National Centre for Social Research

SocialLife
Science · Humanity · Enlightenment

BỘ CÔNG CỤ HƯỚNG DẪN · 2026

SỔ TAY

BẢO VỆ SỨC KHỎE

cho người lao động ngoài trời

Trong bối cảnh thời tiết cực đoan và biến đổi khí hậu

Vũ Ngọc Anh, Nguyễn Đức Lộc, Phạm Dạ Uyên, Lê Quang Huy



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

Funded by wellcome

BỘ CÔNG CỤ HƯỚNG DẪN · 2026

SỔ TAY

BẢO VỆ SỨC KHỎE

cho người lao động ngoài trời

Trong bối cảnh thời tiết cực đoan và biến đổi khí hậu

Vũ Ngọc Anh, Nguyễn Đức Lộc, Phạm Dạ Uyên, Lê Quang Huy

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM
2026

SỔ TAY BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG NGOÀI TRỜI

Trong bối cảnh thời tiết cực đoan và biến đổi khí hậu. Bộ công cụ hướng dẫn.

Đồng tác giả chính: Vũ Ngọc Anh, Nguyễn Đức Lộc
Tác giả tham gia: Phạm Dạ Uyên, Lê Quang Huy
Ảnh: Hồng Đào, Huyền Trân, Nguyên Hạnh, Hoàng Triều (chi tiết ở trang Nguồn ảnh)
Ảnh bìa: Nguyên Hạnh

Bộ công cụ là một thành phần của chương trình nghiên cứu "Tác động của biến đổi khí hậu đến sức khỏe của người lao động ngoài trời có việc làm bấp bênh tại đô thị Việt Nam", do National Centre for Social Research (NatCen), Vương quốc Anh, dẫn dắt, với sự tài trợ của Wellcome Trust (mã tài trợ 227993/Z/23/Z). Viện Nghiên cứu Đời sống Xã hội (SocialLife) thực hiện, phối hợp với NatCen và có ý kiến chuyên môn của các chuyên gia y tế.

Rà soát y khoa: Nội dung sức khỏe được rà soát bởi TS. Đỗ Mạnh Cường (Bộ Y tế), TS. Vũ Ngọc Đán (Phó Giám đốc Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật Thành phố Hồ Chí Minh) và TS. Nguyễn Minh Nhựt (Chủ tịch Hội Chữ thập đỏ Thành phố Hồ Chí Minh). Phiên bản và ngày rà soát: [cần xác nhận].

Tài liệu được phát hành miễn phí phục vụ mục đích cộng đồng và phi lợi nhuận. Được phép sao chép, trích dẫn và phân phối lại toàn văn hoặc từng phần với điều kiện ghi rõ nguồn và không dùng cho mục đích thương mại. Ảnh trong sách thuộc quyền của các tác giả ảnh đã ghi tên.

Cách trích dẫn: Vu, A. N., Nguyen, D. L., Pham, D. U., & Le, Q. H. (2026). Sổ tay bảo vệ sức khỏe cho người lao động ngoài trời trong bối cảnh thời tiết cực đoan và biến đổi khí hậu. National Centre for Social Research (NatCen), Vương quốc Anh. Truy cập tại: https://climate-health-vietnam.org. DOI: [sẽ được đăng ký thông qua NatCen]

Lịch sử biên soạn: Phiên bản 1: 10/8/2024; Thảo luận góp ý từ chuyên gia và người lao động: Ngày 13/09/2025; Phiên bản 2: Ngày 15/10/2025; Phiên bản 3: 24/10/2025, cập nhật dữ liệu từ các đối tác địa phương; Phiên bản 4: 12/12/2025, chỉnh sửa theo góp ý từ các chuyên gia; Phiên bản 5: 06/02/2026; Phiên bản 6: 20/04/2026; Phiên bản 7: 11/05/2026; Phiên bản 8: 10/08/2026; Phiên bản 9: 26/10/2026, chỉnh sửa sau rà soát y khoa và biên tập.

Nhà xuất bản: Nhà xuất bản Phụ nữ Việt Nam
Số xác nhận ĐKXB: 4412-2026/CXBTV/17-106/PN
ISBN: 978-632-05-2405-1

Viện Nghiên cứu Đời sống Xã hội (SocialLife)
Trụ sở chính: Số 71/62e đường Điện Biên Phủ, Phường Gia Định, TP. Hồ Chí Minh
Văn phòng: Phòng C21, Số 51 đường Quốc Hương, phường An Khánh, TP. Hồ Chí Minh
Email: lienhe@sociallife.vn

Mục lục

Lời cảm ơn 6
Lời nói đầu 7
Phần I. Mở đầu 9
Vì sao cần cuốn sổ tay này 10
Quan điểm tiếp cận và khung triển khai tích hợp 11
Hướng dẫn sử dụng cuốn sổ tay 20
Phần II. Nội dung bộ công cụ 23
01 Hiểu về thời tiết và sức khỏe 25
1.1. Cách đọc chỉ số thời tiết 28
1.2. Nhận biết dấu hiệu cảnh báo của cơ thể 34
1.3. Biện pháp bảo vệ cụ thể trong môi trường đô thị 42
02 Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm 51
2.1. Kiệt sức do nhiệt và sốc nhiệt 52
2.2. Ảnh hưởng sức khỏe do ô nhiễm không khí 60
2.3. Tai nạn lao động thường gặp 64
2.4. Phòng ngừa tai nạn lao động 71
03 Trang thiết bị bảo vệ 74
3.1. Đồ bảo hộ theo nghề nghiệp 75
3.2. Tự chế đồ bảo hộ đơn giản 82
3.3. Túi sơ cứu cơ bản 86
04 Ứng dụng công nghệ hỗ trợ 90
4.1. Ứng dụng hỗ trợ sức khỏe cho người lao động 91
4.2. Các tính năng chính hỗ trợ lao động ngoài trời 92
05 Tiếp cận dịch vụ y tế 104
5.1. Cách đi khám bệnh hiệu quả 106
5.2. Bảo hiểm y tế và hỗ trợ 112
06 Tự đánh giá và theo dõi sức khỏe 116
6.1. Nhật ký sức khỏe hàng ngày 118
6.2. Đánh giá rủi ro nhanh 122
6.3. Danh mục kiểm tra an toàn hàng ngày 128
07 Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng 132
7.1. Hệ thống trợ giúp từ đồng nghiệp - bạn đồng hành 134
7.2. Kinh nghiệm, sáng kiến từ cộng đồng 137
7.3. Cách xây dựng và vận hành nhóm tương trợ cộng đồng 152
7.4. Bản đồ tiện ích cộng đồng 157
08 Tình huống khẩn cấp 162
8.1. Số điện thoại cấp cứu 163
8.2. Cách gọi cấp cứu hiệu quả 166
09 Bảo vệ sức khỏe trong mùa rét đậm, rét hại 169
10 Bảo vệ sức khỏe trong mùa lũ lụt 175
11 An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác 182
12 Chăm sóc sức khỏe tinh thần 194
12.1. Quản lý căng thẳng (stress) 196
12.2. Nuôi dưỡng tinh thần & cảm xúc tích cực 201
12.3. Ứng xử khi bị phân biệt đối xử/xúc phạm 202
12.4. Giấc ngủ và phục hồi tinh thần 203
12.5. Tìm sự giúp đỡ khi khủng hoảng tinh thần 208
Lời kết 210
Phụ lục. Phương pháp thực hiện 213
Tài liệu tham khảo 218
Nguồn ảnh 221

Lời cảm ơn

Bộ công cụ này là một thành phần của dự án nghiên cứu *Tác động của biến đổi khí hậu đến sức khỏe của người lao động ngoài trời có việc làm bấp bênh tại đô thị Việt Nam*, với sự tài trợ của Wellcome Trust [Mã tài trợ: 227993/Z/23/Z]. Chúng tôi xin trân trọng cảm ơn Wellcome vì sự hỗ trợ quý báu đã góp phần giúp nghiên cứu và bộ công cụ này được thực hiện.

Chúng tôi cũng xin gửi lời cảm ơn tới National Centre for Social Research (NatCen), Vương quốc Anh, vì sự hỗ trợ về chuyên môn kỹ thuật trong suốt quá trình phát triển bộ công cụ.

Chúng tôi đặc biệt cảm ơn ba chuyên gia đã tham gia phản biện và đóng góp ý kiến chuyên môn cho nội dung kỹ thuật của cuốn sổ tay này: TS. Đỗ Mạnh Cường (Bộ Y tế), TS. Vũ Ngọc Đán (Phó Giám đốc Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật Thành phố Hồ Chí Minh, HCDC), và TS. Nguyễn Minh Nhựt (Chủ tịch Hội Chữ thập đỏ Thành phố Hồ Chí Minh, nguyên Phó Trưởng ban Văn hóa - Xã hội, Hội đồng Nhân dân Thành phố Hồ Chí Minh). Những góp ý sâu sắc của các chuyên gia đã góp phần nâng cao tính khoa học và giá trị thực tiễn của bộ công cụ.

Chúng tôi xin bày tỏ lòng biết ơn chân thành tới những người lao động ngoài trời đã dành thời gian chia sẻ kinh nghiệm, kiến thức và câu chuyện thực tế của mình. Chính tiếng nói và trải nghiệm của họ là nền tảng quan trọng nhất của bộ công cụ này. Chúng tôi cũng trân trọng cảm ơn đến các quý vị: Phan Thị Mỹ Nhung và Phạm Trường Sơn (các tổ chức xã hội địa phương, SDRC và Quỹ Tình Thân), Lê Thị Ngân (tổ chức cộng đồng, Trung tâm Thảo Đàn), Huỳnh Thị Ngọc Tuyết và Lương Thiện Nhân (các học giả), Lê Nguyễn Thu Thủy (chuyên gia địa phương), cùng Tùng Nguyên và Lê Thị Tuyết (phóng viên, Báo Dân Trí và VnExpress), cũng như các thành viên tham gia các phiên tham vấn và góp ý, bao gồm các chuyên gia môi trường, nhân viên công tác xã hội và nhà xã hội học có nhiều kinh nghiệm làm việc với các nhóm lao động. Những góc nhìn liên ngành, kinh nghiệm thực tiễn và sự đồng hành của họ đã góp phần quan trọng trong việc hoàn thiện và nâng cao tính phù hợp của bộ công cụ này đối với bối cảnh thực tế của người lao động ngoài trời.

Lời nói đầu

Cuốn sổ tay này được xây dựng dựa trên những trải nghiệm thực tế của người lao động làm việc ngoài trời, những người hằng ngày mưu sinh dưới cái nắng gay gắt, trong mưa gió và giữa môi trường đô thị ô nhiễm.

Thông qua các buổi tham vấn với hàng trăm người lao động tại Hà Nội, Đà Nẵng, Thành phố Hồ Chí Minh và Cần Thơ, chúng tôi đã lắng nghe những khó khăn mà họ phải đối mặt mỗi ngày. Đó là những cơn kiệt sức vì nắng nóng khiến họ suýt gục ngã bên vệ đường, những đêm mất ngủ vì lo âu, cùng áp lực thường trực khi phải làm việc trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt. Bên cạnh đó, người lao động cũng chia sẻ những cách làm thiết thực để tự bảo vệ bản thân, như dùng khăn ướt để làm mát cơ thể, lựa chọn các tuyến đường có bóng râm, điều chỉnh thời gian làm việc, và nhắc nhở nhau uống đủ nước.

