

Những Thông điệp Quan trọng về Bão dành cho Người Sử dụng Lao động, Người Lao động và Tình nguyện Viên

Sự kiện: Mùa Bão năm 2017

Ngày Hôm nay: ngày 9 tháng 10 năm 2017

Tài liệu về những thông điệp quan trọng này dành cho việc sử dụng nội bộ và bên ngoài. Tài liệu này chứa thông điệp đã được phê duyệt để sử dụng trong việc phát triển các tài liệu

Những Thông điệp Quan trọng

Mục lục

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm.....	3
Thông tin Cơ bản.....	4
Cacbon Monoxit.....	4
Thông tin Bổ sung.....	5
Máy Cửa Xích/Máy Cắt Cây	5
Thông tin Bổ sung.....	5
Các Khuyến nghị về An toàn Hóa chất.....	6
Dọn dẹp và Khôi phục Điện cho các Khu Nhà Bị Ngập Nước.....	6
Các Nguy Cơ về Điện.....	6
Nguồn điện Ngược chiều từ Máy phát Điện Lưu động.....	7
Thông tin Bổ sung.....	7
Theo dõi và Giám sát Sức khỏe của Nhân viên Cứu hộ Khẩn cấp™	7
Thông tin Bổ sung.....	8
Phòng ngừa Té ngã.....	8
Các Khuyến nghị	8
Thông tin Bổ sung.....	8
Kiểm Lửa.....	9
Các Khuyến nghị	9
Thông tin Bổ sung.....	9
Sốc Nhiệt	9
Các Khuyến nghị	9
Thông tin Bổ sung.....	10
Xác định và Xử lý Thi thể Người	10
Thông tin Bổ sung.....	10
Các Khuyến nghị Y tế dành cho các Nhân viên Cứu trợ và Nhân viên Cứu hộ Khẩn cấp.....	11
Khám Sàng lọc Y tế Trước khi Tiếp xúc.....	11
Thông tin Bổ sung.....	11
Khám Sàng lọc Y tế Sau khi Tiếp xúc.....	11
Nấm Mốc.....	12
Dọn dẹp Nấm Mốc.....	12



Thông tin Bổ sung.....	12
Nấm Mốc ở Nơi làm việc.....	12
Thông tin Bổ sung.....	13
An toàn Phương tiện Cơ giới	13
Thông tin Bổ sung.....	13
Thiết bị Bảo vệ Cá nhân (PPE).....	14
Thông tin Bổ sung.....	15
Lựa chọn và Sử dụng Khẩu trang.....	15
Trong khi Mang thai.....	16
Thông tin Bổ sung.....	16
Căng thẳng Liên quan đến các Sự cố Chấn thương và Cứu hộ Khẩn cấp.....	17
Các Khuyến nghị	17
Thông tin Bổ sung.....	18
Kiểm soát Giao thông.....	18
Kiểm soát Giao thông dọc theo Tuyến đường.....	18
Kiểm soát Giao thông tại các Giao lộ	19
Thông tin Bổ sung.....	20
Bạo lực.....	20
Thông tin Bổ sung.....	21
Các mối Nguy hiểm của Người Lao động Làm việc Ở Ngoài đường.....	21
Thông tin Bổ sung.....	22
Giờ Làm việc và sự Mệt mỏi	22
Thông tin Bổ sung.....	23

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm

Việc đề cập đến bất cứ công ty hoặc sản phẩm nào không phải là sự chứng thực của Viện Quốc gia về An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) và Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

Thông tin Cơ bản

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) và Cơ quan Đăng ký các Chất Độc hại và Bệnh tật (Agency for Toxic Substances and Disease Registry, ATSDR) đang làm việc với các cơ quan liên bang, tiểu bang và địa phương cũng như các đối tác y tế toàn cầu để ứng phó với các Cơ Bão Harvey, Irma, và Maria.

Việc bảo vệ sức khỏe và sự an toàn của các nhân viên cứu hộ và tình nguyện viên bằng cách phòng ngừa bệnh tật, thương tích và tử vong là một ưu tiên của Chương trình Chuẩn bị và Cứu hộ Trường hợp Khẩn cấp của Viện Quốc gia về An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (NIOSH) (<https://www.cdc.gov/niosh/emres/default.html>). Tài liệu này tập trung vào các thông điệp quan trọng dành cho người sử dụng lao động, người lao động và tình nguyện viên ứng phó với các Cơ Bão Harvey, Irma và Maria. Tài liệu này sẽ được cập nhật khi có thông tin mới và sẽ được phân phát thường xuyên. Vui lòng chia sẻ tài liệu này với những người khác khi thích hợp.

Cacbon Monoxit

Những người lao động được điều động cho công tác khắc phục thảm họa bão cần phải nhận thức được các nguy hiểm của việc ngộ độc khí cacbon monoxit (CO). Khí cacbon monoxit (CO) là khí không mùi, không màu, có thể gây đột quỵ và tử vong nếu hít phải. Khi cúp điện xảy ra trong khi xảy ra thảm họa và các trường hợp khẩn cấp khác, việc sử dụng các nguồn nhiên liệu thay thế hoặc điện để sưởi ấm hoặc nấu ăn có thể làm khí CO tích tụ trong nhà, gara để xe, hoặc xe nhà ở lưu động và đầu độc người và động vật bên trong. Không bao giờ sử dụng máy phát điện, lò nướng, bếp du lịch, hoặc các thiết bị khác đốt bằng xăng, khí pro-pan, khí tự nhiên hoặc than củi ở trong nhà, tầng hầm, gara để xe hoặc xe nhà ở lưu động – hoặc thậm chí ở bên ngoài gần cửa sổ đang mở hoặc máy điều hòa không khí ở cửa sổ.

Tất cả các nhân viên cứu trợ và nhân viên cứu hộ khẩn cấp cần phải:

- Không bao giờ sử dụng máy phát điện, máy phun rửa áp lực, hoặc bất cứ dụng cụ có động cơ chạy bằng xăng nào (ví dụ như máy cưa bê tông, máy bơm nước hoặc máy nén) trong nhà hoặc ở khoảng cách dưới 20 feet (khoảng 6 mét) so với bất cứ cửa sổ, cửa ra vào, hoặc lỗ thông gió nào. Một máy phát điện sản sinh ra khí CO nhiều như hàng trăm chiếc xe ô tô.
- Không bao giờ chạy máy phát điện, máy phun rửa áp lực, hoặc bất cứ động cơ chạy bằng xăng nào bên trong tầng hầm, gara để xe hoặc công trình khép kín khác, ngay cả khi các cửa ra vào hoặc các cửa sổ đang mở.
- Không bao giờ sử dụng lò nướng bằng than, lò than, đèn lồng, hoặc bếp du lịch di động trong nhà, lều, hoặc xe nhà ở lưu động.
- Không bao giờ để động cơ chạy khi một chiếc xe đỗ trong một không gian khép kín hoặc khép kín một phần ví dụ như gara để xe.
- Học cách nhận biết các triệu chứng và dấu hiệu của việc phơi nhiễm quá mức khí CO: nhức đầu, buồn nôn, suy nhược, chóng mặt, rối loạn thị giác, những thay đổi trong tính cách, và mất ý thức. Bất cứ điều nào trong các triệu chứng và dấu hiệu này đều có thể xảy ra trong vòng vài phút sau khi sử dụng.



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

CDC cung cấp hướng dẫn để ngăn ngừa ngộ độc khí CO sau một thảm họa bao gồm tổng quan cơ bản về phòng ngừa ngộ độc khí CO sau một trường hợp khẩn cấp, hướng dẫn lâm sàng, các thông báo an toàn công cộng và các tài liệu giáo dục khác tại địa chỉ <https://www.cdc.gov/disasters/carbonmonoxide.html>.

Thông tin Bổ sung

- Các Mối Nguy hiểm của Khí Cacbon Monoxit từ các Động cơ Nhỏ Chạy bằng Xăng (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/co/>)
- Ngộ độc Khí Cacbon Monoxit (<http://www.cdc.gov/co>)
- Thông tin về Khí CO (**iError! Referencia de hipervínculo no válida.** <https://www.cpsc.gov/safety-education/safety-guides/carbon-monoxide/carbon-monoxide-fact-sheet>)
- Cảnh báo Nguy hiểm về Ngộ độc Khí CO: Máy phát Điện, Dụng cụ Chạy Bằng Ga và Thiết bị Khác (https://www.cpw.com/sites/default/files/publications/CARBON%20MONOXIDE_post.pdf)

Máy Cưa Xích/Máy Cắt Cây

Máy cưa xích là một dụng cụ quan trọng để dọn dẹp các cây bị đổ hoặc nguy hiểm sau các thảm họa. Tuy nhiên, việc sử dụng sai đối với máy cưa xích có thể gây ra những thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong cho người điều khiển, hoặc cho những người khác làm việc xung quanh. Thực hiện theo những gợi ý này để giữ an toàn cho những người lao động:

- Đảm bảo rằng những người lao động mặc quần áo thích hợp khi sử dụng máy cưa xích (ví dụ quần bảo hộ, giày bảo hộ, găng tay làm việc, mũ cứng, kính bảo hộ/tấm che mặt, và thiết bị bảo vệ thính giác).
- Kiểm tra xem cưa có một phanh xích, các tấm lót bảo vệ tay, và có được bảo trì đúng cách không.
- Kiểm tra xem dây xích được sử dụng là dành cho chiếc cưa đó, sắc và đã được điều chỉnh thích hợp (xem hướng dẫn sử dụng của người điều khiển).
- Cung cấp cho những người lao động những cái nêm nhựa để tránh việc cưa bị mắc kẹt khi chặt cây bị đổ.
- Xác nhận rằng những người lao động biết làm thế nào để giảm một cách thích hợp sức căng ở các thân cây bị uốn cong hoặc các cành cây bị căng.
- Duy trì một khoảng cách an toàn giữa người lao động và các đồng nghiệp—30 feet (khoảng 9 mét) khi chặt cây bị đổ, và 2 lần chiều cao của cây khi chặt hạ cây.

