

Cập nhật lần cuối vào ngày 1 tháng 6 năm 2022

## Thông Tin Chung

Quy tắc cố định về Tiếp Xúc Với Nhiệt Ngoài Trời của Washington có hiệu lực từ tháng Năm đến tháng Chín hàng năm.

Ngoài những yêu cầu nằm trong quy tắc cố định này, kể từ ngày 15 tháng 6 năm 2022, một số yêu cầu bổ sung tạm thời đối với nguồn nước mát, nơi có bóng râm, thời gian nghỉ giải nhiệt, cũng như đối với khâu quan sát và giao tiếp với người lao động về các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh lý do nhiệt sẽ có hiệu lực.

Sau đây là thông tin tổng quan; để biết thêm chi tiết về các yêu cầu, hãy xem [các quy tắc Tiếp Xúc Với Nhiệt Ngoài Trời](#).

## Nhiệt Độ

Các quy tắc Tiếp Xúc Với Nhiệt Ngoài Trời của Washington vẫn yêu cầu chủ sử dụng lao động thực hiện các bước phòng chống bệnh lý liên quan đến nhiệt khi người lao động tiếp xúc với nhiệt quá 15 phút trong khoảng thời gian 60 phút làm việc ở bất kỳ Mức Độ Hành Động nào sau đây:

- 52° F – Trang phục không thoáng khí
- 77° F – Trang phục dệt hai lớp
- 89° F – Tất cả loại trang phục khác

Chủ sử dụng lao động chịu trách nhiệm theo dõi nhiệt độ thực tế tại nơi làm việc suốt cả ngày, ngoại trừ các chủ sử dụng lao động quyết định triển khai đầy đủ mọi yêu cầu có trong quy tắc này. Không bắt buộc ghi lại nhiệt độ.

## Nước

Cung cấp đủ nước uống để mỗi người lao động uống ít nhất 1 phần tư gallon nước (bốn ly nước với 8 ounce nước mỗi ly) mỗi giờ, cũng như khuyến khích họ uống đủ lượng nước này.

Đảm bảo nước uống đủ mát để khuyến khích người lao động uống nước, đồng thời, người lao động có thể tiếp cận nước uống được chuẩn bị sẵn sàng bất cứ lúc nào.

**Lưu ý:** Khác hẳn với quy tắc này, có những quy tắc khác như đối với ngành xây dựng hoặc nông nghiệp yêu cầu tiếp cận với nước uống. Những quy tắc đó có thể được áp dụng để bổ sung cho quy tắc này hoặc khi quy tắc này không được áp dụng.

## Nơi Có Bóng Râm và Nghỉ Ngơi

Cho phép người lao động tiếp cận nơi có bóng râm và khuyến khích họ nghỉ giải nhiệt phòng ngừa khi người lao động cảm thấy cần phòng ngừa tình trạng quá nhiệt. Người lao động không nên chờ đến khi cảm thấy không khỏe mới giải nhiệt.

**Khi nhiệt độ từ 89°F trở lên**, người lao động cũng phải được cho phép nghỉ giải nhiệt bắt buộc (tức là ít nhất 10 phút mỗi hai tiếng); đồng thời, chủ sử dụng lao động phải luôn đảm bảo có đủ nơi râm mát để che chắn đầy đủ cho tất cả người lao động trong thời gian nghỉ giải lao hoặc giờ ăn khi ngồi ở tư thế bình thường.

Để làm mát, nơi có bóng râm phải che được ánh nắng trực tiếp và không nằm trong các khu vực mà nơi có bóng râm không đạt được mục đích giảm nhiệt, chẳng hạn như ở trong xe không chạy điều hòa không khí hoặc nơi có bóng râm hình thành từ cây trồng mà ở đó nhiệt và độ ẩm bị khu vực giữ lại. Địa điểm có bóng râm không được gây cản trở hay không khuyến khích việc sử dụng; ví dụ: không được bố trí nơi có bóng râm cạnh nhà vệ sinh di động, các loài động vật hoang dã nguy hiểm như rắn hoặc tổ ong bắp cày.

Cả thời gian nghỉ giải nhiệt phòng ngừa và bắt buộc đều phải được tính lương trừ khi nghỉ giải nhiệt trong giờ ăn.