Những trải nghiệm này đã được tích hợp vào cuốn sổ tay, song song với các khuyến nghị từ các chuyên gia y tế và an toàn vệ sinh lao động. Bộ công cụ bao gồm ba hợp phần bổ trợ cho nhau. Thứ nhất là kho clip ngắn đăng trên nền tảng Tiktok. Thứ hai là chatbot ứng dụng trí tuệ nhân tạo, được tích hợp trong Ứng dụng ICAN (Intelligent Climate Alert Network), cung cấp cảnh báo thời tiết và hỗ trợ 24/7. Cuối cùng là cuốn sổ tay toàn diện này, cung cấp thông tin chi tiết và các kỹ năng cần thiết để bảo vệ sức khỏe.

Cuốn sổ tay được biên soạn dành cho người lao động làm việc ngoài trời, bao gồm người bán hàng rong, công nhân xây dựng, tài xế xe ôm công nghệ, công nhân thu gom rác, nhân viên giao hàng, bảo vệ, lực lượng điều tiết giao thông, cũng như tất cả những ai thường xuyên làm việc trong môi trường ngoài trời. Ngoài ra, sổ tay cũng hướng tới cán bộ công đoàn, người quản lý doanh nghiệp, nhân viên y tế cộng đồng và gia đình của người lao động, những người quan tâm tới việc bảo vệ sức khỏe cho người thân và đồng nghiệp của mình.

Chúng tôi tin rằng mỗi người lao động đều xứng đáng được tiếp cận với những công cụ cần thiết để tự bảo vệ sức khỏe của mình. Vì vậy, chúng tôi hy vọng cuốn sổ tay này sẽ trở thành người bạn đồng hành đáng tin cậy, giúp người lao động làm việc an toàn mỗi ngày và trở về nhà khỏe mạnh bên gia đình.

Nhóm tác giả

Chúng tôi tin rằng mỗi người lao động đều xứng đáng được tiếp cận với những công cụ cần thiết để tự bảo vệ sức khỏe của mình.

Nhóm tác giả, Lời nói đầu



Phần I

Mở đầu

Vì sao cuốn sổ tay ra đời, được xây dựng trên những nguyên tắc nào và dùng ra sao.

1 Vì sao cần cuốn sổ tay này

Anh chị em làm việc ngoài trời, từ thợ xây, tài xế xe ôm truyền thống hay xe ôm công nghệ, người bán hàng rong đến công nhân bốc vác, đang phải đối mặt với thời tiết do biến đổi khí hậu gây ra: nắng nóng kéo dài, mưa bão bất thường, ngập lụt, rét đậm, và ô nhiễm không khí gia tăng.

Những khó khăn anh chị thường gặp

- Nắng nóng gay gắt, đặc biệt ở nội thành, nơi nhiệt độ có thể cao hơn vùng lân cận 3-5°C
- Không khí ô nhiễm do khói bụi, xe cộ
- Ít nơi trú nắng, tránh mưa khi làm việc
- Thiếu thông tin cảnh báo thời tiết kịp thời và phù hợp với công việc
- Khó tiếp cận dịch vụ y tế và cấp cứu trong giờ làm việc

Cuốn sổ tay này được biên soạn nhằm

- Giúp anh chị nhận biết sớm các nguy cơ từ thời tiết
- Hướng dẫn cách bảo vệ sức khỏe đơn giản, dễ làm
- Cung cấp kỹ năng xử lý khi gặp tình huống khẩn cấp
- Giới thiệu các điểm hỗ trợ và cách tiếp cận dịch vụ y tế

Tất cả nội dung trong sổ tay đều dựa trên tư vấn từ các chuyên gia và kinh nghiệm thực tế của chính người lao động và được trình bày theo cách dễ hiểu, dễ áp dụng ngay.



Công nhân thi công cốp pha trên công trường giữa trời nắng.

Quan điểm tiếp cận và khung triển khai tích hợp 2

Bộ công cụ dựa trên các nguyên tắc cốt lõi nhằm đảm bảo tính thực tế, bao trùm và hiệu quả trong việc bảo vệ sức khỏe người lao động ngoài trời trong bối cảnh thời tiết ngày càng cực đoan.

a. Tiếp cận dựa trên quyền: Sức khỏe và an toàn khi làm việc là quyền cơ bản của tất cả người lao động, kể cả lao động phi chính thức. Bộ công cụ khẳng định quyền được làm việc trong điều kiện an toàn, quyền được tiếp cận thông tin về khí hậu và sức khỏe và quyền được tham gia vào các quyết định ảnh hưởng tới sinh kế của họ.

b. Huy động sức mạnh cộng đồng: Người lao động ngoài trời thường dựa nhiều vào sự hỗ trợ của đồng nghiệp và các mối quan hệ trong khu dân cư. Bộ công cụ xây dựng trên chính những mạng lưới này bằng cách khuyến khích chia sẻ thông tin, hỗ trợ nhau khi gặp rủi ro thời tiết và tăng cường kết nối với trạm y tế, tổ dân

phố và các tổ chức xã hội. Cách tiếp cận này giúp người lao động an toàn hơn mà không chỉ phụ thuộc vào hỗ trợ bên ngoài.

c. Lấy người lao động làm trung tâm: Người lao động không chỉ là người tiếp nhận, mà còn là người cùng tham gia xây dựng và hoàn thiện các nội dung của bộ công cụ. Những kinh nghiệm sống, ưu tiên và phản hồi của họ là nguồn dữ liệu thực tế quý giá, giúp đảm bảo các giải pháp được đưa ra phù hợp với nhu cầu thật, thay vì dựa trên giả định từ bên ngoài. Quy trình này cũng giúp người lao động có tiếng nói và quyền sở hữu thực sự trong các hoạt động liên quan đến họ.

d. Ghi nhận và phát huy tri thức địa phương: Người lao động đã xây dựng nhiều chiến lược ứng phó qua nhiều năm làm việc trong điều kiện khắc nghiệt. Bộ công cụ kế thừa và nâng cao những kiến thức này, kết hợp với bằng chứng khoa học để tạo ra các giải pháp phù hợp với bối cảnh văn hóa, dễ áp dụng và không tách rời kinh nghiệm địa phương.

e. Bảo đảm tính thực tiễn và khả năng tiếp cận: Các nội dung được thiết kế đơn giản, dễ hiểu và phù hợp với điều kiện tài chính, trình độ học vấn và khả năng sử dụng công nghệ khác nhau. Những hướng dẫn sử dụng vật liệu sẵn có, chi phí thấp và các kỹ thuật dễ thực hiện giúp mọi lao động đều có thể áp dụng.

f. Chú ý đến nhóm dễ bị tổn thương: Phụ nữ, người lớn tuổi, người di cư và các nhóm yếu thế thường gặp rào cản lớn hơn khi tiếp cận thông tin hoặc chăm sóc sức khỏe. Bộ công cụ tích hợp các giải pháp nhạy cảm về giới, phù hợp với độ tuổi và văn hóa, giúp đảm bảo không ai bị bỏ lại phía sau.

g. Kết nối với hệ thống đô thị và y tế hiện có: Thay vì tạo ra cấu trúc riêng biệt, Bộ công cụ được tích hợp với các hệ thống y tế, quy hoạch đô thị và chương trình phát triển sẵn có. Cách tiếp cận này giúp bộ công cụ trở thành một phần của nỗ lực chung trong việc tăng khả năng thích ứng với khí hậu và bảo vệ sức khỏe cộng đồng, đồng thời tạo điều kiện cho việc nhân rộng và duy trì lâu dài.

Những nguyên tắc này giúp bộ công cụ không chỉ hỗ trợ người lao động ứng phó với các rủi ro trước mắt, mà còn góp phần xây dựng các hệ thống đô thị có khả năng chống chịu tốt hơn trước biến đổi khí hậu, trong đó sức khỏe của người lao động làm việc ngoài trời được thừa nhận là một cấu phần thiết yếu của khả năng thích ứng và chống chịu khí hậu tổng thể.

Bộ công cụ này được triển khai theo một khung tiếp cận tích hợp gồm ba giai đoạn chính, như minh họa trong Hình 1. Giai đoạn thứ nhất tập trung vào công tác lập kế hoạch và chuẩn bị, thông qua việc thành lập các nhóm công tác liên ngành. Tiếp theo, giai đoạn thứ hai nhấn mạnh đối thoại cộng đồng và tập huấn, bao gồm việc tổ chức các phiên đối thoại với người lao động và hình thành các nhóm tư vấn đại diện cho người lao động. Giai đoạn cuối cùng tập trung vào phát triển và đánh giá, trong đó các bản dự thảo bộ công cụ được xây dựng và các chương trình thí điểm toàn diện được triển khai. Cách tiếp cận có cấu trúc này bảo đảm rằng bộ công cụ vừa bám sát trải nghiệm thực tế của người lao động, vừa được định hướng bởi tri thức chuyên môn và được kiểm chứng thông qua quá trình áp dụng thực tiễn.

Nhằm đáp ứng hiệu quả nhu cầu đa dạng của các nhóm lao động ngoài trời khác nhau, bộ công cụ được thiết kế với những cân nhắc cụ thể cho từng nhóm nghề nghiệp. Như trình bày trong Bảng 1, công nhân xây dựng, người bốc vác, người bán hàng rong và tài xế xe ôm mỗi nhóm đều có đặc thù công việc, rủi ro sức khỏe và những rào cản trong việc tự bảo vệ khác nhau. Chẳng hạn, công nhân xây dựng có tỷ lệ mắc các vấn đề liên quan đến nắng nóng rất cao (95%) và đặc biệt dễ gặp tai nạn lao động do cường độ lao động lớn và sự suy giảm khả năng tập trung trong môi trường nóng bức. Trong khi đó, người bán hàng rong, nhóm có mức thu nhập bình quân thấp nhất, phải đối mặt với nguy cơ sụt giảm thu nhập nghiêm trọng khi thời tiết bất lợi, đồng thời chịu nhiều rủi ro về sức khỏe tim mạch. Nhận diện rõ những khác biệt này, bộ công cụ cung cấp các hợp phần và cơ chế hỗ trợ được thiết kế riêng cho từng nhóm, đồng thời phối hợp với các bên liên quan

như người sử dụng lao động, tổ chức công đoàn, chính quyền địa phương và các công ty công nghệ nhằm bảo đảm phạm vi bao phủ toàn diện và sự hỗ trợ phù hợp từ các thể chế liên quan.

Để bảo đảm bộ công cụ phản ánh đúng trải nghiệm thực tế của người lao động, quá trình xây dựng đã huy động sự tham gia rộng rãi của người lao động ngoài trời tại bốn thành phố: Hà Nội, Đà Nẵng, Thành phố Hồ Chí Minh và Cần Thơ. Tổng cộng 800 người lao động thuộc nhiều nhóm nghề khác nhau, bao gồm công nhân xây dựng, tài xế xe ôm, người bán hàng rong và người bốc vác, đã tham gia nghiên cứu thông qua khảo sát định lượng, phỏng vấn sâu, thảo luận nhóm tập trung, quan sát có sự tham gia và các hoạt động đồng sáng tạo. Người lao động đóng vai trò tích cực trong suốt quá trình bằng cách chia sẻ kinh nghiệm, xác định các nguy cơ và nhu cầu thực tế, góp ý cho các tài liệu dự thảo và tham gia hoàn thiện bộ công cụ. Sau đó, hoạt động thử nghiệm bộ công cụ được triển khai tại Thành phố Hồ Chí Minh, với sự tham gia của người lao động nhằm kiểm nghiệm và đánh giá bộ công cụ trong điều kiện thực tế. Các nhà hoạch định chính sách, cán bộ y tế, chuyên gia sức khỏe nghề nghiệp, chuyên gia thực hành và các tổ chức xã hội dân sự cũng tham gia trong suốt quá trình phát triển nhằm tăng cường tính chính xác về mặt chuyên môn và tính phù hợp thực tiễn của bộ công cụ. Phụ lục trình bày chi tiết hơn về phương pháp nghiên cứu và cách thức triển khai.

