

Дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

1  
дугаарт

Алдагдсан шингэн болон давсыг ойр ойрхон нөхөх !



Дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

2  
дугаарт

Сэрүүн газар амрах !



Бүгдээрээ урьдчилан сэргийлцгээе !

# Дулааны ЦОХИЛТ

Хэзээ ч, хаана ч, хэн ч гэсэн, нөхцөл нь л бүрдэх юм бол, амархан өртөж болдог нь дулааны цохилт юм. Ялангуяа спортоор хичээллэж байгаа үе болон ажил хийж байгаа үед дулааны цохилтонд амархан өртдөг бөгөөд шинж тэмдэг нь ноцтой тохиолдолд амь насанд ч аюул учруулах эрсдэлтэй байдаг. Зөв мэдлэг болон урьдчилан с+K29эргийлэх зохистой аргыг эзэмшвэл, урьдчилан сэргийлэх боломжтой тул, дулааны цохилтонд өртөхөөсөө өмнө зохистой арга хэмжээг авч, халуун зуныг эрүүл давж гарцгаая.

Дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

3  
дугаарт

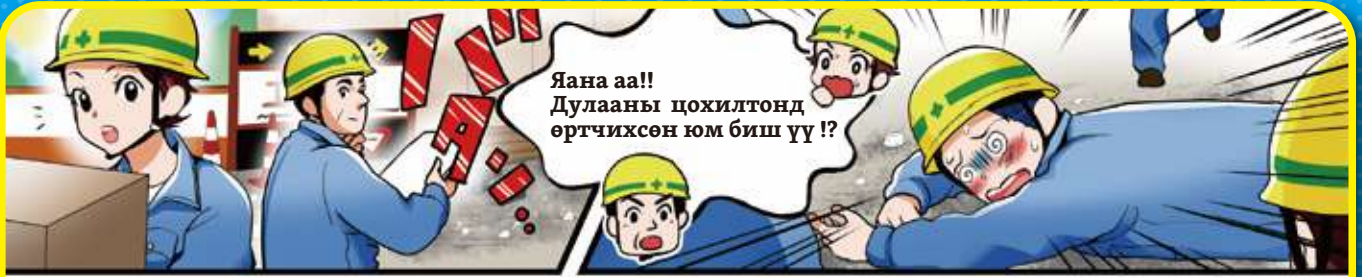
“Нэг л биш байна уу даа?”  
гэж санагдвал, цаг алдалгүй, шууд мэдэгдэх !



ひと、暮らし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare



# Дулааны цохилтонд өртсөн хүн гарлаа! Ийм тохиолдолд юу хийх вэ ?



Анхны тусламж: **1** дүгээрт

**Сэрүүн газар руу шилжүүлэх!**



**Энд хэвтээрэй!**

Анхны тусламж: **2** дугаарт

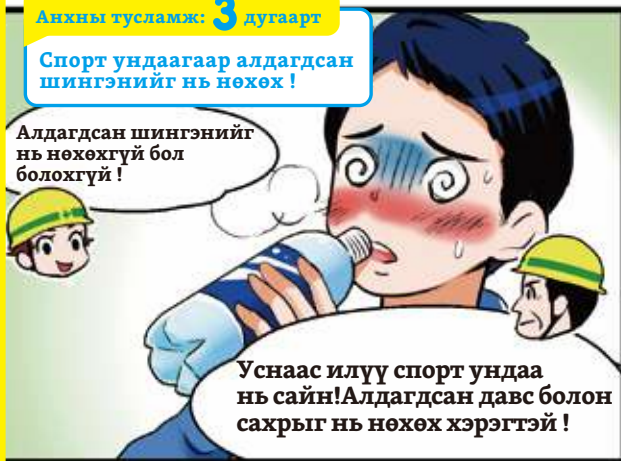
**Хувцсыг нь суллаж чөлөөлөх**



**Биеэ сул тавиарай**

Анхны тусламж: **3** дугаарт

**Спорт ундаагаар алдагдсан шингэнийг нь нөхөх!**



**Алдагдсан шингэнийг нь нөхөхгүй бол болохгүй!**

**Уснаас илүү спорт ундаа нь сайн! Алдагдсан давс болон сахарыг нь нөхөх хэрэгтэй!**

Анхны тусламж: **4** дүгээрт

**Биеийг нь хөргөх!**



**Яах вэ? Халуун нь буурахгүй байна!?**

**Ийм тохиолдолд, хүзүү болон суган доторх хэсэг, гуяны бүдүүн судастай хэсгийг хөргөх нь үр дүнтэй байдаг**

**гэсэн. Дээрээс нь, олон судас төвлөрсөн байдаг гар, хөлийг нь бас хөргөе.**



**Ёо ашгүй дээ! Үүнээс хойш дотор тань муухай оргивол, шууд мэдэгдээрэй.**

**Энд танилцуулсан арга хэмжээнүүд бол, ердөө анхны тусламжаас хэтрэхгүй! Өөрөө биеэ даан алдагдсан шингэнээ нөхөж чадахгүй байгаа тохиолдолд, эмнэлэгтэй холбоо барьж, эмнэлэг рүү зөөгөөрэй.**

## WBGT индексийг ашиглацгаая.

WBGT индексийг "Халууны индекс" ч гэж хэлдэг ба үүгээр дулааны цохилтын эрсдэлийг тодорхойлох боломжтой. Дан ганц температур биш, үүнээс гадна чийгшил болон нарны гэрлээс ойсон дулаан (Туяаны дулаан) -ыг мөн бодолцож тооцоолсон индекс\* юм.

### WBGT индексийн эрсдэлийн ангилал (Жишээ)

Анхаарах	Сэрэмжлэх	Хатуу сэрэмжлэх	Аюултай
25°C-аас бага	25-28°C	29-31°C	31°C-аас дээш

WBGT-ын байдал болон цаашдын төлөв байдлын талаар, Байгаль орчны яамны дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх мэдээллийн сайтанд байршуулсан байгаа. Ажлаа хийж эхлэхээс өмнө, урьдчилан шалгаарай!

### Дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

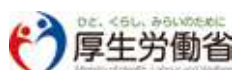
НЭМЭХ НЬ

- Өдөр тутамд алхалт хийж эргээр хөнгөн хэлбэрийн дасгал хөдөлгөөн хийж хэвшин, биеэ халуунд дасгаарай!
- Ажил хийж байх үедээ, алдагдсан шингэн болон давсыг ойр ойрхон нөхөхөөс гадна хүйтэн юмаар гар, хөлөө хөргөөрэй!



Байгаль орчны яамны дулааны цохилтоос урьдчилан сэргийлэх мэдээллийн сайт

Хайлт хийх



Дулааны цохилтын талаарх мэдээллийг эндээс харна уу.

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

