahong inirerekomenda ang acclimatization; halimbawa, sa biglaang pagtaas ng temperatura (hal., heat wave) kumpara sa mga nakalipas na araw.

Para sa mga tip at halimbawa ng mga susunding iskedyul ng posibleng acclimatization, [tingnan ang mga rekomendasyon ng Pambansang Institusyon ng Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho \(National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH\)](#).

Tumukoy at Tumugon sa Karamdaman Dahil sa Init

Tumugon sa mga manggagawang nagpapakita ng mga palatandaan at sintomas ng karamdamang nauugnay sa init sa pamamagitan ng pagpapatingil ng ginagawa nila, pagbibigay ng masisilungan, o iba pang sapat na paraan para magpalamig, at pagsubaybay para matukoy kung kinakailangan ang medikal na pansin.

Tiyaking may mga nakatalaga at nalalaman na epektibong pamamaraan para sa pagkuha ng pang-emergency na medikal na serbisyo, para mapatupad kaagad ang mga ito, kapag kinakailangan. Kritikal ang oras.

Kung ang temperatura ay 89°F o mas mataas, tiyakin na:

May epektibong paraan para makapag-ugnayan sa isa't isa ang mga manggagawa at supervisor, kasama ang mga manggagawang nagtatrabaho nang mag-isa. Puwedeng gumamit ng boses, biswal na komunikasyon, o mga electronic device na may mapagkakatiwalaang reception.

Inoobserbahan ang mga manggagawa para sa mga palatandaan at sintomas ng karamdaman dahil sa init gamit ang:

- Telepono o radyo (para sa mga nagtatrabaho nang mag-isa; kung mapagkakatiwalaan ang reception)
- Isang sistema kung saan may ka-team ang mga manggagawa at inatasan silang bantayan ang isa't isa (ibig sabihin, mandatoryong buddy system).
- Iba pang epektibong paraan.

Magplano at Magsanay

Tiyaking kasama sa nakasulat na Programa sa Pag-iwas sa Aksidente (Accident Prevention Program, APP) ng kumpanya ang mga pangkaligtasang impormasyon at pamamaraan sa outdoor na pagkakatamad sa init.

Dapat maging sanay ang mga manggagawa at supervisor bago magtrabaho sa init, at taon-taon pagkatapos nito. Ang pagsasanay ay dapat nasa wikang nauunawaan ng nagsasanay at dapat matalakay nito ang mga paksang nakalista sa panuntunan, kasama ang mga pamamaraan sa APP.

Makipag-ugnayan sa Departamento ng Paggawa at Mga Industriya (Department of Labor & Industries, L&I) ng Estado ng Washington para sa impormasyon tungkol sa mga programa at serbisyo ng ahensya sa iyong wika sa 1-800-547-8367. Libre ang serbisyonang ito.

Kapag hiniling, makakakuha ng mga format para sa mga taong may mga kapansanan. Tumawag sa 1-800-547-8367. Para sa mga gumagamit ng TDD, tumawag sa 711. Ang L&I (Paggawa at Mga Industriya) ay isang employer na nagbibigay ng patas na oportunidad.