Hình 1. Khung tiếp cận tích hợp triển khai bộ công cụ hỗ trợ người lao động ngoài trời bấp bênh

Quy trình triển khai

Giai đoạn 1

Lập kế hoạch & Chuẩn bị

Hoạt động

- Thành lập các nhóm công tác liên ngành
- Phân tích nhu cầu của từng nhóm lao động
- Xây dựng cơ sở dữ liệu rủi ro
- Xác định các bên liên quan
- Xây dựng chiến lược huy động sự tham gia
- Thiết kế chương trình đào tạo

→

Giai đoạn 2

Đối thoại cộng đồng & Đào tạo

Hoạt động

- Tổ chức đối thoại với người lao động
- Thành lập nhóm tư vấn người lao động
- Thử nghiệm bộ công cụ ban đầu
- Tổ chức các buổi tập huấn nâng cao năng lực
- Đào tạo điều phối viên cộng đồng
- Tổ chức các hội thảo phản hồi
- Điều chỉnh bộ công cụ dựa trên phản hồi

→

Giai đoạn 3

Phát triển & Đánh giá

Hoạt động

- Phát triển dự thảo bộ công cụ
- Triển khai đào tạo toàn diện
- Tổ chức các buổi đào tạo giảng viên nguồn
- Thử nghiệm thực địa tại các địa điểm
- Đánh giá tính hiệu quả và khả thi

Người thụ hưởng và các bên liên quan

Công nhân xây dựng

Các bên liên quan

- Công đoàn Xây dựng
- Doanh nghiệp, chủ công trình
- Sở Y tế
- Sở Lao động

Khuân vác

Các bên liên quan

- Hiệp hội chợ
- Chính quyền phường, xã
- Trạm y tế
- Tổ chức lao động

Người bán hàng rong

Các bên liên quan

- Hội Phụ nữ
- UBND phường
- Đoàn Thanh niên
- Tổ chức phi lợi nhuận địa phương

Tài xế xe ôm

xe ôm công nghệ và truyền thống

Các bên liên quan

- Công ty công nghệ vận tải
- Hiệp hội Vận tải
- Sở Giao thông Vận tải
- Liên minh Hợp tác xã

Nguồn: SocialLife, dữ liệu khảo sát người lao động tại Hà Nội, Đà Nẵng, Thành phố Hồ Chí Minh và Cần Thơ, tháng 7 năm 2024.

▸ Bảng 1. Đặc điểm công việc, các rủi ro sức khỏe và cơ quan chịu trách nhiệm bảo đảm an toàn cho người lao động ngoài trời

Công nhân Xây dựng

Đặc điểm công việc

- Công việc đa dạng: khiêng vật liệu, trộn vữa, xây gạch, làm việc trên cao
- Tiếp xúc trực tiếp với nắng nóng, bụi xi măng và tiếng ồn

Các rủi ro sức khỏe thường gặp:

- 95% gặp vấn đề liên quan đến nhiệt (kiệt sức, mất nước)
- 15% có vấn đề về da (cháy nắng, viêm da tiếp xúc)
- Tai nạn lao động: Làm việc lâu trong môi trường nóng gây căng thẳng, mệt mỏi, stress → mất tập trung → dễ xảy ra tai nạn (ngã, va chạm, bị vật liệu rơi trúng)

Các bên liên quan chính

- Chủ doanh nghiệp/chủ công trường xây dựng (trách nhiệm chính trong đảm bảo an toàn lao động)
- Công đoàn ngành Xây dựng (bảo vệ quyền lợi người lao động)

Rào cản chính

- Thiếu thiết bị bảo hộ cá nhân và thiết bị làm mát
- Áp lực hoàn thành tiến độ công trình
- Chưa được quan tâm đầy đủ về rủi ro sức khỏe do thời tiết

Các thành phần và cơ chế của bộ công cụ

- Tài liệu hướng dẫn tự bảo vệ khi làm việc ngoài trời
- Công cụ nhận biết rủi ro thời tiết theo từng ngày
- Hướng dẫn thực hành bảo vệ sức khỏe tại công trường
- Bản đồ vị trí các điểm nghỉ mát, trú nắng

Bốc vác

Đặc điểm công việc

- Gánh nặng vật lý cao
- 28,4% mắc bệnh đường hô hấp
- 30,8% bị ảnh hưởng nghiêm trọng về thu nhập trong thời tiết xấu
- Nguy cơ cao bị đột quỵ do làm việc khuya hoặc sáng sớm

Rào cản chính

- Thiếu phương tiện hỗ trợ vận chuyển
- Môi trường làm việc không ổn định
- Khả năng tiếp cận hạn chế đến dịch vụ chăm sóc sức khỏe

Các bên liên quan chính

- Chợ đầu mối
- Chính quyền phường/xã
- Trung tâm Y tế tại địa phương

Các thành phần và cơ chế của bộ công cụ

- Bản đồ các khu vực nghỉ ngơi hiện có tại chỗ
- Thông tin tiếp cận dịch vụ y tế
- Hướng dẫn thực hành tự bảo vệ
- Công cụ đăng ký cảnh báo thời tiết
- Hướng dẫn mạng lưới hỗ trợ đồng nghiệp

Người bán hàng rong

Đặc điểm công việc

- Làm việc liên tục trong môi trường nắng và mưa
- Thu nhập thấp nhất (5,5 triệu VND/tháng)
- 64,2% gặp giảm thu nhập nghiêm trọng trong thời tiết xấu
- 24% có sức khỏe kém
- 23% mắc bệnh tim mạch và tăng huyết áp

Rào cản chính

- Không gian làm việc không ổn định, tính di động cao
- Thiếu mạng lưới hỗ trợ
- Thu nhập không ổn định
- Khả năng tiếp cận thông tin hạn chế

Các bên liên quan chính

- Hội Liên hiệp Phụ nữ
- Ủy ban Nhân dân phường
- Đoàn Thanh niên
- Các tổ chức phi lợi nhuận địa phương

Các thành phần và cơ chế của bộ công cụ

- Bản đồ các nơi trú ẩn và không gian làm mát hiện có
- Hướng dẫn mạng lưới hỗ trợ lẫn nhau
- Thông tin bộ công cụ bảo vệ sức khỏe
- Đăng ký di động cảnh báo thời tiết
- Lập kế hoạch tài chính trong gián đoạn thời tiết

Tài xế Xe ôm/Xe công nghệ

Đặc điểm công việc

- Tiếp xúc liên tục với khí thải, ô nhiễm và các hiện tượng thời tiết cực đoan (nắng nóng, mưa, lạnh,...)
- Nguy cơ cao về tai nạn giao thông
- 31% mắc bệnh đường hô hấp
- 18% có vấn đề về sức khỏe tâm thần
- Làm việc ngay cả trong điều kiện thời tiết cực đoan

Rào cản chính

- Áp lực hoàn thành đơn hàng
- Thiếu nơi trú ẩn trong thời tiết xấu
- Thiếu bảo hiểm tai nạn và sức khỏe

Các bên liên quan chính

- Các công ty công nghệ vận tải
- Hiệp hội Ngành vận tải
- Sở Xây dựng
- Liên minh Hợp tác xã

Các thành phần và cơ chế của bộ công cụ

- Tích hợp cảnh báo thời tiết với ứng dụng đặt xe
- Bản đồ các khu vực nghỉ ngơi hiện có có mái che
- Hướng dẫn thực hành bảo vệ sức khỏe
- Công cụ lập kế hoạch làm việc thời tiết cực đoan
- Thông tin tiếp cận bảo hiểm

Người làm nghề thu gom rác (công nhân vệ sinh môi trường và người làm việc độc lập)

Đặc điểm công việc

- Thu gom rác sinh hoạt tại hộ gia đình, chợ và đường phố hằng ngày, thường vào sáng sớm hoặc ban đêm.
- Thường xuyên tiếp xúc với bụi, khí thải xe cộ, mùi hôi, rác thải phân hủy, hóa chất và vi sinh vật.
- Có nguy cơ bị thương do vật sắc nhọn, mảnh kính vỡ và kim tiêm đã qua sử dụng.
- Dễ gặp tai nạn giao thông khi làm việc trên các tuyến đường đông xe, đặc biệt trong điều kiện tầm nhìn hạn chế.
- Tiếp xúc lâu dài với vi khuẩn, chất thải nguy hại và điều kiện thời tiết khắc nghiệt (nắng nóng, mưa, rét).
- Nguy cơ cao mắc các bệnh và chấn thương cơ xương khớp do nâng, mang vác lặp đi lặp lại và vận hành xe ép rác.

Rào cản chính

- Thiếu hoặc khó tiếp cận đầy đủ phương tiện bảo hộ lao động (găng tay, khẩu trang, quần áo phản quang, giày bảo hộ).
- Chưa được tập huấn đầy đủ về an toàn lao động, đặc biệt đối với người làm nghề thu gom rác tự do.
- Thu nhập không ổn định và thiếu hợp đồng lao động chính thức (đối với người làm nghề thu gom rác tự do).
- Khó tiếp cận bảo hiểm y tế và bảo hiểm xã hội.
- Nghề nghiệp còn chịu nhiều định kiến và ít được xã hội ghi nhận.

Các bên liên quan chính

- Công ty Môi trường đô thị (URENCO và các doanh nghiệp môi trường đô thị tương đương).
- Sở Xây dựng (quản lý lĩnh vực môi trường đô thị).
- Sở Y tế (theo dõi, chăm sóc sức khỏe nghề nghiệp).
- UBND cấp xã/phường (phối hợp quản lý người làm nghề thu gom rác tự do).
- Công đoàn và Hội Liên hiệp Phụ nữ (đại diện và bảo vệ quyền lợi người lao động).

Các thành phần và cơ chế của bộ công cụ

- Hướng dẫn nhận diện các mối nguy và sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp.
- Hướng dẫn sơ cứu khi bị vật sắc nhọn đâm hoặc tiếp xúc với hóa chất.
- Thông tin về cách tiếp cận dịch vụ y tế và theo dõi sức khỏe nghề nghiệp.
- Hướng dẫn tham gia bảo hiểm y tế và bảo hiểm xã hội.
- Thúc đẩy mạng lưới hỗ trợ đồng nghiệp và chia sẻ kinh nghiệm trong công việc.

Nguồn: Viện Nghiên cứu SocialLife (2024). Dữ liệu khảo sát thu thập từ người lao động tại Hà Nội, Đà Nẵng, Thành phố Hồ Chí Minh và Cần Thơ.

3 Hướng dẫn sử dụng cuốn sổ tay

Cuốn sổ tay này hình thành từ đâu?

Nội dung sổ tay hình thành từ kinh nghiệm thực tế của hàng trăm anh chị em lao động ngoài trời tại Hà Nội, Đà Nẵng, Thành phố Hồ Chí Minh và Cần Thơ, kết hợp với góp ý của chuyên gia môi trường, biến đổi khí hậu, cán bộ y tế và chuyên gia sức khỏe nghề nghiệp. Tất cả đều được thử nghiệm và điều chỉnh nhiều lần để đảm bảo nội dung rõ ràng, dễ hiểu, dễ áp dụng và phù hợp với thực tế.

Cách sử dụng sổ tay

Anh chị có thể sử dụng sổ tay theo nhu cầu của mình, không cần đọc từ đầu đến cuối.

