

Quy tắc an toàn về sức khỏe khi rét đậm rét hại và tuyết rơi dày

Phân loại	Triệu chứng	Biện pháp ứng phó
Hạ thân nhiệt	<ul style="list-style-type: none"> Nói lắp bắp hoặc suy giảm trí nhớ Dần dần mất đi ý thức Tay chân run nghiêm trọng 	<ol style="list-style-type: none"> Gọi 119 và đưa đến bệnh viện Cởi bỏ quần áo ướt và quần chân hoặc túi ngủ Chườm túi chườm nóng vào nách và bụng Uống nước ấm nếu tỉnh táo <ul style="list-style-type: none"> ※ Hãy cẩn thận trong trường hợp mất ý thức
Bồng lạnh	<ul style="list-style-type: none"> Độ 1: Đau nhức, đỏ, ngứa và sưng tấy Độ 2: Da chuyển sang màu đỏ sẫm và xuất hiện nốt phỏng rộp Độ 3: Hoại tử da và mô dưới da, mất cảm giác Độ 4: Hoại tử cơ và xương 	<ol style="list-style-type: none"> Gọi 119 và đưa đến bệnh viện Chuyển đến nơi ấm áp Ngâm vùng bị bỏng lạnh trong nước ấm <ul style="list-style-type: none"> ※ 38~42°C: Nhiệt độ không gây khó chịu khi ngâm những vùng không bị bỏng lạnh Mặt và tai: Đắp khăn ướt ấm và thay thường xuyên Tay và chân: Đặt miếng gạc khô đã tiệt trùng giữa các ngón tay và ngón chân <ul style="list-style-type: none"> ※ Hút khô nước và ngăn ngón tay, chân dính vào nhau Vận chuyển bằng cáng trong trường hợp bị bỏng lạnh ở tay, chân
Bị thương	<ul style="list-style-type: none"> Bị thương do té ngã <ul style="list-style-type: none"> ※ Trật khớp, gãy xương... do trơn trượt, té ngã... 	<ol style="list-style-type: none"> Gọi 119 nếu gặp khó khăn khi di chuyển Cố định không di chuyển ở một tư thế thoải mái <ul style="list-style-type: none"> ※ Sử dụng nẹp nếu cần thiết

Quy tắc phòng tránh tai nạn ngã bị thương trên mặt đường bị đóng băng



Đi bộ với sỏi chân ngắn hơn bình thường



Đi giày đế thấp chống trơn trượt



Tránh mặc áo khoác dày, nặng làm chậm di chuyển



Khi bị ngã, hãy quỳ xuống và lăn sang một bên để giảm thiểu thiệt hại



Những người đang dùng các loại thuốc gây chóng mặt như thuốc an thần, thuốc ngủ nên hạn chế ra ngoài

Quy tắc phòng ngừa tai nạn băng đen (dành cho ô tô)

Băng đen là gì? Là lớp băng mỏng hình thành trên mặt đường vào mùa đông



Giảm 50% tốc độ và duy trì khoảng cách gấp đôi giữa các xe



Tránh tăng tốc nhanh, phanh gấp, rẽ gấp và đạp phanh nhiều lần (bơm phanh)



Nếu xe bị trượt hãy quay vô lăng về phía trước (Hướng chuyển động chứ không phải hướng quay của ô tô)
 ※ Giảm việc chuyển làn không cần thiết và giữ chặt tay lái trước khi bánh xe mất kiểm soát

Hướng dẫn hành động này được chuẩn bị dựa trên giả định các tình huống chung cho từng loại thảm họa nên với trường hợp đặc biệt dù cùng chung loại thảm họa hướng dẫn hành động có thể sẽ khác nhau.

Sẽ càng an toàn hơn nếu mọi người xung quanh cùng xem.


Hướng dẫn hành động quốc dân cho từng loại thảm họa

Rét đậm rét hại, tuyết rơi dày

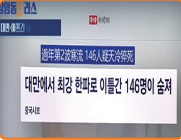


Các trường hợp tai nạn

• Tai nạn khu nghỉ dưỡng Mauna bị sụp do tuyết rơi dày đặc

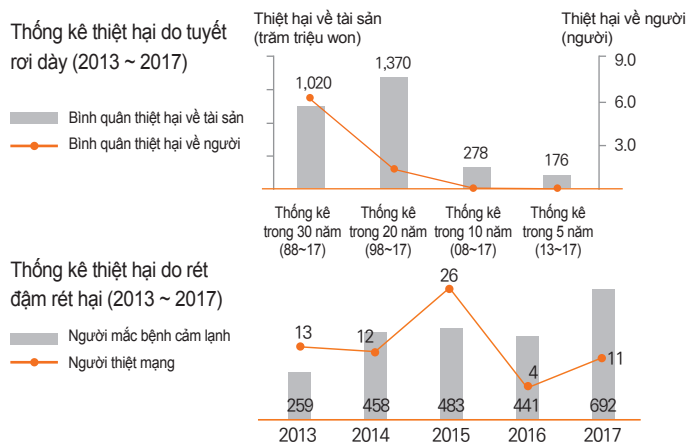
Ngày giờ	Khoảng 21: 11 phút ngày 17 tháng 2 năm 2014	
Thiệt hại về người	10 người thiệt mạng, 204 người bị thương	
Khái quát sự việc	Khu nghỉ dưỡng bị sụp do tuyết rơi dày đặc và chôn vùi các học sinh	

