

Personal na Pamproteksyong Kasangkapan (PPE) at Pagtatrabago sa Lamig



Noong 2019, ~**1300** ka tao sa U.S. ang namatay dahil sa hypothermia o napakalamig na temperatura ng katawan*



~**32%** ng mga kamatayan dahil sa hypothermia ay may kaugnayan sa trabaho*

Kung maaari, gumamit ng **insulated** na bersyon ng iyong personal na pamproteksyong kagamitan (PPE) upang maprotektahan ka sa kapwa panganib sa trabaho at sa lamig.



Mga coverall na gawa sa flexible material para madali ang paggalaw-galaw



Waterproof na mga bota na hindi madaling nadudulas sa mga surface na mayelo



Mga lumalaban sa hangin na mga coat na may elastic na pulsuhan at mga sinturon upang hindi makapasok ang hangin at moisture (snow)



Mga guwantes na may nakapa-episyente, manipis na insulation upang mapanatili ang kagalingan ng kamay

Kapag nagtatrabaho sa lamig, paganahin para sa iyo ang iyong mga kasuotan

- ✓ **Magsuot ng angkop na kasuotan**
 - Ang patong-pating na kasuotan ay nagbibigay ng mas mahusay na insulasyon at maaaring hubarin para maiwasan na masyadong mainitan.
 - Ang masikip na kasuotan ay nakakabawas sa sirkulasyon sa mga kamay at mga paa.
 - Ang ilang kasuotan ay maaaring makapigil sa paggalaw, na maaaring maging peligro.
- ✓ **Protektahan ang mga tainga, mukha, mga kamay, at mga paa**
 - Magsuot ng sumbrero para panatiliing mas naiinitan ang buong katawan mo.
 - Iwasang mabasa ang damit, mga botas, at mga guwantes.
- ✓ **Magdala ng ekstrang mga medyas, guwantes, sombrero, jacket, kumot, pamalit na damit sakaling mababasa ang suot mo.**
- ✓ **Iwasan ang paghipo sa malamig na surface ng metal kapag walang suot na guwantes**



U.S. Centers for Disease Control and Prevention
National Institute for Occupational Safety and Health

*U.S. Bureau of Labor Statistics (2019)
https://www.bls.gov/web/osh/cd_r64.htm

Alamin ang iba pa sa: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/coldstress>
Marso 2021