Anh chị muốn...	Xem phần...
Hiểu về thời tiết và cách đọc chỉ số môi trường	Mục 1
Xử lý tình huống nguy hiểm (kiệt sức do nhiệt, ngộ độc, tai nạn)	Mục 2
Chọn trang thiết bị bảo hộ phù hợp	Mục 3
Sử dụng ứng dụng ICAN và điện thoại hỗ trợ sức khỏe	Mục 4
Đi khám bệnh, sử dụng bảo hiểm y tế	Mục 5
Tự theo dõi sức khỏe hàng ngày	Mục 6
Xây dựng nhóm hỗ trợ với đồng nghiệp	Mục 7
Xử lý tình huống khẩn cấp	Mục 8
Bảo vệ sức khỏe mùa rét	Mục 9
Bảo vệ sức khỏe mùa lũ	Mục 10
Dành riêng cho người làm nghề thu gom rác	Mục 11
Chăm sóc sức khỏe tinh thần	Mục 12

Mẹo sử dụng hiệu quả

- **Không cần đọc hết một lần**, Chỉ cần xem phần liên quan đến công việc và tình huống hiện tại của anh chị
- **Cài đặt ứng dụng ICAN**, Để nhận cảnh báo thời tiết và hỗ trợ 24/7
- **Chia sẻ nội dung sổ tay với đồng nghiệp**, Kiến thức được chia sẻ sẽ giúp cả nhóm an toàn hơn

May có anh làm cùng nhận ra ngay dấu hiệu say nắng. Anh ấy đưa tôi vào bóng mát, tháo áo, dùng khăn lạnh đắp lên trán và cổ [...].

Một người thợ xây tại Thành phố Hồ Chí Minh (Thẻ 44)



Phần II

Nội dung bộ công cụ

Mười hai mục, tám mươi tám thẻ. Mỗi thẻ giải quyết một việc: khung trên cùng là điều cần biết, phần tiếp theo là cách làm.

Mười hai mục của sổ tay

Không cần đọc từ đầu đến cuối. Gặp việc gì, lật đến mục ấy; mép sách có thước màu đánh số từ 1 đến 12 để tìm nhanh.

01 tr. 25
Hiểu về thời tiết và sức khỏe
11 thẻ

02 tr. 51
Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm
10 thẻ

03 tr. 74
Trang thiết bị bảo vệ
5 thẻ

04 tr. 90
Ứng dụng công nghệ hỗ trợ
5 thẻ

05 tr. 104
Tiếp cận dịch vụ y tế
5 thẻ

06 tr. 116
Tự đánh giá và theo dõi sức khỏe
6 thẻ

07 tr. 132
Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng
14 thẻ

08 tr. 162
Tình huống khẩn cấp
2 thẻ

09 tr. 169
Bảo vệ sức khỏe trong mùa rét đậm, rét hại
4 thẻ

10 tr. 175
Bảo vệ sức khỏe trong mùa lũ lụt
5 thẻ

11 tr. 182
An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác
10 thẻ

12 tr. 194
Chăm sóc sức khỏe tinh thần
11 thẻ



01

Hiểu về thời tiết và sức khỏe

11 thẻ trong mục này

1	Đọc chỉ số VN_AQI (Chất lượng không khí)	28
2	Chỉ số UV (tia cực tím)	31
3	Nhiệt độ cảm giác là gì?	32
4	Dấu hiệu cơ thể cảnh báo	34
5	Tự kiểm tra tình trạng nước trong cơ thể	38
6	Làm việc ngoài trời khi mang thai	41
7	Chọn giờ làm việc an toàn	43
8	Cách uống nước theo môi trường	44
9	Bảo vệ phổi khi không khí ô nhiễm	46
10	Làm mát cơ thể nhanh chóng	48
11	Ăn uống và sinh hoạt thích ứng phù hợp với thời tiết	49

Người lao động ngoài trời phải làm việc trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt hơn nhiều so với những người làm việc trong nhà. Khi biến đổi khí hậu làm cho thời tiết trở nên nóng hơn, thất thường hơn và khó dự đoán hơn, điều này cũng làm gia tăng rủi ro sức khỏe đối với những người làm việc ngoài trời hằng ngày (ILO, 2021; WHO, 2026).

Hiểu được thời tiết ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào là bước đầu tiên để bảo vệ sức khỏe. Khi nhận biết sớm các dấu hiệu nguy hiểm, người lao động có thể điều chỉnh công việc, nghỉ ngơi kịp thời và phòng tránh các bệnh hoặc tai nạn nghiêm trọng.

Phần này sẽ giúp anh chị

- Nhận diện các nguy cơ thời tiết thường gặp và ảnh hưởng đến sức khỏe
- Hiểu vì sao cần theo dõi thời tiết thường xuyên
- Biết cách đọc các chỉ số thời tiết và chỉ số về môi trường quan trọng
- Nhận biết sớm các dấu hiệu cảnh báo của cơ thể
- Áp dụng các biện pháp bảo vệ phù hợp trong môi trường đô thị

Các nguy cơ từ thời tiết và vấn đề sức khỏe liên quan

Nguy cơ từ thời tiết	Vấn đề sức khỏe có thể gặp
Nắng nóng, nhiệt độ cao (đặc biệt ở đô thị, nhiệt độ thực tế cao hơn dự báo 3-5°C do bê tông, nhựa đường giữ nhiệt)	Kiệt sức do nhiệt, sốc nhiệt, kiệt sức, mất nước, chuột rút, chóng mặt, ngất xỉu, mất tập trung dẫn đến tai nạn lao động
Tia cực tím (UV) cao (đặc biệt từ 10h-15h)	Cháy nắng, bỏng da, tổn thương mắt (đục thủy tinh thể), lão hóa da sớm, tăng nguy cơ ung thư da khi tiếp xúc lâu dài
Ô nhiễm không khí (bụi mịn PM2.5, khói xe, bụi công trình)	Ho kéo dài, khó thở, đau đầu, viêm đường hô hấp, làm nặng thêm hen suyễn và bệnh phổi sẵn có, mệt mỏi, giảm sức đề kháng

Nguy cơ từ thời tiết	Vấn đề sức khỏe có thể gặp
Mưa lớn, giông bão (xuất hiện bất ngờ, thay đổi nhanh)	Tai nạn giao thông do đường trơn trượt, té ngã, bị vật bay trúng, cảm lạnh, viêm phổi do dầm mưa
Ngập lụt, triều cường (phổ biến ở Thành phố Hồ Chí Minh và các tỉnh phía Nam)	Tai nạn giao thông (ngã xe, chết máy giữa đường ngập), điện giật, nhiễm trùng da do nước bẩn, bệnh đường tiêu hóa, sốt xuất huyết sau ngập
Rét đậm, rét hại (đặc biệt ở miền Bắc và Bắc Trung Bộ)	Cảm lạnh, viêm phổi, đau nhức xương khớp, tăng huyết áp đột ngột, nguy cơ đột quỵ, ngộ độc khí CO khi sưởi than trong phòng kín
Gió mạnh, lốc xoáy	Tai nạn do vật bay, cây đổ, té ngã, bị cuốn khi đang di chuyển

Vì sao cần hiểu về thời tiết?

Hiểu đúng về điều kiện thời tiết giúp anh chị

- Nhận biết sớm những nguy cơ có hại cho sức khỏe
- Điều chỉnh thời gian làm việc, nghỉ ngơi và lượng nước uống phù hợp
- Tìm nơi trú nắng, tránh mưa kịp thời
- Chuẩn bị đồ bảo hộ đúng cách (khẩu trang, áo chống nắng, áo mưa...)
- Xử lý ngay khi cơ thể xuất hiện dấu hiệu bất thường

Chủ động theo dõi thời tiết hàng ngày

Do thời tiết thay đổi nhanh, anh chị nên

- Xem dự báo thời tiết trước khi đi làm
- Theo dõi nhiệt độ, chỉ số UV và chất lượng không khí (AQI)
- Cài đặt ứng dụng ICAN để nhận cảnh báo thời tiết cực đoan
- Hỏi thăm đồng nghiệp về tình hình thời tiết tại khu vực làm việc

Các phần tiếp theo sẽ hướng dẫn cụ thể cách đọc các chỉ số thời tiết, môi trường và những bước thực tế để bảo vệ sức khỏe khi làm việc ngoài trời.

1.1 Cách đọc chỉ số thời tiết

Để làm việc an toàn trong điều kiện thời tiết cực đoan, anh chị cần biết đọc một số chỉ số môi trường quan trọng. Các chỉ số này cho biết mức độ nóng lạnh, tia UV, và mức ô nhiễm không khí trong ngày, giúp anh chị chủ động điều chỉnh giờ làm việc và bảo vệ sức khỏe.

Phần này hướng dẫn cách đọc và hiểu 4 chỉ số thường gặp: Nhiệt độ, Chỉ số nhiệt (Heat Index), Chỉ số tia cực tím (UV) và Chỉ số chất lượng không khí (AQI).

Thẻ 1 · 01 · Hiểu về thời tiết và sức khỏe

Đọc chỉ số VN_AQI (Chất lượng không khí)

Hướng dẫn nhanh **Kiểm tra mỗi sáng**

VN_AQI (Vietnam Air Quality Index) là chỉ số thể hiện mức độ ô nhiễm không khí từ 0-500. Chỉ số càng cao, không khí càng ô nhiễm và càng có hại cho sức khỏe, đặc biệt đối với người làm việc ngoài trời.

- **Trên 100**: Đeo khẩu trang, hạn chế làm việc lâu ngoài trời.
- **Trên 200**: Giảm tối đa việc ra ngoài nếu có thể.

> *Dạo này không hiểu sao thời tiết nó lạ, mưa rồi nắng, rồi lại mưa thay đổi liên tục. Bụi bặm khói xe nhiều lắm, nhưng mình phải cố đi thôi.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán hàng rong (rau, củ, quả) tại Thành phố Đà Nẵng

Ý nghĩa chỉ số chất lượng không khí (VN_AQI)

Chỉ số VN_AQI cho biết mức độ ô nhiễm không khí trong ngày. Tuy nhiên, chúng tôi hiểu rằng với nhiều anh chị, nghỉ làm khi không

khí ô nhiễm đồng nghĩa với mất thu nhập. Vì vậy, bảng dưới đây không chỉ khuyến cáo lý tưởng mà còn đưa ra giải pháp thực tế để anh chị vẫn có thể làm việc an toàn hơn khi bắt buộc phải ra ngoài.

VN_AQI	Mức độ	Nếu có thể	Nếu bắt buộc phải làm việc
0-50	**Tốt**	Làm việc bình thường	Không cần biện pháp đặc biệt
51-100	**Trung bình**	Đeo khẩu trang nếu thấy khó chịu	Đeo khẩu trang vải hoặc y tế, uống nhiều nước
101-150	**Kém**	Hạn chế thời gian ngoài trời	Đeo khẩu trang N95, nghỉ giải lao trong nhà mỗi 1-2 tiếng, tránh đường đông xe
151-200	**Xấu**	Giảm một nửa thời gian làm việc	Đeo khẩu trang N95 đúng cách, chọn khung giờ sáng sớm (5h-7h) hoặc tối (sau 19h), nghỉ trong nhà/quán mỗi 45 phút
201-300	**Rất xấu**	Chỉ làm việc khẩn cấp dưới 4 tiếng	Đeo khẩu trang N95, làm việc theo ca ngắn (tối đa 2 tiếng/ca), súc miệng và rửa mặt sau mỗi ca, tìm tuyến đường ít xe cộ
301+	**Nguy hiểm**	Tránh ra ngoài	Nếu bắt buộc: đeo khẩu trang N95, che kín mắt (kính bảo hộ), giới hạn dưới 1 tiếng, về nhà ngay khi thấy khó thở, đau đầu

Mẹo bảo vệ sức khỏe khi phải làm việc trong ngày ô nhiễm

- **Chọn giờ làm:** Không khí thường ít ô nhiễm hơn vào sáng sớm (5h-7h) và buổi tối (sau 19h)
- **Chọn tuyến đường:** Tránh các nút giao thông đông, đường nhiều xe tải, khu vực công trình
- **Đeo khẩu trang đúng cách:** Khẩu trang N95 phải ôm khít mặt, không hở hai bên má
- **Nghỉ giải lao trong nhà:** Tranh thủ vào quán nước, cửa hàng tiện lợi, trạm xe buýt có mái che
- **Vệ sinh sau làm việc:** Rửa mặt, súc miệng, xì mũi khi về nhà để loại bỏ bụi bẩn

- **Theo dõi cơ thể:** Nếu thấy khó thở, đau đầu, chóng mặt, hãy nghỉ ngay và tìm nơi thoáng khí

Cách kiểm tra VN_AQI

- Nguồn chính thức: Cụm trạm quan trắc của Cục Bảo vệ Môi trường (VEA).
- Ứng dụng "AirVisual" (miễn phí, có tiếng Việt)
- Website: aqicn.org
- Ứng dụng "ICAN"
- Trang Facebook "Chất lượng không khí Việt Nam"

Mẹo: Kiểm tra VN_AQI vào 3 thời điểm

- 6h sáng trước khi đi làm
- 12h trưa để quyết định có nghỉ dài hơn không
- 18h chiều để chuẩn bị cho ngày mai

Ghi nhớ

VN_AQI trên 100 = đeo khẩu trang, trên 200 = hạn chế ra ngoài

Ghi chú của tôi

Thẻ 2

01 · Hiểu về thời tiết và sức khỏe

Chỉ số UV (tia cực tím)

Hướng dẫn nhanh **UV trên 6 = phải che chắn kỹ; UV trên 8 = tránh ngoài trời giữa trưa; UV cao nhất từ 10h-15h.**

Chỉ số UV cho biết mức độ tia cực tím có thể gây hại cho da và mắt. Thang đo từ 0-11+. UV càng cao, nguy cơ bỏng da và tổn thương mắt càng lớn.