• (Nước ngoài) Tai nạn do đợt đại hàn Bắc Cực ở Đài Loan

Ngày giờ	Ngày 27~ 28 tháng 1 năm 2023	
Thiệt hại về người	146 người thiệt mạng	
Khái quát sự việc	Hạ thân nhiệt xảy ra khi nhiệt độ thấp nhất giảm xuống dưới 6°C	

Tình hình và nguyên nhân chính

Tình hình tuyết rơi dày và đợt rét đậm trên cả nước (5 năm gần đây, 2013 - 2017)



- Thiệt hại về tài sản do tuyết rơi dày đặc có xu thế giảm bình quân 17,6 tỷ won mỗi năm trong 5 năm qua
- Số người mắc bệnh cảm lạnh năm 2017 (692 người) tăng 2,5 lần so với năm 2013 (259 người)

Nguyên nhân chính gây thương vong

- (Tuyết rơi dày) Không thể chịu được sức nặng của tuyết tích tụ trong thời gian ngắn
- (Rét đậm rét hại) Xuất hiện các bệnh cảm lạnh do thời tiết giá rét (hạ thân nhiệt, bỏng lạnh...)

Cảnh báo đặc biệt về tuyết rơi dày, rét đậm rét hại

Chú ý tuyết rơi dày	Cảnh báo tuyết rơi dày
① Trường hợp dự kiến tuyết rơi dày hơn 5cm trong 24 giờ	① Trường hợp dự kiến tuyết rơi dày hơn 20cm trong 24 giờ
Chú ý rét đậm rét hại	Cảnh báo rét đậm rét hại
① Trường hợp dự kiến nhiệt độ giảm hơn 10°C so với ngày hôm trước xuống dưới 3°C và thấp hơn 3°C so với giá trị trung bình năm	① Trường hợp dự kiến nhiệt độ giảm hơn 15°C so với ngày hôm trước xuống dưới 3°C và thấp hơn 3°C so với giá trị trung bình năm
② Trường hợp dự kiến nhiệt độ xuống dưới -12°C và kéo dài hơn 2 ngày	② Trường hợp dự kiến nhiệt độ xuống dưới -15°C và kéo dài hơn 2 ngày

Các biện pháp phòng ngừa

Tìm hiểu tình hình thời tiết

- Tìm hiểu tình hình thời tiết và chia sẻ với mọi người xung quanh

Di chuyển tới nơi an toàn

- Sơ tán khỏi khu vực nguy hiểm
- Lấy số điện thoại của hàng xóm là người khuyết tật, người già... và thường xuyên kiểm tra

Chuẩn bị trước những vật dụng cần thiết

- Kiểm tra trước nhà cửa và xe cộ
- Chuẩn bị đồ dùng khẩn cấp

Hạn chế đi ra ngoài

- Hạn chế ra ngoài khi dự báo có tuyết rơi dày
- Đeo găng tay và đội mũ khi đi ra ngoài

Nắm rõ kiến thức thường thức và chuẩn bị cho rét đậm rét hại

- Tìm hiểu các triệu chứng bệnh cảm lạnh và lấy thông tin liên hệ của bệnh viện trước

Chuẩn bị trước cho đợt rét đậm rét hại

- Bảo trì trước nồi hơi và đường ống
- Tiến hành các biện pháp giữ nhiệt cho đồng hồ để tránh bị đóng băng

Kỹ năng ứng phó toàn dân

Trong trường hợp tuyết rơi dày

1. Ở các vùng có nguy cơ bị cô lập như ở miền núi cần chuẩn bị các vật dụng khẩn cấp như lương thực, nhiên liệu...
2. Thường xuyên kiểm tra tuyết trước nhà
3. Chuẩn bị trước xích quần lốp, Canxi clorua, xăng...
4. Rút ngắn khoảng cách bước chân, bỏ tay vào trong túi khi đi bộ, sử dụng phương tiện công cộng
5. Lái xe ở tốc độ chậm và đảm bảo khoảng cách an toàn
6. Gọi 119 nếu xe của bạn bị mắc kẹt
 - Ngồi trong xe kiểm tra tình hình thời tiết và chờ cứu hộ

Trong trường hợp rét đậm rét hại

1. Quản lý nhiệt độ sưởi ấm cho người già, trẻ sơ sinh...
 - Nhiệt độ trong nhà thích hợp vào mùa đông (18°C~20°C)
2. Sử dụng khăn quàng cổ và găng tay để giữ ấm khi đi ra ngoài
 - Tắt máy sưởi điện và thông gió thường xuyên khi đi ra ngoài
3. Nếu bị bỏng lạnh thì không được chà xát mà ngâm chỗ bị bỏng trong nước ấm khoảng 30 phút và sau đó đến bệnh viện điều trị ngay lập tức
4. Tiến hành các biện pháp giữ nhiệt cho đồng hồ nước, đường ống nổi hơi...
 - Nếu đường ống bị đóng băng, hãy làm tan bằng bình máy sấy tóc
5. Nếu đi ra ngoài trong thời gian dài, hãy bật nước nóng ở mức thấp để tránh bị đóng băng
6. Mặt đường có thể bị đóng băng nên hãy chuẩn bị các đồ dùng trong mùa đông như xích quần lốp và kiểm tra chất chống đông trên xe