Thông tin Bổ sung

- Ngăn ngừa Chấn thương với Máy Cưa Xích Trong khi Cắt Cây Sau Thảm họa (<https://www.cdc.gov/disasters/chainsaws.html>)
- Thông tin về An toàn Máy Cưa Xích (<https://www.cdc.gov/disasters/hurricanes/pdf/flyer-chainsaw-safety.pdf>)
- Thông tin về Làm việc An toàn với Máy Cưa Xích (https://www.osha.gov/OshDoc/data_Hurricane_Facts/chainsaws.pdf)



Centers for Disease Control
and Prevention
National Institute for Occupational
Safety and Health

Các Khuyến nghị về An toàn Hóa chất

Lũ lụt và thiệt hại khác do các cơn bão gây ra có thể tạo ra một môi trường làm việc nguy hiểm cho các nhân viên cứu hộ khẩn cấp và các nhân viên cứu trợ thảm họa khác. Các hóa chất thường được cất giữ an toàn có thể bị tràn ra môi trường do thiệt hại của bão. Các địa điểm công nghiệp có thể là một nguồn lớn của việc tiếp xúc với hóa chất tiềm ẩn, nhưng các hóa chất được lưu trữ trong các khu nhà ở, cơ sở bán lẻ hoặc các nơi khác cũng có thể góp phần vào các điều kiện nguy hiểm.

- Các loại và số lượng hoá chất bị tràn ra phụ thuộc vào các yếu tố ví dụ như các loại cơ sở trong khu vực, các loại hoá chất được sản xuất hoặc lưu giữ tại các cơ sở và nhà ở bị ảnh hưởng, và các thiệt hại về cấu trúc đối với các cơ sở và nhà ở. (<https://www.cdc.gov/disasters/chemicals.html>)
- Các nhân viên cứu hộ thiệt hại do bão có thể bị tiếp xúc với nhiều chất nguy hiểm, bao gồm khí cacbon monoxit, nước thải, hóa chất cùng với nhiều mối nguy hiểm tiềm ẩn khác. (<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/index.html>)
- Người lao động cần phải nhận thức được các mối nguy hiểm do việc tiếp xúc với khí cacbon monoxit do khí thải từ máy phát điện được sử dụng trong thời gian cúp điện. (<https://www.cdc.gov/disasters/carbonmonoxide.html>)
- Thông tin về tác nhân hóa chất là cần thiết để những người lao động lập kế hoạch một cách hợp lý cho những rủi ro phát sinh từ các sự cố hóa chất có thể xảy ra. Liên kết sau đây có chứa một số cơ sở dữ liệu hóa chất cung cấp thông tin chi tiết về một loạt các tác nhân hóa chất liên quan đến việc ứng phó khẩn cấp, bao gồm thông tin về cách bảo vệ người lao động không bị tiếp xúc với các tác nhân này. (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/emres/chemagent.html>)
- Thông tin về tác nhân hóa chất có thể giúp người lao động chuẩn bị để tự bảo vệ bản thân trong và sau khi một hóa chất bị tràn ra mà có thể gây hại cho sức khỏe của con người. Liên kết sau đây cung cấp các sự việc, mô tả và thông tin về cứu hộ khẩn cấp từ CDC liên quan đến hơn 80 tác nhân hóa chất cụ thể. (<https://emergency.cdc.gov/agent/agentlistchem.asp>)
- Quản lý Y tế Trường hợp Khẩn cấp về các Nguy hại Hóa chất (Chemical Hazards Emergency Medical Management, CHEMM) là một nguồn thông tin hữu ích dành cho các nhân viên cứu hộ ban đầu và nó bao gồm thông tin về việc xác định các loại hóa chất dựa trên các triệu chứng nhiễm độc. (<https://chemm.nlm.nih.gov/>)
- Nếu phát hiện thấy các vật chứa hóa chất nguy hiểm hoặc các vật liệu bị rò rỉ, thì hãy thực hiện các biện pháp tự bảo vệ (ví dụ như di chuyển đến một khoảng cách an toàn ở đầu hướng gió) và liên lạc với nhân viên cứu hộ vật liệu nguy hiểm để đánh giá rủi ro và loại bỏ trước khi tiếp tục làm việc trong khu vực đó. (<https://www.osha.gov/SLTC/etools/hurricane/recommendations.html>)

Dọn dẹp và Khôi phục Điện cho các Khu Nhà Bị Ngập Nước

Các Nguy Cơ về Điện

Những người lao động được điều động cho công tác khắc phục thảm họa ngập lụt có thể phải tiếp xúc với các nguy cơ về điện.



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

- **KHÔNG BAO GIỜ** được chạm vào đường dây điện bị đứt.
- **Không** dọn dẹp hoặc làm việc gần đường dây điện bị đứt trừ khi nhân viên điện lực đã ngắt nguồn điện và đã nối đất cho dây điện đó.
- **Không** đi vào các khu vực bị ngập lụt hoặc chạm vào các thiết bị hoặc vật dụng điện nếu mặt đất bị ướt trừ khi quý vị biết rằng điện đã được ngắt.
- **Ngắt** nguồn điện ở cầu dao chính hoặc ngắt cầu chì chính trên bảng điều khiển nếu có nước trong tòa nhà.
- **Không** bật lại nguồn điện cho đến khi các thiết bị điện và các mạch điện đã được kiểm tra bởi một thợ điện đủ tiêu chuẩn. Mặc dù không còn nước, nhưng các mạch và thiết bị bên trong các bức tường xây dựng vẫn có thể bị ướt gây nguy cơ bị điện giật.

Nguồn điện Ngược chiều từ Máy phát Điện Lưu động

Người dân có thể đã kết nối một máy phát điện lưu động với ngôi nhà. Điều này có thể dẫn đến việc nguồn điện ngược với chiều dòng điện hoặc điện áp thông thường có thể có trên dây dẫn hoặc thiết bị liên quan sau khi đã được ngắt khỏi nguồn bình thường của nó. Vì lý do này, người lao động khôi phục điện cho ngôi nhà có thể bị điện giật do dòng điện ngược chiều. NIOSH khuyến nghị:

- Coi tất cả các đường dây điện là "nóng" trừ khi quý vị biết chắc rằng chúng không còn nóng và được ngắt kết nối đúng cách và nối đất ở cả hai phía của khu vực làm việc.
- Mang thiết bị bảo hộ cần thiết cho mức điện áp mà quý vị có thể phải tiếp xúc.
- Đảm bảo rằng có một điểm hở có thể nhìn thấy giữa tải và nguồn điện bằng cách ngắt cầu giao có cầu chì, công tắc có cầu chì, hoặc bằng cách tháo bộ nhảy dây đấu rẽ (tap jumper) nếu tải đó cho phép.
- Cung cấp cho những người lao động các thiết bị bảo hộ thích hợp và được đào tạo về các quy trình cho tất cả các mức điện áp mà họ phải tiếp xúc.

Thông tin Bổ sung

- Trang Mạng về An toàn khi Sử dụng Điện và Máy phát Điện (<https://www.cdc.gov/disasters/elecgenerators.html>)
- An toàn khi Sử dụng Điện (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/electrical/default.html>)

Theo dõi và Giám sát Sức khỏe của Nhân viên Cứu hộ Khẩn cấp™

Mô hình Theo dõi và Giám sát Sức khỏe của Nhân viên Cứu hộ Khẩn cấp™ (ERHMS™) cung cấp các khuyến nghị để bảo vệ các nhân viên cứu hộ khẩn cấp và nhân viên phục hồi, bao gồm các tình nguyện viên, trong những trường hợp khẩn cấp nhỏ và lớn ở bất cứ tình huống nào, kể cả các thảm họa.

ERHMS™ thiết lập các khuyến nghị cho việc theo dõi và giám sát trước, trong và sau khi triển khai nhân viên. Ví dụ như việc tập huấn trước khi triển khai, đánh giá y tế và việc kiểm tra sự phù hợp của khẩu trang (nếu cần thiết); giám sát trong quá trình triển khai đối với các tiếp xúc, các bệnh về thể chất và tinh thần, và các chấn thương; và đánh giá sau khi triển khai đối với các bệnh về thể chất và tinh thần và nhu cầu tiềm năng cho việc theo dõi ngắn hạn hoặc dài hạn.