> *Hồi xưa cũng bị cháy nắng chứ. Để tránh hơi muối ni, dùng khăn trùm đầu và cổ, sau đó đội bên ngoài một lớp mũ rộng vành.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ làm nghề bốc vác ở chợ cá tại Thành phố Đà Nẵng

Ý nghĩa các mức UV

- **0-2:** Thấp, làm việc bình thường
- **3-5:** Trung bình, tìm bóng râm lúc trưa
- **6-7:** Cao, che chắn đầy đủ
- **8-10:** Rất cao, giảm thời gian tiếp xúc
- **11+:** Nguy hiểm, tránh nắng giữa trưa

Ghi nhớ

UV 10-15h là cao nhất; tránh ra ngoài giữa trưa.

Ghi chú của tôi

Thẻ 3

01 · Hiểu về thời tiết và sức khỏe

Nhiệt độ cảm giác là gì?

1

Nhiệt độ cảm giác (heat index) là gì?

Nhiệt độ cảm giác là mức nóng mà cơ thể anh chị thực sự cảm thấy, không phải con số trên nhiệt kế hay điện thoại.

Vì sao lại khác nhau?

Khi trời nóng và ẩm, mồ hôi khó bay hơi → cơ thể không thể tự làm mát → anh chị cảm thấy nóng hơn nhiều so với nhiệt độ thực.

Ví dụ thực tế

- Nhiệt kế báo 35°C, độ ẩm 70% → Cơ thể cảm thấy như 41°C
- Nhiệt kế báo 38°C, độ ẩm 80% → Cơ thể cảm thấy như 52°C (nguy hiểm!)

Anh chị cần nhớ

Độ ẩm cao có thể khiến "mức nhiệt bình thường" trở thành nguy cơ nghiêm trọng đối với sức khỏe, đặc biệt là với người lao động ngoài trời.

Nhiệt độ cảm giác	Mức nguy hiểm	Cần làm gì
Dưới 32°C	🟢 **An toàn**	Làm việc bình thường, uống nước đều đặn
32-40°C	🟡 **Cẩn thận**	Nghỉ giải lao mỗi 30-45 phút, uống nước nhiều hơn
40-54°C	🟠 **Nguy hiểm**	Giảm thời gian làm việc, tìm bóng mát, nghỉ ngơi thường xuyên
Trên 54°C	🔴 **Rất nguy hiểm**	Tránh làm việc ngoài trời nếu có thể, theo dõi cơ thể liên tục

Cách kiểm tra nhanh

Xem ứng dụng ICAN hoặc tìm "Nhiệt độ cảm giác hôm nay" trên điện thoại trước khi đi làm.

Nguyên tắc *Dưới 32°C = An toàn; 32-40°C = Thận trọng; Trên 40°C = Nguy hiểm*

> *Có năm rồi (năm ngoái) á, tháng 3 tháng 4, nắng gắt chịu không nổi. Muốn trốn ở trong nhà suốt luôn á, không muốn đi làm luôn. Nắng quá chịu không nổi. Nhưng mà công việc kinh tế mình phải cố gắng làm thôi chứ. Nắng quá chịu không nổi.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Hồ Chí Minh

Mức độ nguy hiểm theo nhiệt độ cảm giác

- **Dưới 32°C:** An toàn - Bình thường
- **32-40°C:** Thận trọng - Mệt mỏi khi hoạt động lâu
- **Trên 40°C:** Giảm tối đa hoạt động nặng

Hãy sử dụng ứng dụng ICAN

- Mở ứng dụng ICAN → Xem mục "Nhiệt độ cảm giác" ngay màn hình chính
- Ứng dụng tự động cập nhật theo vị trí của anh chị

Ghi chú của tôi

1.2 Nhận biết dấu hiệu cảnh báo của cơ thể

Phần này sẽ giúp anh chị nhận ra các dấu hiệu cơ thể đang muốn nói cho anh chị biết có điều gì cần điều chỉnh và có những bước can thiệp kịp thời để sức khỏe của chúng ta luôn được chăm sóc ổn định.

Thẻ 4 · 01 · Hiểu về thời tiết và sức khỏe

Dấu hiệu cơ thể cảnh báo

Dấu hiệu cơ thể cảnh báo khi làm việc ngoài trời
Khi làm việc trong thời tiết nắng nóng, cơ thể sẽ phát ra các tín hiệu cảnh báo. Nhận biết sớm các dấu hiệu này giúp anh chị xử lý kịp thời, tránh nguy hiểm.

Nguyên tắc chung

- **Giai đoạn 1:** Chú ý, nghỉ ngơi và uống nước
- **Giai đoạn 2:** Ngừng việc, làm mát cơ thể ngay
- **Giai đoạn 3:** Khẩn cấp, gọi 115 ngay lập tức

> *Trời nắng nhiều khi nó cứ hoa cả mắt, đứng một hồi đứng không nổi. Những lúc vậy mình ngồi xuống để đỡ, chạy vô trong ngồi.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán vé số tại Thành phố Hồ Chí Minh

Các giai đoạn cảnh báo và cách xử lý

Giai đoạn	Dấu hiệu	Cách xử lý
🟡 **1 - Cảnh báo sớm**	Khát nước nhiều, đổ mồ hôi nhiều, hơi choáng, tim đập nhanh khi nghỉ	Nghỉ ngay, uống nước, tìm bóng mát
🟠 **2 - Nghiêm trọng**	Đau đầu dai dẳng, buồn nôn, chóng mặt khi đứng lên, da nóng (có thể khô hoặc vẫn ra mồ hôi)	Ngừng làm việc, về nhà hoặc đến trạm y tế, làm mát cơ thể
🔴 **3 - Khẩn cấp**	Lơ mơ, nói khó hiểu, co giật, da tím tái hoặc quá đỏ, ngã quỵ hoặc mất ý thức, thân nhiệt rất cao (có thể vẫn đổ mồ hôi hoặc không)	Gọi 115 ngay và làm mát bằng nước lạnh trong khi chờ cấp cứu

Lưu ý đặc biệt cho nhóm dễ bị tổn thương

Một số nhóm người lao động có ngưỡng chịu đựng thấp hơn và cần hành động sớm hơn 1 giai đoạn so với hướng dẫn chung:

Nhóm đối tượng	Đặc điểm	Cần làm gì
Người trên 50 tuổi	Cơ thể điều hòa nhiệt kém hơn, dễ mất nước, phản xạ chậm hơn	Nghỉ giải lao thường xuyên hơn (mỗi 20-30 phút), uống nước dù chưa khát, xử lý ngay khi có dấu hiệu giai đoạn 1
Người có bệnh tim mạch, huyết áp	Tim phải làm việc nhiều hơn khi nóng, nguy cơ đột quỵ cao	Tránh làm việc nặng giờ nắng gắt (10h-15h), mang theo thuốc, gọi cấp cứu ngay khi thấy đau ngực, khó thở
Người có bệnh tiểu đường	Dễ mất nước, khó nhận biết dấu hiệu hạ đường huyết	Mang theo đồ ăn nhẹ, kiểm tra đường huyết thường xuyên, không bỏ bữa khi làm việc ngoài trời
Người có bệnh hô hấp (hen, COPD)	Nóng + ô nhiễm làm bệnh nặng hơn	Đeo khẩu trang, mang theo thuốc xịt, tránh làm việc khi AQI > 100
Phụ nữ mang thai	Dễ kiệt sức, mất nước ảnh hưởng đến thai nhi	Nghỉ ngơi nhiều hơn, uống nước thường xuyên, hỏi bác sĩ hoặc nữ hộ sinh về thời gian có thể làm việc ngoài trời an toàn, tùy theo sức khỏe, thời gian nghỉ, mức tiếp xúc nắng, khối lượng công việc, thời tiết và các dấu hiệu cảnh báo
Người thừa cân	Cơ thể tỏa nhiệt kém hơn	Mặc quần áo thoáng mát, nghỉ thường xuyên hơn, uống nước đều đặn theo hướng dẫn trong sổ tay (không cố uống thêm)

Quy tắc vàng cho nhóm dễ tổn thương

Nếu thuộc nhóm trên, hãy hành động sớm hơn 1 bước so với hướng dẫn chung

- Thấy dấu hiệu giai đoạn 1 → Xử lý như giai đoạn 2 (ngừng việc, làm mát)
- Thấy dấu hiệu giai đoạn 2 → Xử lý như giai đoạn 3 (gọi hỗ trợ ngay)

Một số loại thuốc điều trị huyết áp, dị ứng, sức khỏe tâm thần và kiểm soát bàng quang có thể làm giảm tiết mồ hôi, tăng mất nước hoặc làm giảm cảm giác khát; tất cả đều làm tăng nguy cơ sốc nhiệt.

Người lao động đang dùng thuốc thường xuyên nên hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ: "Thuốc tôi đang dùng có ảnh hưởng đến khả năng cơ thể chịu nhiệt không?"

Không tự ý ngừng thuốc đã được kê đơn khi chưa có chỉ định của bác sĩ, nhưng hãy thông báo với bác sĩ nếu anh chị làm việc ngoài trời trong điều kiện nắng nóng.

