

# Thiết bị bảo vệ cá nhân và làm việc trong thời tiết lạnh



Vào năm 2019, ~**1300** người ở Hoa Kỳ đã tử vong do bị hạ thân nhiệt\*



~**32%** số ca tử vong do hạ thân nhiệt có liên quan đến công việc\*

**Nếu có thể, hãy sử dụng phiên bản cách nhiệt của thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE) để bảo vệ khỏi các mối nguy hiểm trong công việc và thời tiết lạnh.**



Áo chống hóa chất làm bằng chất liệu mềm dẻo giúp dễ dàng di chuyển



Giày boots chống thấm nước, chống trượt trên bề mặt băng giá



Áo khoác cản gió có dây thun ở cổ tay và eo để ngăn không khí và độ ẩm (tuyết)



Găng tay có khả năng cách nhiệt hiệu quả nhưng cần mỏng để duy trì sự khéo léo

**Khi làm việc trong thời tiết lạnh, hãy đảm bảo quần áo có hiệu quả với bạn**

- ✓ **Mặc trang phục phù hợp**
  - Quần áo nhiều lớp có khả năng cách nhiệt tốt hơn và có thể cởi ra để tránh tình trạng quá nóng.
  - Quần áo bó sát làm giảm lưu thông máu đến tay và chân.
  - Một số loại quần áo có thể hạn chế chuyển động, do đó có thể gây nguy hiểm.
- ✓ **Bảo vệ tai, mặt, tay và chân**
  - Đội mũ để giữ ấm toàn bộ cơ thể.
  - Tránh để quần áo, giày và găng tay bị ướt.
- ✓ **Mang thêm tất, găng tay, mũ, áo khoác, chăn, quần áo thay thế trong trường hợp quần áo bạn mặc bị ướt**
- ✓ **Tránh chạm trực tiếp vào các bề mặt kim loại bằng da trần**



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

\*Cục Thống kê Lao động Hoa Kỳ (2019)  
[https://www.bls.gov/web/osh/cd\\_r64.htm](https://www.bls.gov/web/osh/cd_r64.htm)

Tìm hiểu thêm tại: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/coldstress>  
Tháng 3 năm 2021