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

Quản lý Thông tin ERHMS (ERHMS Info Manager™) là phần mềm miễn phí được NIOSH phát triển mà các tổ chức có thể sử dụng để thực hiện mô hình ERHMS™. Mô hình và phần mềm ERHMS™ có thể được sử dụng bởi bất cứ ai tham gia vào việc triển khai và bảo vệ các nhân viên cứu hộ khẩn cấp và nhân viên phục hồi/tình nguyện viên, bao gồm: nhân viên chỉ huy sự cố, lãnh đạo tổ chức cứu hộ, nhân viên sức khỏe, an toàn và y tế, và nhân viên cứu hộ khẩn cấp.

Thông tin Bổ sung

- Theo dõi và Giám sát Sức khỏe của Nhân viên Cứu hộ Khẩn cấp (ERHMS)™ bao gồm mô hình ERHMS và các khóa đào tạo trực tuyến (<https://www.cdc.gov/niosh/erhms/default.html>)
- Theo dõi và Giám sát Sức khỏe của Nhân viên Cứu hộ Khẩn cấp™: Tài liệu Hỗ trợ Kỹ thuật NRT (https://www.nrt.org/sites/2/files/ERHMS_Final_060512.pdf)
- Theo dõi và Giám sát Sức khỏe của Nhân viên Cứu hộ Khẩn cấp™: Hướng dẫn cho những Người ra Quyết định Chính (https://www.nrt.org/sites/2/files/ERHMS_Decisionmakers_060512.pdf)
- Quản lý Thông tin ERHMS (ERHMS Info Manager™) (<https://www.cdc.gov/niosh/erhms/erhms-info-manager.html>)

Phòng ngừa Té ngã

Ngã từ trên cao xuống (bao gồm thang bậc và cấu trúc một tầng) có nhiều khả năng dẫn đến tử vong, nhưng trượt, vấp và ngã tại chỗ là phổ biến hơn và vẫn có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng. Trượt chân ở bất cứ chiều cao nào cũng có thể dẫn tới việc ngã nghiêm trọng. Khi làm việc ở những khu vực ướt hoặc trơn trượt, hãy sử dụng giày dép chống trượt. Khi sử dụng thang để sửa chữa sau khi bị hư hại do bão, không bao giờ trèo lên một cái thang ở vị trí đang đóng hoặc dựa vào vật gì đó và không đứng cao hơn bậc thứ hai từ trên xuống. Trong khi trèo lên một cái thang, hãy sử dụng ba điểm tiếp xúc, và không mang theo các vật liệu, không vượt quá cạnh thang, và không kéo hoặc đẩy mạnh vì nó có thể làm cho thang mất thăng bằng và dẫn đến té ngã.

Các Khuyến nghị

- Sử dụng giày dép có nhẵn chống trượt khi làm việc ở những khu vực ướt hoặc trơn trượt.
- Không bao giờ trèo lên một cái thang ở vị trí đang đóng hoặc dựa vào vật gì đó.
- Không đứng cao hơn bậc thứ hai từ trên xuống trên một cái thang.
- Khi trèo lên một cái thang, hãy sử dụng ba điểm tiếp xúc, và không vượt quá cạnh thang, và không kéo hoặc đẩy mạnh vì điều này có thể làm cho thang mất thăng bằng và dẫn đến té ngã.

Thông tin Bổ sung

- Hướng dẫn Ngăn ngừa Trượt, Vấp và Té ngã (<http://www.cdc.gov/niosh/docs/2011-123/pdfs/2011-123.pdf>)
- Hệ thống Đánh giá GRIP về tính Chống trượt của Giày Dép (<https://www.hsl.gov.uk/products/grip/grip-ratings>)
- Ứng dụng về độ An toàn của Thang bậc (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/falls/mobileapp.html>)



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

Kiến Lửa

Kiến lửa thường bị xáo trộn trong các cơn bão vì lũ lụt. Chúng có khả năng bám vào nhau và trôi nổi theo dòng nước lũ. Nếu bị xáo trộn, thì chúng sẽ cắn và đốt. Chúng rất hung hăng khi đốt, và tiêm nọc độc, điều này gây ra cảm giác nóng rát. Các vết sưng đỏ xuất hiện ở chỗ bị đốt và trong một hoặc hai ngày, chúng sẽ thành các mụn nước màu trắng.

Nếu bị đốt hoặc cắn:

1. Phúi kiến thật nhanh, vì chúng cắn vào da bằng hàm của chúng
2. Thuốc kháng histamine có thể hiệu quả (có thể gây buồn ngủ)
3. Tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức nếu thấy: đau ngực nghiêm trọng, buồn nôn, ra mồ hôi nhiều, mất hơi thở, sưng nghiêm trọng hoặc nói lắp.

Các Khuyến nghị

- Không làm xáo trộn hoặc đứng trên hoặc gần các tổ kiến.
- Hãy cẩn thận khi nhắc các vật (bao gồm cả xác động vật) lên khỏi mặt đất, vì chúng có thể có kiến.
- Kiến lửa cũng có thể có ở trên cây hoặc trong nước, vì vậy hãy luôn nhìn qua khu vực trước khi bắt đầu làm việc.
- Nếu quý vị có tiền sử phản ứng dị ứng nghiêm trọng với vết cắn hoặc đốt của côn trùng, thì hãy cân nhắc mang theo một ống tiêm tự động epinephrine (ví dụ một EpiPen®) và mang đồ trang sức y tế nhận dạng dị ứng đó.

Thông tin Bổ sung

- Côn trùng Châm Đốt: Trang Mạng về Kiến Lửa (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/insects/fireants.html>)

Sốc Nhiệt

Sốc nhiệt là một mối lo ngại trong quá trình cứu hộ bão, vì nhân viên cứu hộ và tình nguyện viên thường phải chịu nhiệt độ nóng và ẩm ướt, mặc quần áo và thiết bị bảo hộ, và có những nhiệm vụ khó khăn về thể chất. Các yếu tố về nguy cơ khác có thể làm cho bệnh liên quan đến nhiệt có nguy cơ xảy ra cao hơn, ví dụ như: mất nước, các vấn đề về tình trạng thể chất và sức khỏe, thuốc men, mang thai, tiếp xúc nhiệt gần đây và tuổi cao. Tiếp xúc với nhiệt độ cực cao có thể dẫn đến các bệnh và chấn thương liên quan đến nhiệt. Các bệnh liên quan đến nhiệt bao gồm: đột quỵ do nhiệt, kiệt sức do nhiệt, hội chứng tiêu cơ vân cấp (suy cơ), chuột rút do nhiệt, hoặc phát ban do nhiệt. Các triệu chứng và thông tin về sơ cứu ban đầu có thể được tìm thấy tại địa chỉ <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/default.html>. Các chấn thương liên quan đến nhiệt có thể là kết quả do lòng bàn tay ướt mồ hôi, kính an toàn đọng nước, rối loạn tinh thần, và chóng mặt.

Các Khuyến nghị

- Tập huấn về các triệu chứng và các yếu tố rủi ro của các bệnh liên quan đến nhiệt; cách sơ cứu; và phòng ngừa.
- Dành thời gian để thích nghi. Tăng dần thời gian làm việc trong các điều kiện nóng trong 1-2 tuần.
- Làm việc với một đồng nghiệp và quan sát lẫn nhau để biết các dấu hiệu của bệnh liên quan đến nhiệt.



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

- Uống đủ nước. Nếu ở nhiệt độ nóng <2 giờ đồng hồ, thì hãy uống 1 cốc (8 oz.) nước mỗi 15-20 phút. Nếu đổ mồ hôi trong nhiều giờ đồng hồ, thì hãy uống các đồ uống thể thao có lượng đường thấp. Tránh sử dụng đồ uống có cồn ngay cả khi ngoài giờ làm việc, vì nó có thể gây mất nước.
- Thường xuyên nghỉ ngơi và uống nước trong khu vực mát mẻ (điều hòa không khí, xe cộ, quạt phun sương)
- Các triệu chứng của hội chứng tiêu cơ vân cấp có thể không bắt đầu cho đến vài ngày sau khi có tiếp xúc với nhiệt. Tìm kiếm sự đánh giá y tế ngay lập tức nếu có các triệu chứng.

Thông tin Bổ sung

- Ứng dụng về Dụng cụ An toàn Nhiệt (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html>)
 - Ứng dụng có sẵn bằng Tiếng Tây Ban Nha khi cài đặt ngôn ngữ điện thoại được thiết lập cho Tiếng Tây Ban Nha.
- Thông tin Quan trọng: Bảo vệ Bản thân Quý vị khỏi Sốc Nhiệt
 - Tiếng Anh: in tại địa chỉ (<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-114/>) hoặc đặt hàng tại địa chỉ (<https://www.cdc.gov/pubs/CDCInfoOnDemand.aspx?ProgramID=147>)
 - Tiếng Tây Ban Nha: in tại địa chỉ (https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2010-114_sp/)
- Đồ họa về việc Bảo vệ Người Lao động khỏi Sốc Nhiệt (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/infographic.html>)
- Các Tiêu chí dành cho một Tiêu chuẩn được Khuyến nghị: Tiếp xúc Nghề nghiệp với các Môi trường Nhiệt và Nóng (<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2016-106/default.html>)

Xác định và Xử lý Thi thể Người

Thi thể người có thể chứa các loại vi rút bao gồm Viêm Gan A, Viêm Gan B, Viêm Gan C, và HIV và vi khuẩn có thể gây ra các bệnh tiêu chảy. Thiết bị bảo hộ cá nhân cần phải được sử dụng để bảo vệ da và các niêm mạc khỏi các tác nhân gây bệnh này.