Ghi chú của tôi

Thẻ 5 · 01 · Hiểu về thời tiết và sức khỏe

Tự kiểm tra tình trạng nước trong cơ thể

1

Tự kiểm tra: cơ thể có đang thiếu nước không?
Mất nước khi làm việc ngoài trời rất nguy hiểm nhưng dễ phòng tránh nếu anh chị biết cách tự kiểm tra. Dưới đây là 3 cách đơn giản có thể làm ngay:

3 cách kiểm tra nhanh

- Xem màu nước tiểu, một dấu hiệu hữu ích
- Véo da mu bàn tay, kiểm tra độ đàn hồi
- Kiểm tra miệng, xem có khô không

> *Đi một hồi là phải bù nước đó chứ, không uống nước là nó mệt người lắm.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề bốc vác tại Thành phố Hồ Chí Minh

Cách kiểm tra chi tiết

1. Kiểm tra qua màu nước tiểu

Màu nước tiểu	Tình trạng	Cần làm gì
Trong suốt / vàng rất nhạt	● **Đủ nước**	Tiếp tục uống đều đặn
Vàng nhạt	● **Bình thường**	Duy trì uống nước
Vàng đậm	● **Thiếu nước nhẹ**	Uống ngay 1-2 cốc nước
Vàng cam / nâu	● **Thiếu nước nghiêm trọng**	Nghỉ ngơi, uống nước từ từ, tìm bóng mát; nếu nước tiểu vẫn sẫm màu, kèm đau cơ hoặc mệt lả thì đến cơ sở y tế
Không tiểu được > 4 tiếng	● **Nguy hiểm**	Cần đến trạm y tế ngay

2. Kiểm tra qua da

- Véo nhẹ da mu bàn tay, giữ 2 giây rồi thả
- Quan sát da phẳng lại trong bao lâu:

Da phẳng lại nhanh hay chậm	Có thể có nghĩa là
Phẳng lại ngay	Thường là dấu hiệu tốt, nhưng chưa chắc chắn là đủ nước
Phẳng lại sau một hai giây	Thường là bình thường, nhưng tuổi tác, thay đổi cân nặng, phù nề và một số bệnh lý có thể làm thay đổi độ đàn hồi của da
Phẳng lại chậm	Có thể là dấu hiệu thiếu nước: uống nước và kiểm tra thêm các dấu hiệu khác
Nếp véo giữ lại rất lâu	Có thể là dấu hiệu thiếu nước nặng hơn: nghỉ ngơi, uống nước từng ngụm và tìm tư vấn y tế, nhất là khi kèm mệt, choáng váng hoặc lú lẫn

3. Kiểm tra qua miệng

Tình trạng miệng	Ý nghĩa
Nhiều nước bọt, miệng ẩm	Đủ nước
Miệng hơi khô	Thiếu nước nhẹ, uống nước
Miệng khô, lưỡi dính	Thiếu nước nghiêm trọng, nghỉ ngơi và bù nước ngay

Màu nước tiểu và độ đàn hồi của da có thể cho những dấu hiệu hữu ích, nhưng cần được xem xét kết hợp với các triệu chứng (khát, chóng mặt, khô miệng, yếu hoặc mệt), lượng nước tiểu, lượng nước đã mất gần đây, các loại thuốc đang dùng và những bệnh lý hiện có.

Lưu ý cho nhóm dễ bị tổn thương

Nhóm	Lưu ý đặc biệt
Người trên 50 tuổi	Cảm giác khát giảm theo tuổi → Uống nước theo giờ (mỗi 20-30 phút) dù chưa thấy khát
Người có bệnh thận	Tham khảo bác sĩ về lượng nước phù hợp, theo dõi màu nước tiểu thường xuyên hơn
Người có bệnh tim	Uống từng ngụm nhỏ, tránh uống quá nhiều một lúc
Người tiểu đường	Hỏi bác sĩ về cách theo dõi nước tiểu và lượng nước phù hợp → Kết hợp cả 3 cách kiểm tra

Ghi chú của tôi

Thẻ 6

01 · Hiểu về thời tiết và sức khỏe

Làm việc ngoài trời khi mang thai

LÀM VIỆC NGOÀI TRỜI KHI MANG THAI Nhiệt độ cao, mất nước và làm việc quá sức có thể ảnh hưởng đến cả mẹ và thai nhi. Phụ nữ mang thai cần nghỉ nhiều hơn, uống nhiều nước hơn và phải dừng làm việc sớm hơn khi có dấu hiệu cảnh báo.

Phải dừng làm việc ngay nếu có

- Chóng mặt, choáng
- Mệt kiệt sức
- Đau bụng hoặc co cứng bụng
- Thai máy ít đi
- Đổ mồ hôi nhiều hoặc không ra mồ hôi
- Đau đầu, nhìn mờ

Hướng dẫn an toàn cho phụ nữ mang thai

- Uống nước mỗi 15-20 phút, kể cả khi không khát
- Nghỉ trong bóng râm mỗi 30-45 phút
- Tránh làm việc giờ nắng gắt (10:00-15:00)
- Không mang vác nặng
- Không đứng ngoài nắng quá lâu
- Thông báo cho chủ thuê, tổ trưởng hoặc người làm chung khi mang thai
- Khám thai định kỳ
- Hỏi bác sĩ hoặc nữ hộ sinh về thời gian và cường độ làm việc ngoài trời phù hợp với hoàn cảnh của riêng mình

Khẩn cấp, đi khám ngay khi

- Ngất xỉu
- Ra máu âm đạo
- Đau bụng nhiều
- Thai không cử động

Ghi nhớ

Nếu nghỉ ngơi và uống nước mà không đỡ, hãy đi khám ngay.



Tài xế xe ôm công nghệ chờ khách dưới mái che của một quán ven đường.

1.3 Biện pháp bảo vệ cụ thể trong môi trường đô thị

Dưới đây là những phương pháp cụ thể để bảo vệ sức khỏe phù hợp cho những anh chị em làm việc trong môi trường đô thị.

Thẻ 7

01 · Hiểu về thời tiết và sức khỏe

Chọn giờ làm việc an toàn

Hướng dẫn nhanh

Ưu tiên làm việc nặng vào giờ mát: sáng sớm và chiều tối

Lịch làm việc thông minh là phương pháp sắp xếp công việc dựa trên biến đổi chu kỳ của các yếu tố thời tiết (nhiệt độ, UV, độ ẩm) trong ngày, nhằm tối ưu hóa năng suất và giảm thiểu rủi ro sức khỏe cho người lao động ngoài trời.

> *Tầm 6h ngoại bưng mâm bánh ra bán và tầm 10h dọn về. Thời tiết nắng nóng gần đây hay bị mệt, nắng quá hoặc trời có mưa ngoại vào trú bên trong.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán bánh tại Thành phố Cần Thơ

Khung giờ an toàn (UV 0-5, Nhiệt độ dưới 32°C):

- 5h30-9h30: Làm việc bình thường
- 16h30-18h30: Có thể làm việc nặng

Khung giờ thận trọng (UV 6-8, Nhiệt độ 32-38°C):

- 9h30-10h30: Giảm cường độ, nghỉ mỗi giờ 15 phút
- 15h30-16h30: Làm việc nhẹ, uống nước thường xuyên

Khung giờ nguy hiểm (UV 9+, Nhiệt độ trên 38°C):

- 10h30-15h30: Chỉ làm việc khẩn cấp, nghỉ 20 phút/giờ
- Ưu tiên công việc trong bóng mát hoặc có mái che

Ghi chú của tôi

Thẻ 8

01 · Hiểu về thời tiết và sức khỏe

Cách uống nước theo môi trường

1

Hướng dẫn nhanh **Uống trước khi khát; điều chỉnh theo mức mất nước; uống đều đặn; không uống quá nhiều một lúc.**

Chiến lược uống nước theo môi trường là phương pháp xác định lượng và tần suất bổ sung nước dựa trên ba yếu tố chính: nhiệt độ môi trường, độ ẩm không khí và cường độ hoạt động thể lực, đảm bảo cân bằng nước và điện giải trong cơ thể.

> *Hồi đợt 1, nhóm có tặng các bình nước. Bây giờ đi làm là mang theo bình để đựng nước uống. Hôm nay trời mưa lạnh nên có mang theo nước ấm và gừng để giữ ấm.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán hàng rong (rau, củ, quả) tại Thành phố Đà Nẵng

Lượng nước theo nhiệt độ

- **Nhiệt độ dưới 30°C:** 1 cốc nhỏ/tiếng, tương đương 200ml
- **Nhiệt độ 30-35°C:** 1 cốc lớn/tiếng, tương đương 300ml
- **Nhiệt độ 35-40°C:** 2 cốc/tiếng, tương đương khoảng 400-500ml
- **Nhiệt độ trên 40°C:** 3 cốc/tiếng, tương đương 600ml

Điều chỉnh theo độ ẩm

- **Độ ẩm trên 80%:** Uống thêm nửa cốc nhỏ/tiếng, tương đương 100ml

Giới hạn an toàn

- Không uống quá khoảng 1 lít (tương đương 5 cốc nhỏ) trong một giờ, tính cả các điều chỉnh ở trên
- Không cố uống nhiều hơn nhu cầu: uống quá nhiều nước trong thời gian ngắn có thể gây hạ natri máu nguy hiểm

- Với người ăn uống đủ bữa, nước lọc thường là đủ. Chỉ dùng ORS hoặc sản phẩm bổ sung điện giải khi cần và đúng theo hướng dẫn trên bao bì
- Người có bệnh tim, bệnh thận hoặc đang được bác sĩ chỉ định hạn chế lượng nước nên hỏi bác sĩ về lượng nước phù hợp

Điều chỉnh theo AQI

- AQI trên 100: Khi không khí ô nhiễm, đường hô hấp dễ bị khô và kích ứng. Anh chị nên uống nước thường xuyên hơn bình thường (mỗi 20-30 phút một ngụm) để giữ ẩm cho mũi và họng, giúp cơ thể lọc bụi tốt hơn. Ngoài ra, hãy đeo khẩu trang N95 đúng cách, hạn chế nói chuyện khi đang ngoài đường, và súc miệng nước muối sau khi làm việc để loại bỏ bụi bẩn.
- **Lưu ý:** Uống nước giúp duy trì sức khỏe nhưng không thể "giải độc" ô nhiễm. Cách hiệu quả nhất vẫn là giảm tiếp xúc bằng khẩu trang và hạn chế thời gian ngoài trời.

Loại nước nên uống

- Nước lọc sạch (ưu tiên hàng đầu)
- Nước dừa tự nhiên
- ORS (oresol): gói bột đã có sẵn muối và đường theo công thức chuẩn, hòa với đúng lượng nước sạch ghi trên bao bì và chỉ dùng khi cần (ví dụ sau khi đổ mồ hôi nhiều, nôn hoặc tiêu chảy). Không tự thêm muối hay đường

Tránh

- Uống ừng ực thật nhiều nước rất lạnh một lúc (nên uống từng ngụm nước mát)
- Nước ngọt có gas
- Cà phê, trà đậm đặc và nước tăng lực có caffeine cao: nên hạn chế, nước lọc là lựa chọn ưu tiên
- Bia rượu (gây mất nước nghiêm trọng)

Thẻ 9

01 · Hiểu về thời tiết và sức khỏe

Bảo vệ phổi khi không khí ô nhiễm

1

Hướng dẫn nhanh

Chọn khẩu trang phù hợp với mức độ ô nhiễm; đeo đúng cách; thay đều đặn

Bảo vệ hô hấp trong ô nhiễm là tập hợp các biện pháp sử dụng thiết bị lọc không khí cá nhân (khẩu trang) phù hợp với chuẩn lọc và mức độ ô nhiễm cụ thể, nhằm ngăn chặn các hạt bụi mịn và khí độc xâm nhập đường hô hấp.

> *Chạy xe ôm cả ngày, khói xe nhiều lắm. Nhưng đeo khẩu trang thì khó chịu quá nên hay cởi ra.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người giao hàng (Shipper) tại Thành phố Đà Nẵng

Nguyên tắc chung AQI càng cao, cần khẩu trang lọc bụi tốt hơn. Tuy nhiên, anh chị có thể linh hoạt theo điều kiện thực tế của mình.