Có thể sử dụng các phương pháp làm mát thay thế để thay cho nơi có bóng râm, chẳng hạn như các môi trường có kiểm soát nhiệt độ như xe moóc có điều hòa không khí hoặc trạm phun sương.

## Thích Nghi (làm quen với nhiệt)

Khuyến khích chủ sử dụng lao động đảm bảo quan sát kỹ lưỡng các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh lý do nhiệt trong 14 ngày đối với bất kỳ ai mới làm việc trong môi trường tiếp xúc với nhiệt hoặc đã không tiếp xúc với nhiệt hơn một tuần bằng bất kỳ phương pháp nào sau đây:

- Điện thoại hoặc bộ đàm (dành cho người lao động làm việc một mình; nếu việc thu tín hiệu đáng tin cậy)
- Sắp xếp sao cho người lao động làm việc theo nhóm và được yêu cầu chú ý coi sóc lẫn nhau (tức là hệ thống chiến hữu bắt buộc).
- Các phương pháp hiệu quả khác.

Có thể có những thời điểm người lao động nên thích nghi; ví dụ: khi nhiệt độ tăng đột ngột (chẳng hạn như một đợt sóng nhiệt) so với những ngày trước đó.

Để biết các mẹo và ví dụ về lịch trình thích nghi có thể thực hiện theo, [hãy xem các khuyến nghị từ Viện Quốc Gia về An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp \(National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH\)](#).

## Xác Định và Ứng Phó với Bệnh Lý Do Nhiệt

Ứng phó với người lao động có các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh lý liên quan đến nhiệt bằng cách cho họ tạm nghỉ, đưa vào nơi có bóng râm hoặc cung cấp đủ các phương pháp giải nhiệt khác,

đồng thời theo dõi nhằm xác định có cần chăm sóc y tế cho người lao động không.

Đảm bảo thiết lập và nắm được các quy trình hiệu quả để nhận các dịch vụ y tế khẩn cấp, từ đó có thể sẵn sàng triển khai những quy trình này khi cần. Thời gian là yếu tố mang tính quyết định.

**Khi nhiệt độ từ 89°F trở lên, hãy đảm bảo rằng:**

Người lao động và giám sát viên có phương thức hiệu quả để giao tiếp với nhau, bao gồm cả người lao động làm việc một mình. Có thể giao tiếp bằng giọng nói, trực quan hoặc sử dụng các thiết bị điện tử có khả năng thu tín hiệu đáng tin cậy.

Quan sát các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh lý do nhiệt đối với người lao động bằng cách sử dụng:

- Điện thoại hoặc bộ đàm (dành cho người lao động làm việc một mình; nếu việc thu tín hiệu đáng tin cậy)
- Sắp xếp sao cho người lao động làm việc theo nhóm và được yêu cầu chú ý coi sóc lẫn nhau (tức là hệ thống chiến hữu bắt buộc).
- Các phương pháp hiệu quả khác.

## Lên Kế Hoạch và Đào Tạo

Đảm bảo văn bản về Chương Trình Phòng Ngừa Tai Nạn (Accident Prevention Program, APP) của công ty bao gồm các thông tin và quy trình an toàn về tiếp xúc với nhiệt ngoài trời.

Người lao động và giám sát viên phải được đào tạo trước khi làm việc trong môi trường tiếp xúc với nhiệt và sau đó là đào tạo hàng năm. Khóa đào tạo phải bằng ngôn ngữ mà người tham gia đào tạo hiểu được và phải bao gồm các chủ đề được liệt kê trong quy tắc, bao gồm cả các quy trình có trong APP.

---

*Liên hệ với Department of Labor & Industries (Sở Lao Động và Công Nghiệp) Tiểu Bang Washington theo số 1-800-547-8367 để biết thông tin về các chương trình và dịch vụ của cơ quan bằng ngôn ngữ của quý vị. Dịch vụ này miễn phí.*

*Theo yêu cầu, chúng tôi hiện cung cấp các định dạng dành cho người khuyết tật. Gọi số 1-800-547-8367. Người dùng TDD, xin gọi 711. L&I (Sở Lao Động và Công Nghiệp) là chủ sử dụng lao động cung cấp cơ hội bình đẳng.*