Thiết bị này bao gồm:

- Bảo vệ mặt ví dụ như tấm che mặt và khẩu trang phẫu thuật
- Găng tay chống bị cắt và găng tay bảo hộ nitrile
- Giày chống bị cắt
- Quần áo bổ sung ví dụ như Tyvek® có thể được sử dụng để bảo vệ da khỏi các vết nước bắn

Thông tin Bổ sung

- Các Khuyến nghị Y tế Tạm thời dành cho Người Lao động Xử lý Thi thể Người Sau Thảm họa (<https://www.cdc.gov/disasters/handleremains.html>)
- Quản lý các Thi thể Sau Thảm họa: Hướng dẫn Hiện trường cho các Nhân viên Cứu hộ Ban đầu (<http://www1.paho.org/English/DD/PED/DeadBodiesFieldManual.pdf>)
- Các Hướng dẫn về Bảo vệ Nhân viên Cơ quan Nhà xác khỏi các Vật liệu Nhiễm trùng Tiềm ẩn (<http://dmort4.com/DMORT4/resources/TG195a.pdf>)



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

Các Khuyến nghị Y tế dành cho các Nhân viên Cứu trợ và Nhân viên Cứu hộ Khẩn cấp

Khám Sàng lọc Y tế Trước khi Tiếp xúc

Người lao động được điều động cho công tác khắc phục thảm họa bão cần phải trải qua lần khám sàng lọc y tế trước khi tiếp xúc. Mục đích của việc khám sàng lọc này là để đánh giá mức độ phù hợp của một người lao động để thực hiện công việc có nguy hiểm tiềm ẩn hoặc công việc căng thẳng một cách an toàn.

Hướng dẫn bổ sung về việc khám sàng lọc y tế cho những người lao động trước khi bắt đầu các hoạt động cứu hộ thảm họa có sẵn tại địa chỉ <https://www.cdc.gov/niosh/topics/emres/preexposure.html>.

Các loại chủng ngừa cần thiết đối với các nhân viên cứu hộ thảm họa, ngoài các loại vắc-xin định kỳ, bao gồm:

- Liều tăng cường ngừa uốn ván nếu họ chưa được tiêm chủng ngừa uốn ván trong suốt 10 năm qua, tuân theo các hướng dẫn hiện hành của CDC.
- Các chuỗi vắc-xin Viêm Gan B dành cho những nhân viên cứu hộ chăm sóc trực tiếp bệnh nhân hoặc nếu không là có tiếp xúc với các chất dịch lỏng của cơ thể.
- Các loại chủng ngừa bổ sung, bao gồm vắc-xin Viêm Gan A và vắc-xin thương hàn, cần phải được xem xét cho các nhân viên cứu trợ đi đến Puerto Rico và USVI, tuân theo các hướng dẫn hiện hành của CDC.

Thông tin Bổ sung

- Các Khuyến nghị về Chủng ngừa dành cho các Nhân viên Cứu hộ Thảm họa (<https://www.cdc.gov/disasters/disease/responderimmun.html>)
- Thông tin Y tế và Thông tin Tiêm chủng vắc-xin dành cho Khách du lịch đến:
 - Puerto Rico (Hoa Kỳ) (https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/mission_disaster/puerto-rico?s_cid=ncezid-dgmg-travel-single-001)
 - Quần đảo Virgin Hoa Kỳ (https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/usvirgin-islands?s_cid=ncezid-dgmg-travel-single-001)

Khám Sàng lọc Y tế Sau khi Tiếp xúc

Những người lao động được điều động cho công tác khắc phục thảm họa bão cũng cần phải được khám sàng lọc y tế sau khi tiếp xúc. Mục đích của việc khám sàng lọc này là để xác định xem cá nhân những người lao động có bị ảnh hưởng bất lợi từ công việc của họ không. Việc này cũng là để xác định xem có bất cứ người lao động nào cần các biện pháp phòng ngừa hoặc chăm sóc y tế không.

Thông tin bổ sung về việc làm việc trong các môi trường công việc có yêu cầu cao về thể chất, không sạch sẽ hoặc không ổn định, ví dụ như các khu vực phục hồi sau bão có sẵn tại địa chỉ

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/emres/medScreenWork.html>.



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

Nấm Mốc

Dọn dẹp Nấm Mốc

Kiểm soát độ ẩm là bước quan trọng nhất trong việc ngăn chặn sự phát triển của nấm mốc. Lượng nấm mốc phát triển và loại chất liệu quyết định các kỹ thuật khắc phục để sử dụng.

Thiết bị bảo hộ cá nhân phổ biến nhất được sử dụng để dọn dẹp nấm mốc bao gồm:

- Khẩu trang N-95 được NIOSH phê duyệt
 - Thông tin về cách đeo và tháo khẩu trang và cách thực hiện kiểm tra con dấu của người sử dụng một cách chính xác có thể tìm thấy tại địa chỉ <https://www.osha.gov/video/20091216-respirator-1-english-high.wmv>
- Găng tay
- Thiết bị bảo vệ mắt ví dụ như kính bảo hộ
- Quần áo ví dụ như quần dài và áo sơ mi dài tay

Những người bị suy giảm hệ miễn dịch hoặc có các tình trạng bệnh có từ trước ví dụ như hen suyễn có thể có nguy cơ gia tăng bị các nhiễm trùng nấm mốc và các vấn đề về sức khoẻ nếu họ tiến hành dọn dẹp nấm mốc.

Thông tin Bổ sung

- Các Khuyến nghị về việc Dọn dẹp và Khắc phục các Hệ thống HVAC bị Nhiễm Nước Lọt: Hướng dẫn dành cho các Chủ sở hữu và Quản lý Tòa nhà (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/emres/Cleaning-Flood-HVAC.html>)
- Nấm Mốc: Hướng dẫn Người lao động và Người Sử dụng Lao động đối với các Nguy cơ và các Kiểm soát được Khuyến nghị (https://www.hud.gov/sites/documents/IEPWG_MOLD_WORKER.PDF)
- Xử lý Nấm Mốc tại các Trường học và các Tòa nhà Thương mại (<https://www.epa.gov/sites/production/files/2014-08/documents/moldremediation.pdf>)
- Các Nguy hại về Nấm Mốc trong khi Dọn dẹp Thảm hoạ (https://www.osha.gov/Publications/OSHA_FS-3713.html)
- Dụng cụ Tập huấn Khắc phục Nấm Mốc (https://tools.niehs.nih.gov/wetp/public/hasl_get_blob.cfm?ID=9855)
- Trung tâm Môi trường và Sức khoẻ Trong nhà UCONN: Bão và Nấm Mốc (<https://health.uconn.edu/hurricanes-mold/>)

Nấm Mốc ở Nơi làm việc

Việc tiếp xúc với nấm mốc và môi trường ẩm ướt trong nhà có liên quan đến các triệu chứng về sức khoẻ bao gồm hen suyễn, dị ứng, và các nhiễm trùng đường hô hấp.

Thông tin về các bệnh hô hấp liên quan đến sự ẩm ướt trong nhà và các khuyến nghị cho việc ngăn ngừa và khắc phục các tòa nhà ẩm ướt có sẵn trong tài liệu "Ngăn ngừa Bệnh Hô hấp Nghề nghiệp do việc Tiếp xúc Gây ra bởi sự Ẩm ướt trong các Tòa nhà Văn phòng, các Trường học và các Tòa nhà Phi Công nghiệp Khác"

(<http://www.cdc.gov/niosh/docs/2013-102/>).



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

Tài liệu "Hướng dẫn Kiểm soát Độ ẩm dành cho Thiết kế, Thi công và Bảo trì Xây dựng" cung cấp thông tin hữu ích về kiểm soát độ ẩm trong các tòa nhà (<https://www.epa.gov/sites/production/files/2014-08/documents/moisture-control.pdf>).

Thông tin Bổ sung

- Các Trang Mạng về Chất lượng Không khí Trong nhà (<http://www.cdc.gov/niosh/topics/indoorenv/>)
- Các Trang Mạng về Nấm Mốc
 - (<https://www.cdc.gov/mold>)
 - (<https://www.osha.gov/SLTC/molds/>)

An toàn Phương tiện Cơ giới

Hầu hết những nhân viên cứu hộ khẩn cấp đều lái xe hoặc điều khiển phương tiện cơ giới trong khi cứu hộ một thảm họa. Nếu quý vị hoặc nhân viên của quý vị vận hành hoặc lái phương tiện cơ giới cứu hộ trong một cơn bão hoặc thảm họa khác, thì quý vị có nguy cơ bị tai nạn xe cơ giới. Rủi ro này có đối với tất cả các phương tiện (xe ô tô, xe SUV, phương tiện cứu hộ khẩn cấp hoặc phương tiện của công ty năng lượng, và xe tải lớn) và tất cả những người lao động, dù là người lái xe hay hành khách. NIOSH khuyến nghị những điều sau đây để đảm bảo rằng những người lao động trong các phương tiện có thể thực hiện nhiệm vụ cứu hộ một cách an toàn:

- Lập kế hoạch cho tất cả các chuyến đi và tuyến đường
 - Đánh giá các mối nguy hiểm tiềm ẩn trên đường trước khi bắt đầu mỗi chuyến đi.
 - Biết địa điểm và thời gian người lao động sẽ lái xe.
 - Kết hợp các chuyến đi và tải khi có thể. Điều này làm giảm các nguy cơ tai nạn và tiết kiệm nhiên liệu.
 - Cung cấp thêm thông tin cho những người cứu hộ không quen thuộc với hệ thống đường bộ địa phương.
- Ngăn ngừa sự mệt mỏi của lái xe
 - Tránh lái xe vào những giờ sáng sớm khi có nhiều khả năng bị mệt mỏi nhất.
 - Sắp xếp các lịch làm việc cho phép đủ thời gian nghỉ để những người lái xe có thể ngủ đủ giấc.
 - Khuyến khích những người lái xe giải lao trong thời gian làm việc.
- Ngăn ngừa việc lái xe bị phân tâm
 - Tạt xe vào vị trí an toàn nếu quý vị phải nhắn tin, gọi điện thoại hoặc sử dụng điện thoại của quý vị cho các mục đích khác ví dụ như tìm kiếm các hướng đi.
 - Hãy để ai đó trong xe đang không lái xe xử lý việc liên lạc.