AQI	Khẩu trang khuyên dùng	Nếu không có, có thể thay bằng
50-100	Khẩu trang vải thông thường	Khăn che mặt sạch
101-150	Khẩu trang N95	Không có vật thay thế tương đương khẩu trang N95: nếu chưa có N95, khẩu trang y tế hoặc vải dày 2-3 lớp chỉ giảm được phần nào bụi lớn; hạn chế thời gian ngoài trời
151-200	Khẩu trang N95	Không có vật thay thế tương đương khẩu trang N95: hạn chế thời gian ngoài trời và đeo loại khẩu trang ôm khít nhất mà anh chị có
Trên 200	Khẩu trang N95	Không có vật thay thế tương đương khẩu trang N95: tránh ra ngoài trời, hoặc giữ thời gian ngoài trời ngắn nhất có thể

Mẹo tiết kiệm chi phí

- **Khẩu trang vải:** Giặt sạch mỗi ngày, phơi khô, dùng được nhiều lần
- **Khẩu trang y tế:** Thay khi bị ẩm, bẩn, hư hỏng, và sau 4-6 giờ sử dụng
- **Khẩu trang N95:** Tuân theo hướng dẫn của nhà sản xuất về việc tái sử dụng. Để nơi khô thoáng sau khi dùng, thay mới nếu bị ẩm, bẩn, hư hỏng, gây khó thở hoặc không còn ôm khít mặt
- **Tự làm khẩu trang:** Dùng vải cotton dày gấp thành 2-3 lớp, có dây buộc quanh đầu, không tốt bằng N95 nhưng vẫn giảm được bụi lớn

Quan trọng nhất Cả khả năng lọc và độ ôm khít đều quan trọng. Khẩu trang phải ôm khít mũi và miệng, không hở hai bên má, đồng thời phải lọc đủ tốt cho mức ô nhiễm (xem bảng trên). Ôm khít không thể bù cho khả năng lọc kém.

Thẻ 10 · 01 · Hiểu về thời tiết và sức khỏe

Làm mát cơ thể nhanh chóng

Hướng dẫn nhanh **Làm mát nhanh trán, cổ, cổ tay, mắt cá chân.**

Tạo điểm mát tạm thời là kỹ thuật hạ nhiệt độ cơ thể nhanh chóng bằng cách làm mát các vùng có mạch máu lớn gần bề mặt da (cổ, cổ tay, mắt cá chân) hoặc tìm kiếm không gian có bóng mát, giúp giảm nhiệt độ cơ thể trung tâm hiệu quả.

> *Xây nhà giai đoạn đầu thường phải làm ngoài trời 100%, ngày nắng gắt thường đuối do nóng. Nắng gắt mà mặc nhiều áo thì nóng và bí nên học theo cách dùng áo điều hòa, rất ok.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

Sử dụng vật dụng có sẵn

- Khăn ướt lạnh đắp lên trán, cổ, cổ tay, mắt cá chân
- Chai nước đá lăn lên cẳng tay, cẳng chân (Lưu ý: Luôn bọc đá hoặc chai nước đá trong khăn trước khi áp lên da. Tiếp xúc trực tiếp quá vài phút có thể gây tổn thương da.)
- Giấy báo cũ hoặc tờ rơi làm quạt

Tạo gió tự nhiên

- Mở cửa xe ô tô để tạo luồng gió
- Đứng ở góc tòa nhà có gió lùa
- Tận dụng gió từ điều hòa các cửa hàng

Làm mát bằng nước

- Tưới nước lên mặt đường trước khi làm việc
- Phun sương nước lên người (nếu có)
- Ngâm chân, tay vào nước lạnh 5-10 phút

Thẻ 11

01 · Hiểu về thời tiết và sức khỏe

Ăn uống và sinh hoạt thích ứng phù hợp với thời tiết

1

Hướng dẫn nhanh

Ngày nóng, ưu tiên thực phẩm nhiều nước và dễ tiêu.

Ăn uống và sinh hoạt thích ứng là phương pháp điều chỉnh khẩu phần ăn, thời gian bữa ăn và lựa chọn thực phẩm dựa trên điều kiện nhiệt độ môi trường, nhằm tối ưu hóa quá trình tiêu hóa và duy trì năng lượng cho cơ thể trong điều kiện làm việc ngoài trời.

> *Hôm nay đến nhận một phần cơm thì đỡ một phần cơm, với đi bán dưới thời tiết nắng nóng nhiệt độ cao thế này rất mệt, nhận cơm thì trưa khỏi nấu cơm có thời gian nghỉ ngơi.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán vé số tại Thành phố Cần Thơ

Điều chỉnh bữa ăn theo thời tiết

Ngày nóng (trên 35°C)

- Ăn nhiều bữa nhỏ thay vì ít bữa lớn
- Ưu tiên thực phẩm nhẹ: cháo, phở, bún
- Tăng trái cây nhiều nước: dưa hấu, cam, chanh
- Tránh đồ chiên rán, thịt đỏ (thịt heo, thịt bò) nhiều

Ngày ô nhiễm cao (AQI trên 150)

- Tăng thực phẩm giàu vitamin C: cam, ổi, cà chua
- Ăn nhiều rau xanh: cải, rau muống, cải thìa
- Tránh đồ nướng, khói

Thời gian ăn

- Ăn sáng muộn hơn (7h-8h) để tránh nóng sớm
- Ăn trưa nhẹ, uống nhiều nước
- Ăn tối sớm hơn (17h-18h) khi thời tiết mát hơn

Ngủ nghỉ thích ứng

- Đi ngủ sớm hơn 1-2 tiếng khi trời nóng
- Dậy sớm hơn để tận dụng thời tiết mát
- Ngủ trưa 15-30 phút nếu có thể
- Tắm nước mát trước khi ngủ

Lưu ý Không bỏ bữa dù trời nóng, cơ thể sẽ cần năng lượng để chống chọi với thời tiết cực đoan.

Ghi chú của tôi



02

Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm

10 thẻ trong mục này

12	Nhận biết kiệt sức do nhiệt và sốc nhiệt	53
13	Xử lý kiệt sức do nhiệt và sốc nhiệt	55
14	Uống nước để phòng chống kiệt sức do nhiệt	58
15	Nhận biết ảnh hưởng sức khỏe do ô nhiễm không khí	60
16	Xử lý ngộ độc không khí	62
17	Xử lý vết thương	64
18	Xử lý bỏng	67
19	Xử lý gãy xương và bong gân	69
20	Bộ cứu thương cơ bản	71
21	Số điện thoại khẩn cấp	73

Ngay cả khi người lao động đã hiểu rõ các rủi ro sức khỏe liên quan đến thời tiết và chủ động áp dụng các biện pháp phòng ngừa, những tình huống nguy hiểm vẫn có thể xảy ra bất ngờ. Các tình huống này có thể bao gồm kiệt sức do nắng nóng đột ngột, khó thở do ô nhiễm không khí, tai nạn giao thông, té ngã, trầy xước, bỏng và gãy xương.

Trong những tình huống như vậy, vài phút đầu tiên mang tính quyết định. Các dịch vụ cấp cứu có thể mất thời gian để tiếp cận hiện trường, đặc biệt tại những khu vực đô thị đông đúc. Việc nắm được kiến thức sơ cứu cơ bản và các bước ứng phó đúng cách có thể giúp ngăn chặn tình huống trở nên nguy hiểm đến tính mạng (Bộ Y tế, 2025). Phần này nhằm hỗ trợ người lao động:

- Nhận biết sớm các dấu hiệu cảnh báo của tình huống khẩn cấp;
- Thực hiện đúng các biện pháp sơ cứu ban đầu;
- Biết khi nào có thể tự chăm sóc và khi nào cần gọi dịch vụ cấp cứu;
- Ứng phó một cách bình tĩnh và tự tin để bảo vệ bản thân và những người xung quanh.

2.1 Kiệt sức do nhiệt và sốc nhiệt

Kiệt sức do nhiệt (hay còn được gọi trong ngôn ngữ hàng ngày là say nắng) và sốc nhiệt là hai trong số những tình trạng nguy hiểm nhất mà người lao động làm việc ngoài trời có thể phải đối mặt, đặc biệt trong điều kiện thời tiết nóng và ẩm. Kiệt sức do nắng nóng là một dấu hiệu cảnh báo nghiêm trọng. Sốc nhiệt là tình trạng cấp cứu y tế và có thể gây tử vong nếu không được xử lý kịp thời.

Thẻ 12

02 · Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm

Nhận biết kiệt sức do nhiệt và sốc nhiệt

Hướng dẫn nhanh

Kiệt sức do nhiệt = mệt, choáng váng nhưng còn tỉnh táo, trả lời rõ ràng; Sốc nhiệt = lú lẫn, nói bất thường, co giật, ngã quỵ, mất ý thức hoặc thân nhiệt rất cao → gọi 115 ngay, kể cả khi người đó vẫn đang đổ mồ hôi.

Kiệt sức do nhiệt và sốc nhiệt là hai giai đoạn của hội chứng bệnh nhiệt, trong đó kiệt sức do nhiệt là tình trạng cơ thể quá nóng nhưng người bệnh thường vẫn tỉnh táo, còn sốc nhiệt là tình trạng nguy kịch khi cơ chế điều hòa nhiệt độ suy sụp, người bệnh có thể lú lẫn hoặc ngã quỵ, nguy hiểm tính mạng. Không thể dựa vào việc có đổ mồ hôi hay không để phân biệt hai tình trạng này: người bị sốc nhiệt vẫn có thể đổ nhiều mồ hôi, hoặc có da nóng và khô.

> *Có lần đau đầu dữ dội, choáng váng. May có anh thợ già trong đội nhận ra ngay dấu hiệu say nắng, đưa vào bóng mát kịp thời.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Hồ Chí Minh

Kiệt sức do nhiệt (Heat Exhaustion), dấu hiệu sớm cần xử lý ngay

- Đổ mồ hôi nhiều bất thường
- Đau đầu, chóng mặt, choáng váng
- Cảm thấy khát nước liên tục dù đã uống nhiều
- Tim đập nhanh bất thường
- Buồn nôn, có thể nôn mửa
- Mệt mỏi, yếu sức bất thường
- Da mát nhưng ẩm ướt vì mồ hôi

Sốc nhiệt (Heat Stroke), dấu hiệu nặng, nguy hiểm tính mạng

- Thân nhiệt rất cao, có thể vẫn đổ mồ hôi hoặc không còn đổ mồ hôi
- Cơ thể rất nóng; nhiệt độ có thể từ 40°C trở lên nếu đo được; da có thể nóng và khô, hoặc vẫn ra mồ hôi
- Ý thức lơ mơ, nói nhảm, hành vi bất thường
- Nôn mửa liên tục
- Co giật, run rẩy không kiểm soát
- Thở nhanh, nông
- Có thể bất tỉnh hoàn toàn

Phân biệt quan trọng

Kiệt sức do nhiệt

- Thường đổ nhiều mồ hôi, da mát hoặc ẩm; đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, khát nước và mệt yếu. Người bệnh thường vẫn tỉnh táo.

Sốc nhiệt

- Có biểu hiện bất thường về ý thức hoặc thần kinh như lú lẫn, nói không rõ, hành vi bất thường, co giật hoặc bất tỉnh. Da có thể nóng, khô hoặc vẫn đổ nhiều mồ hôi. Đây là tình trạng cấp cứu, cần gọi 115 ngay, không loại trừ sốc nhiệt chỉ vì người đó vẫn đang đổ mồ hôi.

Ghi chú của tôi

Thẻ 13

02 · Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm

Xử lý kiệt sức do nhiệt và sốc nhiệt

Hướng dẫn nhanh

Kiệt sức do nhiệt: ngừng việc, làm mát, uống từng ngụm nước mát, luôn có người ở bên và được đánh giá y tế; Sốc nhiệt phải gọi 115 ngay, làm mát là ưu tiên.

Xử lý kiệt sức do nhiệt và sốc nhiệt là quy trình cấp cứu ban đầu bao gồm ba bước chính: di chuyển nạn nhân ra khỏi nguồn nhiệt, hạ nhiệt độ cơ thể bằng các phương pháp làm mát nhanh, và bổ sung nước/điện giải, trong đó sốc nhiệt bắt buộc phải gọi cấp cứu y tế ngay lập tức.