Thông tin Bổ sung

- Ngăn ngừa các Tai nạn Xe cộ Liên quan đến Công việc: Quý vị Có thể Bảo vệ Nhân viên của Quý vị và Những người khác trên Đường khỏi Bị Chấn thương hoặc Tử vong trong các Tai nạn Xe cộ (<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2015-111/default.html>)



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

- Khóa Đào tạo Tạm thời của NIOSH dành cho các Nhân viên Cứu hộ Khẩn cấp: Giảm thiểu Rủi ro Liên quan đến các Ca Làm việc Dài (<https://www.cdc.gov/niosh/emres/longhourstraining/>)
- Cứu hộ Thảm họa: Chương trình Nâng cao Nhận thức An toàn Đường bộ*
 - Tiếng Anh - https://www.workzonesafety.org/files/documents/training/courses_programs/rsa_program/RoadwaySafety_Booklets_English/RoadwaySafety_Booklet_DisasterResponse_English.pdf
 - Tiếng Tây Ban Nha - https://www.workzonesafety.org/files/documents/training/courses_programs/rsa_program/RoadwaySafety_Booklets_Spanish/RoadwaySafety_Booklet_DisasterResponse_Spanish.pdf

Thiết bị Bảo vệ Cá nhân (PPE)

Các nhân viên cứu trợ và nhân viên cứu hộ khẩn cấp có thể phải tiếp xúc với nhiều mối nguy hại trong và sau các sự cố về bão và lũ lụt. Các đường tiếp xúc bao gồm đường hô hấp, tiếp xúc qua da, và nuốt phải. Các chất ô nhiễm hóa chất và sinh học có thể bị tràn ra môi trường từ nhiều nguồn khác nhau ví dụ như các cơ sở công nghiệp và thương mại, các hộ gia đình, và các nhà máy xử lý nước thải và đường thoát nước thải. Các nhân viên cứu hộ cũng có thể phải tiếp xúc với các chất dịch lỏng của cơ thể có thể chứa các tác nhân gây bệnh truyền nhiễm trong quá trình hồi phục của nạn nhân và trong khi xử lý thi thể người. Các tòa nhà bị ngập lụt thường tạo ra một môi trường lý tưởng để thúc đẩy sự phát triển của nấm mốc mà điều này có thể gây ra những ảnh hưởng đến sức khỏe ví dụ như kích ứng mũi, mắt và da, cũng như các vấn đề về hô hấp ví dụ như viêm phế quản và các cơn hen suyễn. Các mảnh vỡ và các bề mặt không ổn định có thể gây chấn thương cho người lao động do trơn trượt, vấp, ngã, các vết cắt và vết trầy xước.

Những người cứu hộ và người sử dụng lao động có thể giảm thiểu hoặc loại bỏ những mối nguy hiểm này bằng cách lựa chọn và sử dụng Thiết bị Bảo vệ Cá nhân (PPE) thích hợp cho từng trường hợp cứu hộ. Cụ thể,

- Sử dụng găng tay chống bị cắt khi xử lý các mảnh vỡ để giảm thiểu các vết cắt và các vết trầy xước và các vết thương đâm thủng.
- Đeo kính an toàn, kính bảo hộ, hoặc tấm che mặt và mũ bảo vệ đầu (mũ bảo hiểm) tương ứng với mối nguy hiểm
- Sử dụng giày an toàn chống trượt và đâm thủng để ngăn ngừa trơn trượt, vấp, ngã và chấn thương bàn chân
- Đeo bảo hộ thính giác (ví dụ như nút tai) trong khi làm việc ở những khu vực có tiếng ồn cao (ví dụ như công việc cưa xích)
- Sử dụng găng tay bảo hộ nitrile và áo choàng chống chất lỏng/tấm chắn/quần áo ngoài hoặc quần áo bảo hộ để giảm thiểu hoặc ngăn ngừa sự tiếp xúc với máu và chất dịch lỏng của cơ thể
- Sử dụng khẩu trang được NIOSH phê duyệt là phù hợp với các mối nguy hiểm về hóa chất, sinh học và hạt không khí.
- Mang giày cao su hoặc ủng lười nước có chiều cao phù hợp để bảo vệ bàn chân, ống chân và thân mình khỏi vùng nước lũ bị ô nhiễm.



- Mặc những bộ đồ khô chống nước để bảo vệ cổ, thân mình, cánh tay, và chân khi làm việc trong vùng nước lụt bị ô nhiễm
- Nhận biết các mối nguy hiểm về điện giật. Những người lao động phục hồi cần phải sử dụng Thiết bị Bảo vệ Cá nhân (PPE) cách điện khi làm việc với thiết bị điện.
- Mặc quần áo bảo vệ chống hóa chất phù hợp hoặc quần áo bảo hộ để bảo vệ khỏi các nguy hiểm hóa chất lỏng hoặc hơi

Thông tin Bổ sung

- Trang Mạng về Lũ lụt (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/emres/flood.html>)
- Các Hướng dẫn Dựa trên mối Nguy hiểm: Thiết bị Bảo vệ những Người Lao động trong việc Cứu hộ Bão Lụt (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/emres/pre-workers.html>)
- Trang Mạng về Thiết bị Bảo vệ Cá nhân (PPE) (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/emres/ppe.html>)
- Hướng dẫn dành cho Người Giám sát tại các Địa điểm Cứu hộ Thảm họa (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/emres/emhaz.html>)
- Dọn Dẹp Một cách An toàn Sau Thảm họa
 - Tiếng Anh - <https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>
 - Tiếng Tây Ban Nha - <https://www.cdc.gov/es/disasters/cleanup/facts.html>
- Bảo vệ sự An toàn cho những Người Lao động trong khi Dọn dẹp Thảm họa và Phục hồi (<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3698.pdf>)

Lựa chọn và Sử dụng Khẩu trang

Những nhân viên cứu hộ khẩn cấp và những người tham gia vào các hoạt động dọn dẹp sau bão hoặc lũ lụt có thể phải tiếp xúc với nhiều mối nguy hại hô hấp về hóa chất và sinh học. Các nguồn tiếp xúc có thể bao gồm hóa chất công nghiệp, hóa chất thương mại và hóa chất gia dụng, nước thải, chất thải nguy hại khác, và các nguồn sinh học, ví dụ như nấm mốc, thường gặp trong các tòa nhà bị ngập nước.

CDC/NIOSH kiểm tra và phê duyệt khẩu trang cho người lao động sử dụng để bảo vệ chống lại các mối nguy hại tại nơi làm việc khi sử dụng trong Chương trình Bảo vệ Hô hấp phù hợp với các yêu cầu của Cơ quan Quản lý An toàn Nghề nghiệp và Sức khỏe (OSHA) có trong Quy định về Bảo vệ Hô hấp (29 CFR 1910.134). Các khẩu trang được NIOSH phê duyệt đối với các mối nguy hại cụ thể đã được chỉ định cho một số phê duyệt và được cung cấp cho người dùng cuối cùng với nhãn dán có phê duyệt của NIOSH nêu rõ các biện pháp bảo vệ được phê duyệt của khẩu trang. Những người cứu hộ hoặc những người sử dụng lao động có thể giảm thiểu hoặc loại bỏ các mối nguy hiểm về hô hấp bằng cách lựa chọn và sử dụng biện pháp bảo vệ hô hấp phù hợp cho từng trường hợp cứu hộ. Cụ thể,

- Xác định (các) mối nguy hại và đưa ra các lựa chọn khẩu trang phù hợp, bởi vì một khẩu trang được NIOSH phê duyệt không có nghĩa là nó sẽ bảo vệ khỏi TẤT CẢ các mối nguy hại.



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

- Không sử dụng khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang y tế thay cho khẩu trang lọc hạt không khí được NIOSH phê duyệt (ví dụ N95) vì chúng không cung cấp sự bảo vệ đầy đủ.
- Được đào tạo về cách sử dụng, bảo quản và làm sạch khẩu trang theo các hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất
- Đảm bảo rằng khẩu trang được chọn đeo vừa vặn bằng cách thực hiện một kiểm tra sự phù hợp định tính hoặc định lượng được OSHA công nhận trước khi sử dụng
- Cẩn thận với các khẩu trang mà xác nhận sai sự phê duyệt của NIOSH. Danh sách Thiết bị có Chứng nhận của NIOSH (CEL) cần phải được tư vấn nếu sự phê duyệt của NIOSH bị nghi ngờ.
- Sử dụng một Thiết bị Thở Tự Chứa để đi vào các môi trường thiếu oxy

Trong khi Mang thai

Phụ nữ mang thai có liên quan đến một cứu hộ thảm họa mà trong đó cần thiết phải bảo vệ đường hô hấp (ví dụ như dọn dẹp sau bão với môi trường nấm mốc) cần phải xem xét các khuyến nghị sau đây dựa trên các kết quả nghiên cứu của CDC/NIOSH:

- Nếu có thể, thì hãy tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị trước khi đeo khẩu trang để đảm bảo rằng quý vị có thể an toàn và thoải mái sử dụng khẩu trang đó trong tất cả các giai đoạn của thời kỳ mang thai.
- Nếu cần một khẩu trang, thì quý vị có thể đeo một khẩu trang N95 đã được kiểm tra sự phù hợp được NIOSH phê duyệt với các khoảng thời gian một giờ.
- Đảm bảo rằng khẩu trang phải vừa vặn, ngay cả khi không được kiểm tra sự phù hợp, bằng cách tiến hành kiểm tra con dấu của người sử dụng (xem Câu hỏi Thường Gặp về kiểm tra con dấu người sử dụng ở mục "Thông tin Bổ sung" dưới đây).
- Cố gắng tránh chạm vào bề mặt bị nhiễm bẩn của khẩu trang N95 (mặt bên ngoài) để quý vị không chuyển các hạt không khí có khả năng gây hại sang tay của quý vị.
- Khi sử dụng xong khẩu trang N95, hãy vứt bỏ đúng cách để những người khác (ví dụ trẻ em) không thể tiếp xúc với khẩu trang đó.

Tùy thuộc vào vị trí, lựa chọn an toàn nhất cho quý vị và con quý vị có thể là đi ra khỏi khu vực đó.

Thông tin Bổ sung

- Trang Mạng về Cứu hộ Bão, Lụt, và Giông tố (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/emres/flood.html>)
- Đồ họa về Khẩu trang N95 (<https://www.cdc.gov/niosh/nppt/pdfs/infographic-n-95.pdf>)
- Trang mạng Thông tin về Nguồn Khẩu trang Tin cậy
 - Phần 1: Các Khẩu trang được NIOSH Phê duyệt – Chúng Là Gì? Làm Thế nào để Xác định các Khẩu trang này? Tôi Có thể Có được các Khẩu trang này Ở đâu? (https://www.cdc.gov/niosh/nppt/topics/respirators/disp_part/respsource1quest2.html)
 - Phần 2: Cách Sử dụng các Khẩu trang được NIOSH Phê duyệt (https://www.cdc.gov/niosh/nppt/topics/respirators/disp_part/respsource2.html)
- Hướng dẫn Bỏ túi về các Mối Nguy hại Hóa chất
 - In tại địa chỉ (<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2005-149/pdfs/2005-149.pdf>)
 - Trang mạng và Phiên bản Có thể Tải về (<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2005-149/default.html>)



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

- Cách Sử dụng Khẩu trang N95 Trong khi Mang thai – Các Phát hiện từ Nghiên cứu Gần đây của NIOSH (<https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2015/06/18/respirators-pregnancy/>)
- Câu hỏi Thường Gặp của việc Kiểm tra Con dấu của Người Sử dụng từ Nguồn Khẩu trang Tin cậy của NIOSH (https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/respsource3fittest.html)
- Các Điều Cơ bản về Khẩu trang: Trang Mạng về Kiểm tra sự Phù hợp (https://www.osha.gov/SLTC/etools/respiratory/respirator_basics.html#fit_testing)
- Công cụ Điện tử về Bảo vệ Đường Hô hấp của OSHA (<https://www.osha.gov/SLTC/etools/respiratory/index.html>)
- Tạp chí Hoa Kỳ về Kiểm soát Nhiễm trùng – sử dụng khẩu trang N95 trong giai đoạn cuối của kỳ mang thai (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0196655314009407?via%3Dihub>)

Căng thẳng Liên quan đến các Sự cố Chấn thương và Cứu hộ Khẩn cấp

Một *sự cố chấn thương* là một sự cố liên quan đến các sự việc thảm khốc, trẻ em hoặc người lớn bị thương nặng, các xác chết hoặc những bộ phận cơ thể, hoặc một sự mất mát các đồng nghiệp. NIOSH khuyến nghị rằng tất cả những người lao động tham gia vào các hoạt động cứu hộ hãy tự giúp bản thân và đồng nghiệp và giảm nguy cơ bị căng thẳng liên quan đến một sự cố chấn thương bằng cách sử dụng các phương pháp đơn giản để nhận biết, giám sát và duy trì sức khỏe tại chỗ và sau những trải nghiệm đó.

Trang mạng về Căng thẳng Sự cố Chấn thương của NIOSH

(<https://www.cdc.gov/niosh/topics/traumaticincident/default.html>) bao gồm các mô tả về các triệu chứng của sự căng thẳng (thể chất, nhận thức, cảm xúc và hành vi), và các khuyến nghị để theo dõi tại chỗ và duy trì tình trạng sức khỏe sau sự cố của các nhân viên cứu hộ.

Các Khuyến nghị

Dưới đây là những khuyến nghị về việc theo dõi sức khỏe cảm xúc và thể chất của quý vị trong và sau những nỗ lực phục hồi:

- Kiểm soát việc tổ chức và tốc độ của các nỗ lực cứu hộ và phục hồi
 - Tự điều chỉnh tốc độ. Các nỗ lực cứu hộ và phục hồi tại địa điểm có thể tiếp tục trong nhiều ngày hoặc nhiều tuần.
 - Đề phòng cho nhau. Các đồng nghiệp có thể hoàn toàn tập trung vào một nhiệm vụ cụ thể và không nhận thấy một mối nguy hại ở gần hoặc phía sau.
 - Hãy ý thức về những người xung quanh quý vị. Những nhân viên cứu hộ bị kiệt sức, căng thẳng, hoặc thậm chí bị phân tâm tạm thời có thể khiến họ và những người khác gặp rủi ro.
 - Dành thời gian giải lao thường xuyên. Các hoạt động cứu hộ và phục hồi diễn ra trong các môi trường làm việc vô cùng nguy hiểm. Một mối về tinh thần, đặc biệt là trong các ca làm việc dài, có thể làm tăng nguy cơ chấn thương của nhân viên cứu hộ khẩn cấp.
- Duy trì dinh dưỡng và nghỉ ngơi đầy đủ
 - Ăn và ngủ đều đặn. Duy trì một kế hoạch như bình thường nhất có thể và tuân theo lịch trình và luân phiên của nhóm.



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

- Uống nhiều chất lỏng ví dụ như nước và nước trái cây.
- Cố gắng ăn nhiều loại thực phẩm và tăng lượng thức ăn chứa carbohydrate hỗn hợp của quý vị (ví dụ, bánh mì và bánh nướng xốp được làm với ngũ cốc nguyên hạt, thanh granola).
- Bất cứ khi nào có thể, hãy giải lao ra xa khỏi khu vực làm việc. Ăn và uống trong khu vực sạch nhất hiện có.
- Theo dõi sức khoẻ tinh thần/cảm xúc
 - Nhận biết và chấp nhận những điều quý vị không thể thay đổi – chuỗi lệnh, cơ cấu tổ chức, chờ đợi, thiết bị hư hỏng, v.v.
 - Nói chuyện với mọi người khi QUÝ VỊ cảm thấy thích. Quý vị quyết định khi nào quý vị muốn thảo luận về kinh nghiệm của quý vị. Nói về một sự kiện có thể hồi tưởng lại nó. Chọn mức độ thoải mái của riêng quý vị.
 - Nếu người sử dụng lao động của quý vị cung cấp cho quý vị sự hỗ trợ sức khoẻ tinh thần chính thức, thì hãy sử dụng nó!
 - Cho phép bản thân quý vị cảm thấy mệt mỏi: Quý vị đang ở trong một tình huống khó khăn.
 - Những suy nghĩ, những giấc mơ, hoặc hồi tưởng lặp đi lặp lại là điều bình thường – đừng cố gắng chống lại chúng. Chúng sẽ giảm dần theo thời gian.
 - Giao tiếp với người thân yêu của quý vị ở nhà thường xuyên nhất có thể.

Thông tin Bổ sung

- Trang Mạng về Nguồn lực Phục hồi dành cho Cứu hộ Khẩn cấp (https://www.osha.gov/SLTC/emergencypreparedness/resilience_resources/index.html)
- Trang Mạng về Đối phó với các Sự cố Chấn thương (<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>)
- Trang Mạng về Chuẩn bị và Phục hồi Thảm họa (<https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>)

Kiểm soát Giao thông

Kiểm soát Giao thông dọc theo Tuyến đường

Những người lao động điều khiển giao thông có nguy cơ bị chấn thương nghiêm trọng và tử vong khi bị đâm bởi các phương tiện qua lại trong các điều kiện lý tưởng. Sau các thảm họa, những người lao động thiếu đào tạo về kiểm soát giao thông có thể sẽ phải đứng ở vị trí điều khiển giao thông sau các sự cố đường bộ và trong các hoạt động cứu hộ. Những người lao động có thể sử dụng các biện pháp kiểm soát giao thông an toàn sau đây:

- Thực hiện theo bảy nguyên tắc cơ bản của việc kiểm soát giao thông tạm thời
 1. Xây dựng các kế hoạch hoặc các hướng dẫn tổng thể để đảm bảo sự an toàn cho người lái xe, người đi xe đạp, người đi bộ, người lao động, cán bộ thực thi/khẩn cấp, và thiết bị
 2. Hạn chế việc di chuyển của những người sử dụng đường bộ xuống càng thấp càng tốt
 3. Hướng dẫn rõ ràng và tích cực cho người lái xe, người đi xe đạp và người đi bộ đang đi vào và đi qua các khu vực kiểm soát giao thông tạm thời và các địa điểm xảy ra sự cố
 4. Tiến hành kiểm tra thường xuyên cả ngày lẫn đêm đối với các yếu tố kiểm soát giao thông tạm thời để cung cấp các mức độ chấp nhận được về sự hoạt động



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

5. Duy trì sự an toàn bên đường trong suốt thời gian của khu vực kiểm soát giao thông tạm thời bằng cách thiết lập các khu vực rõ ràng và phân làn cho người sử dụng đường bằng biển báo, vạch kẻ vỉa hè, và các thiết bị phân làn tránh va chạm có thể phát hiện
 6. Mỗi người có hành động ảnh hưởng đến khu vực kiểm soát an toàn giao thông tạm thời cần phải nhận được sự đào tạo phù hợp với các quyết định của công việc mà mỗi cá nhân phải đưa ra
 7. Duy trì các quan hệ công chúng tốt
- Cung cấp cảnh báo trước cho người lái xe
 - Mặc quần áo có tính phản quang phản chiếu cao
 - Xác định và duy trì một vị trí an toàn trong khi làm việc trong hoặc gần luồng di chuyển giao thông
 - Cung cấp đủ ánh sáng cho trạm đèn báo trong suốt công việc ban đêm
 - Sử dụng cần điều khiển dừng/chậm làm thiết bị báo hiệu chính bằng tay—các cần điều khiển DỪNG/CHẬM phải:
 - Có hình bát giác ở trên một tay cầm cứng
 - Có chiều rộng tối thiểu là 18 inch với các chữ cái có chiều cao ít nhất là 6 inch
 - Mặt DỪNG phải có các chữ cái màu trắng và một đường viền màu trắng trên nền màu đỏ
 - Mặt CHẬM phải có các chữ cái màu đen và một đường viền màu đen trên nền màu cam.
 - Khi được sử dụng vào ban đêm, cần điều khiển DỪNG/CHẬM phải được phản xạ lại ánh sáng.
 - Nếu một lá cờ phải được sử dụng thay vì một cần điều khiển chậm/dừng, thì
 - Cờ phải có màu đỏ hoặc màu da cam/đỏ huỳnh quang
 - Phải là hình vuông có kích thước tối thiểu 24 inch
 - Phải được buộc chắc chắn vào một cái cán có chiều dài khoảng 36 inch
 - Sử dụng đèn pin có hình nón màu đỏ vào ban đêm để bổ sung cho cần điều khiển DỪNG/CHẬM hoặc cờ nếu trạm đèn báo không thể chiếu sáng
 - Khi đèn pin được sử dụng để báo hiệu trong một trường hợp khẩn cấp vào ban đêm ở trạm đèn báo không thể chiếu sáng, thì người cầm cờ phải giữ đèn pin ở tay trái, giữ cần điều khiển hoặc cờ ở tay phải và sử dụng đèn pin theo cách sau đây để kiểm soát người sử dụng đường bộ đang tiến đến:
 - Để thông báo cho người sử dụng đường bộ dừng lại, người cầm cờ phải giữ đèn pin với cánh tay trái mở rộng và hướng xuống mặt đất, sau đó từ từ lướt đèn pin phía trước của cơ thể theo vòng cung chậm từ trái sang phải để sao cho vòng cung không hơn 45 độ so với chiều dọc.
 - Để thông báo cho người sử dụng đường bộ tiếp tục, người cầm cờ phải chỉ đèn pin vào bộ giảm va chạm của xe, từ từ nhắm đèn pin về phía làn đường mở, sau đó giữ đèn pin ở vị trí đó. Người cầm cờ không được vẫy đèn pin.
 - Để cảnh báo hoặc làm chậm lưu lượng giao thông, người cầm cờ phải hướng đèn pin về hướng lưu lượng giao thông đang tiến đến và nhanh chóng vẫy đèn pin theo hình số 8.

Kiểm soát Giao thông tại các Giao lộ

Các giao lộ tạo ra những mối nguy hiểm riêng biệt bởi vì giao thông đi từ nhiều hướng cùng một lúc. Sau các thảm họa, những người lao động thiếu đào tạo về kiểm soát giao thông có thể sẽ phải đứng ở vị trí điều khiển giao thông tại các nút giao thông nơi không có tín hiệu kiểm soát giao thông. Những người lao động có thể sử



dụng các kỹ thuật kiểm soát giao thông sau đây từ Đội Tuần tra Đường Cao tốc California để kiểm soát các giao lộ một cách an toàn.

- Thiết lập một vị trí cho phép quý vị kiểm soát giao lộ, nhưng vẫn an toàn.
 - Thiết lập quyền về tư thế và cử chỉ
 - Hãy chắc chắn rằng quý vị có thể nhìn thấy các phương tiện giao thông và người tham gia giao thông có thể nhìn thấy quý vị
 - Mặc quần áo có tính phản quang phản chiếu cao
- Đưa ra các tín hiệu thống nhất rõ ràng để người lái xe và người đi bộ biết những điều mà quý vị muốn họ làm.
 - Sử dụng các kỹ thuật tín hiệu bằng tay đã được thiết lập để dừng lưu lượng giao thông, bắt đầu lưu lượng giao thông và hướng dẫn các luồng di chuyển của phương tiện giao thông
- Xác định bao nhiêu và loại kiểm soát lưu lượng giao thông nào là cần thiết
 - Giao lộ đó có yêu cầu kiểm soát lưu lượng giao thông không? Nếu có, thì đó là loại gì?
- Điều khiển các di chuyển chuyển hướng
- Dự đoán tắc nghẽn
 - Quan sát các lối ra vào các giao lộ
 - Kiểm tra các điểm dừng lưu lượng giao thông
 - Không bao giờ cho phương tiện đi vào giao lộ mà không có lối ra
 - Cảnh giác với việc lưu lượng giao thông làm tắc không gian giữa các giao lộ
 - Đảm bảo rằng những người lái xe chuyển hướng hoàn toàn

Thông tin Bổ sung

- Tử vong trong khi Làm Nhiệm vụ: Trưởng Tình nguyện Viên Chữa Cháy đã bị Đụng xe và Tử vong trên Đường Cao tốc Liên Tiểu bang Trong khi Đang Chỉ đạo Giao thông—Pennsylvania (<https://www.cdc.gov/niosh/fire/pdfs/face201312.pdf>)
- Hướng dẫn Sử dụng các Thiết bị Điều khiển Giao thông Thống nhất cho Đường phố và Đường Cao tốc: Kiểm soát Giao thông Tạm thời (<https://mutcd.fhwa.dot.gov/pdfs/2009r1r2/part6.pdf>)
- Sách Hướng dẫn dành cho việc Xây dựng vào Ban Đêm: Các Ảnh hưởng đến sự An toàn, Chất lượng và Năng suất (<https://www.nap.edu/catalog/22723/a-guidebook-for-nighttime-construction-impacts-on-safety-quality-and-productivity>)

Bạo lực

Trong các thảm họa và các tình huống thảm khốc khác khi các nhu yếu phẩm cơ bản ví dụ như nước, lương thực, thuốc men và khí đốt trở nên khan hiếm và nền kinh tế địa phương ngày càng phụ thuộc nhiều vào tiền mặt. Ngoài ra, sự thù hằn, cướp bóc và bạo lực có thể tăng lên. NIOSH khuyến nghị rằng tất cả những người lao động cứu hộ cần phải giảm nguy cơ bị bạo lực bằng cách tuân thủ các khuyến nghị sau đây:

- Tôn trọng lệnh giới nghiêm của chính quyền địa phương



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

- Lệnh giới nghiêm được áp dụng để bảo vệ sự an toàn cho mọi người khi tội phạm được biết là ở mức cao nhất. Nếu những người cứu hộ phải tạm thời ở bên ngoài nhà của họ do các hoạt động cứu hộ khẩn cấp, thì họ cần phải làm việc theo cặp—có sự an toàn với số lượng.
- Nếu không có lệnh giới nghiêm được đặt ra, thì điều đó không có nghĩa là môi trường an toàn. Nhiều người cứu hộ có thể không quen thuộc với khu vực cứu hộ và không nên làm việc một mình. Điều quan trọng là phải duy trì liên lạc thường xuyên với các đồng nghiệp.
- Hãy thận trọng và tự nhận thức nếu làm việc với đồ dùng và vật liệu cứu hộ
 - Trước hết, hãy tự bảo vệ bản thân. Quý vị không thể giúp bất cứ ai nếu quý vị bị thương hoặc bị giết.
 - Hãy chắc chắn rằng mọi người đều biết ai là người phụ trách. Một người chỉ huy sự cố trung tâm là cần thiết để bảo vệ tất cả những người cứu hộ đang làm việc trong khu vực.
 - Hãy ý thức rằng hàng cứu trợ thuộc sở hữu của quý vị (thực phẩm, nước, vật tư y tế và thuốc men) có thể là vô cùng quý giá trong hoàn cảnh hiện tại. Bất cứ thứ gì mà quý vị có đều có thể được thay thế, vì vậy đừng đặt mình vào tình trạng nguy hiểm để bảo vệ hàng cứu trợ.
 - Hãy ý thức về môi trường của quý vị và những người xung quanh quý vị mọi lúc. Làm việc theo nhóm để theo dõi các bệnh nhân và những người xung quanh. Một nhân viên cứu hộ thường sẽ được xem như là một người có các nguồn lực và một mục tiêu tiềm năng.
 - Cố gắng làm việc trong những môi trường đủ ánh sáng, duy trì tốt và có thể được các lực lượng an ninh tuần tra nhìn thấy.
 - Bảo đảm hàng hoá không được sử dụng được để trong môi trường được bảo vệ hoặc được khoá lại khi có thể. Giảm thiểu số nhân viên cứu hộ có thể tiếp cận với các mặt hàng cứu trợ. Nhận thức về việc phân phối hàng hoá và dịch vụ công bằng thúc đẩy môi trường làm việc an toàn.
- Giữ các tương tác giữa các cá nhân tránh khỏi việc biến thành bạo lực trong các hoạt động cứu trợ
 - Các nhân viên cứu hộ y tế tiếp xúc với các bệnh nhân có khả năng bạo lực, những người cứu hộ phân phối thực phẩm, nước, xăng hoặc các vật dụng khác hoặc các nhân viên cứu hộ hỗ trợ cung cấp tiền mặt hoặc phiếu mua hàng để giúp đỡ tạm thời cần phải giữ bình tĩnh và cố gắng giữ cho người khác bình tĩnh để tránh việc các tương tác căng thẳng trở thành bạo lực.
 - Có thể cần phải sơ tán khỏi nơi cứu hộ và trở lại khi đã an toàn.

Thông tin Bổ sung

- Giảm nhẹ Bạo lực Nghề nghiệp cho Nhân viên Cứu Hỏa và Nhân viên Cứu hộ EMS (https://www.usfa.fema.gov/operations/ops_safety.html#violence)

Các mối Nguy hiểm của Người Lao động Làm việc Ở Ngoài đường

Xe và thiết bị vận hành lớn có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng hoặc tử vong cho người lao động làm việc ở ngoài đường. Các Giới hạn về Tầm nhìn

(<https://www.cdc.gov/niosh/topics/highwayworkzones/bad/default.html>) trong các phương tiện và thiết bị như vậy làm cho khó có thể nhìn thấy những người lao động khác trên mặt đất.

Người lao động có thể thực hiện các bước sau đây để giảm nguy cơ này (<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2001-128/pdfs/2001-128.pdf>):



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

- Mặc quần áo có tính phản chiếu cao
- Chú ý các khu vực điểm mù xung quanh các phương tiện và thiết bị
- Giữ liên lạc bằng mắt và giao tiếp tích cực với những người điều khiển thiết bị
- Tránh việc lùi các phương tiện và thiết bị bất cứ khi nào có thể
- Dùng lái phương tiện hoặc thiết bị nếu người lao động làm việc ở ngoài đường đang ở ngoài tầm nhìn
- Kiểm soát chuyển động của thiết bị và phương tiện thông qua một kế hoạch kiểm soát giao thông nội bộ (ví dụ như kế hoạch điều phối dòng xe, thiết bị và người lao động đang hoạt động gần)
 - Tạo một bản vẽ đơn giản mô tả chuyển động của người lao động, phương tiện và thiết bị tại nơi làm việc
 - Lập một danh sách kiểm tra các mối nguy hiểm cụ thể cho từng vị trí (ví dụ đường dây điện bị đứt, cổng bị hư hỏng)
 - Tách những người lao động làm việc ở ngoài đường ra khỏi các phương tiện và thiết bị đang di chuyển bằng cách thiết lập các tuyến đường thiết bị và các khu vực không có người lao động (ví dụ giữ cho những người lao động ở ngoài các đường đi của thiết bị)
 - Chia sẻ kế hoạch kiểm soát giao thông tại địa điểm với những người lao động làm việc ở ngoài đường, những người điều khiển xe tải và thiết bị, và bất cứ ai đi vào địa điểm đó

Thông tin Bổ sung

- Trang Mạng về An toàn Khu vực Làm việc (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/highwayworkzones/default.html/>)

Giờ Làm việc và sự Mệt mỏi

Việc cứu hộ thảm họa thường có nghĩa là phải làm việc những ca kéo dài và nhiều giờ mỗi tuần. Hãy chú ý rằng làm việc nhiều giờ, làm vào giờ đột xuất, và vào ban đêm có thể dẫn đến thiếu ngủ và kết quả là nhiều rủi ro đối với sức khỏe và sự an toàn bao gồm tử vong do các sai sót, chấn thương, tai nạn xe cộ, và sự phát triển của các bệnh mạn tính của người lao động.

- Giấc ngủ là một nhu cầu sinh học đối với sự sống và sức khỏe. Giấc ngủ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất cũng như sức khỏe lâu dài.
- Các nhân viên cứu hộ khẩn cấp và những người quản lý cần phải coi giấc ngủ là một phần hậu cần thiết yếu, giống như nước, thực phẩm và các nguồn cung cấp cần thiết để thực hiện các hoạt động. Hãy ưu tiên việc ngủ.
- Hầu hết người lớn cần ngủ sâu 7 đến 8 tiếng mỗi 24 giờ để thực hiện trong các hoạt động khẩn cấp.
- Không ngủ đủ giấc trong một vài ngày sẽ gây ra sự thiếu ngủ sẽ làm giảm hiệu suất nghiêm trọng. Cách duy nhất để hết thiếu ngủ là phải ngủ đủ giấc.

Cả người quản lý và người lao động đều có trách nhiệm trong việc giảm thiểu những rủi ro do sự mệt mỏi. Những người quản lý có trách nhiệm thiết kế công việc và lịch trình làm việc nhằm thúc đẩy một lực lượng lao động tỉnh táo.



**Centers for Disease Control
and Prevention**
National Institute for Occupational
Safety and Health

- Nghỉ ngơi Thường xuyên. Thiết lập ít nhất 10 giờ liên tục mỗi ngày dành riêng cho thời gian nghỉ để có được 7-8 giờ ngủ.
- Nghỉ Giải lao. Giải lao ngắn thường xuyên (ví dụ mỗi 1-2 tiếng một lần) trong quá trình làm việc sẽ có hiệu quả chống mệt mỏi hơn là giải lao lâu hơn. Cho phép giải lao lâu hơn dành cho các bữa ăn.
- Độ dài Ca Làm việc. Năm ca làm việc 8 giờ hoặc bốn ca làm việc 10 giờ một tuần thường là có thể được chấp nhận. Tùy thuộc vào khối lượng công việc, các ngày làm việc mười hai giờ có thể được chấp nhận với các ngày nghỉ xen kẽ thường xuyên. Các ca làm việc ngắn hơn (ví dụ 8 giờ), vào buổi tối và ban đêm, được chấp nhận hơn so với những ca làm việc dài hơn.
- Khối lượng Công việc. Kiểm tra các yêu cầu công việc đối với độ dài ca làm việc. Các ca làm việc 12 tiếng có thể được chấp nhận hơn đối với các công việc "nhẹ hơn" (ví dụ như công việc văn phòng).
- Các Ngày Nghỉ. Lập kế hoạch một hoặc hai ngày nghỉ cả ngày sau năm ca làm việc 8 tiếng hoặc bốn ca làm việc 10 tiếng liên tiếp. Cân nhắc hai ngày nghỉ sau ba ca làm việc 12 tiếng liên tiếp. Ở mức tối thiểu, hãy lập kế hoạch một ngày nghỉ cả ngày cho mỗi tuần cho mỗi thành viên trong nhóm (bao gồm cả trưởng nhóm).
- Tập huấn. Tổ chức tập huấn để giúp cho người lao động nhận thức được các chiến lược để giảm thiểu rủi ro về sức khỏe và sự an toàn và các nguồn lực sẵn có để hỗ trợ với bất cứ khó khăn nào.
- Phân tích Sự cố. Kiểm tra gần các sự cố gần xảy ra và các sự cố để xác định vai trò, nếu có, của sự mệt mỏi có phải là một nguyên nhân gốc hoặc nguyên nhân góp phần gây ra sự cố đó.

Thông tin Bổ sung

- Khóa Đào tạo Tạm thời của NIOSH dành cho các Nhân viên Cứu hộ Khẩn cấp: Giảm thiểu các Rủi ro Liên quan đến các Giờ Làm việc Dài (<http://www.cdc.gov/niosh/emres/longhourstraining/>)
- Ngăn ngừa sự Mệt mỏi của Người Lao động ở các Nhân viên Y tế và Nhân viên Cứu hộ Ebola (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/ebola/pdfs/preventingworkerfatigueamongebolahcw122914.pdf>)