> *Anh ấy lập tức đưa tôi vào bóng mát, tháo áo, dùng khăn lạnh đắp lên trán và cổ [...]. Ba mươi phút sau tôi đã khỏe lại.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Hồ Chí Minh

Xử lý kiệt sức do nhiệt (hành động ngay, không để người bệnh một mình)

- Ngừng làm việc ngay lập tức
- Đưa người bệnh vào chỗ mát, thoáng khí ngay lập tức
- Cởi bỏ quần áo không cần thiết, đặc biệt áo khoác, nón bảo hiểm
- Bắt đầu làm mát cơ thể: dùng khăn ướt lạnh đắp lên trán, cổ, cổ tay, mắt cá chân, và quạt cho người bệnh
- Nếu người bệnh hoàn toàn tỉnh táo, cho uống nước mát từng ngụm nhỏ, thường xuyên (không uống quá nhanh và nhiều trong 1 lần)
- Luôn có người ở bên theo dõi và hỗ trợ người bệnh
- Tìm tư vấn y tế hoặc để nhân viên y tế đánh giá tình trạng sức khỏe. Với triệu chứng chưa nghiêm trọng, kiểm tra lại sau 30 phút, nếu không tiến triển tốt hãy đưa đến bệnh viện.

Nếu xuất hiện lú lẫn, nói bất thường, co giật, ngã quỵ, mất ý thức hoặc diễn biến xấu nhanh, hãy xử trí như sốc nhiệt và gọi 115 ngay, không chờ đủ 30 phút

Xử lý sốc nhiệt (cấp cứu khẩn cấp)

KHẨN CẤP

1. Gọi 115 ngay lập tức vì đây là tình huống cấp cứu
2. Làm mát cơ thể bằng mọi cách có thể:
   - Khăn lạnh, nước đá đắp lên người
   - Tưới nước mát lên cơ thể (tránh sặc nước)
   - Quạt gió mạnh
3. Tuyệt đối không cho uống nước nếu người bệnh bất tỉnh
4. Đặt người bệnh nằm nghiêng để tránh sặc nước bọt
5. Đưa đến bệnh viện gần nhất ngay lập tức

Lưu ý quan trọng

- Sốc nhiệt có thể gây tử vong trong vài giờ nếu không xử lý kịp thời
- Người cao tuổi, trẻ em, người có bệnh tim mạch, tiểu đường dễ bị sốc nhiệt hơn
- Uống rượu bia làm tăng nguy cơ sốc nhiệt

Ghi nhớ

Nghe cơ thể mình nói, đừng cố gắng khi đã có dấu hiệu cảnh báo

Ghi chú của tôi

▸ Hình 2. Kiệt sức do nhiệt hay sốc nhiệt: nhận biết và xử lý

Dùng khi gặp người lao động choáng váng, đau đầu, mệt lả lúc làm việc dưới trời nắng nóng.

Người lao động choáng váng, mệt lả dưới nắng

↓

Người đó có lú lẫn, nói không rõ, co giật hoặc bất tỉnh?

Không, vẫn tỉnh táo

● Kiệt sức do nhiệt

Da mát, ẩm; vẫn đổ nhiều mồ hôi

- Đưa vào chỗ mát, thoáng khí
- Tháo bớt áo khoác, nón bảo hiểm
- Đắp khăn ướt lạnh lên trán, cổ, cổ tay
- Cho uống từ từ, từng ngụm nhỏ
- Theo dõi liên tục trong 30 phút

Không đỡ sau 30 phút, hoặc lú lẫn, ngất: **gọi 115 ngay**

Có

● Sốc nhiệt: cấp cứu

Rất nóng, da nóng khô hoặc vẫn đổ mồ hôi; ý thức bất thường

- **Gọi 115 ngay**
- Làm mát bằng mọi cách: khăn lạnh, nước đá, tưới nước mát, quạt mạnh
- **Không** cho uống nếu lú lẫn hoặc bất tỉnh
- Đặt nằm nghiêng để tránh sặc
- Đưa đến bệnh viện gần nhất

Nguồn: trình bày lại từ Thẻ 12 và Thẻ 13 của sổ tay.

Thẻ 14

02 · Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm

Uống nước để phòng chống kiệt sức do nhiệt

Ghi chú: Thẻ này được xây dựng dựa trên hướng dẫn uống nước chung tại Thẻ 8, đồng thời bổ sung các điều chỉnh phù hợp với lao động nặng và môi trường nhiều bụi, nơi nguy cơ kiệt sức do nắng nóng ở mức cao nhất.

Hướng dẫn nhanh **Uống trước khi khát, khát là dấu hiệu cơ thể đã thiếu nước.**

Uống nước để phòng chống kiệt sức do nhiệt là chiến lược bổ sung nước chủ động và liên tục trước khi cơ thể xuất hiện dấu hiệu khát nước, nhằm duy trì cân bằng dịch thể và đảm bảo cơ chế điều hòa nhiệt độ qua đổ mồ hôi hoạt động hiệu quả.

> *Năm nay nắng nóng hơn mấy năm trước. Chú mong có mưa để trời mát mẻ hơn.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người chạy xe ôm tại Thành phố Cần Thơ

Công thức uống nước theo nhiệt độ môi trường

- **Nhiệt độ dưới 30°C:** 1 cốc nhỏ/tiếng, tương đương 200ml
- **Nhiệt độ 30-35°C:** 1 cốc lớn/tiếng, tương đương 300ml
- **Nhiệt độ 35-40°C:** 2 cốc/tiếng, tương đương khoảng 400-500ml
- **Nhiệt độ trên 40°C:** 3 cốc/tiếng, tương đương 600ml

Điều chỉnh theo điều kiện làm việc

- Làm việc nặng (xây dựng, bốc vác): Tăng thêm 1 cốc nhỏ/tiếng, tương đương 200ml
- Làm việc trong khu vực có nhiều bụi: Tăng thêm ½ cốc nhỏ/tiếng, tương đương 100ml
- Đổ mồ hôi nhiều: Tiếp tục uống nước lọc theo lượng ở trên; chỉ dùng ORS khi cần, pha đúng theo hướng dẫn trên bao bì
- Không uống quá khoảng 1 lít (5 cốc nhỏ) trong một giờ và không cố uống nhiều hơn nhu cầu

Cách kiểm tra cơ thể có đủ nước

- Nước tiểu màu vàng nhạt: Đủ nước
- Nước tiểu màu vàng đậm: Bắt đầu thiếu nước
- Nước tiểu màu vàng cam: Thiếu nước nghiêm trọng
- Không tiểu được hoặc tiểu rất ít: Nguy hiểm
- Véo da mu bàn tay, nếu da phẳng lại chậm, đó có thể là dấu hiệu thiếu nước (kiểm tra kèm các dấu hiệu khác)

Loại nước nên uống

- Nước lọc sạch, nước sôi để nguội (ưu tiên hàng đầu)
- Nước dừa tự nhiên, bổ sung chất điện giải
- ORS (oresol): gói bột đã có sẵn muối và đường theo công thức chuẩn, hòa với đúng lượng nước sạch ghi trên bao bì (ví dụ sau khi đổ mồ hôi nhiều, nôn hoặc tiêu chảy). Không tự thêm muối, đường hoặc bột ngoài lượng được hướng dẫn

Loại nước cần tránh

- Nước ngọt có gas: Không giải khát hiệu quả, gây đầy bụng
- Bia rượu: Làm mất nước nghiêm trọng, tăng nguy cơ kiệt sức do nhiệt
- Cà phê, trà đậm đặc và nước tăng lực có caffeine cao: nên hạn chế, nước lọc là lựa chọn ưu tiên
- Uống nhiều nước một lúc: nên uống từng ngụm nước mát, chậm rãi

Thời điểm uống nước

- Uống trước khi khát, khát là dấu hiệu cơ thể đã bắt đầu thiếu nước
- Uống đều trong ngày, không uống cùng một lúc nhiều
- Uống trước, trong và sau khi làm việc
- Uống thêm khi thấy đổ mồ hôi nhiều, trong giới hạn nêu trên

2.2 Ảnh hưởng sức khỏe do ô nhiễm không khí

Không khí ô nhiễm ở các thành phố ngày càng nghiêm trọng, đặc biệt nguy hiểm cho những anh chị khi lao động phải tiếp xúc lâu dài ngoài trời.

Thẻ 15

02 · Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm

Nhận biết ảnh hưởng sức khỏe do ô nhiễm không khí

Hướng dẫn nhanh **Nếu thấy khó thở, tức ngực, choáng váng → Rời khỏi nơi ô nhiễm, tìm chỗ thoáng khí ngay.**

Khi làm việc ngoài trời trong môi trường ô nhiễm (nhiều khói xe, bụi công trình, khói đốt), cơ thể có thể bị ảnh hưởng từ nhẹ đến nặng tùy mức độ và thời gian tiếp xúc.

> *Lúc dừng đèn đỏ là đông xe tụ tập lại. Bắt đầu cái hơi khói, mình đứng lại nhiều, bịt khẩu trang nữa mà thở không nổi luôn. Cứ hơi khói hơi bụi nó ngộp. Chạy xe thì mát, cứ đứng lại là nhức đầu.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ chạy xe ôm công nghệ tại Thành phố Hồ Chí Minh

Triệu chứng cấp tính (trong vài giờ đầu)

- Ho khan, ngứa họng liên tục
- Mắt cay, chảy nước mắt, đỏ mắt
- Hắt hơi liên tục, mũi nghẹt
- Cảm giác khó thở, thở nông
- Đau đầu, choáng váng

Triệu chứng nghiêm trọng (cần cấp cứu ngay)

- Khó thở nặng, thở gấp, thở khò khè
- Đau ngực, cảm giác bí tức trong lồng ngực

- Tim đập nhanh bất thường
- Choáng váng, ngất xỉu
- Môi tím, da xanh (thiếu oxy)
- Nôn mửa do ngộ độc

Triệu chứng mãn tính (tiếp xúc lâu dài)

- Ho dai dẳng kéo dài nhiều tuần
- Mệt mỏi thường xuyên, khó tập trung
- Giảm sức đề kháng, dễ bị cảm lạnh
- Da khô, nổi mụn nhiều
- Mất ngủ, khó ngủ

Nhóm dễ bị ngộ độc

- Người có bệnh hen suyễn, viêm phế quản
- Người cao tuổi, trẻ em
- Phụ nữ mang thai
- Người hút thuốc lá

Ghi chú của tôi

Thẻ 16

02 · Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm

Xử lý ngộ độc không khí

Hướng dẫn nhanh **Không vào khu vực có khí độc nếu chưa an toàn, hãy gọi cứu hộ.**

Xử lý ngộ độc không khí là quy trình can thiệp ban đầu gồm ba giai đoạn: loại bỏ nguồn tiếp xúc bằng cách rời khỏi khu vực ô nhiễm, nghỉ ngơi trong môi trường không khí sạch để cơ thể phục hồi, và tìm kiếm hỗ trợ y tế khi triệu chứng không cải thiện hoặc nặng lên.

> *Thấy khó thở, đau ngực thì phải dừng xe lại nghỉ. Không dám cố chạy tiếp.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người giao hàng (Shipper) tại Thành phố Đà Nẵng

Xử lý tại chỗ (triệu chứng nhẹ)

- Rời khỏi khu vực ô nhiễm ngay lập tức
- Đến nơi có không khí trong lành (công viên, gần cây xanh)
- Ngồi thẳng lưng, thở chậm và sâu
- Uống nước từng ngụm nhỏ để dịu họng
- Rửa mắt, mũi bằng nước muối sinh lý
- Nghỉ ngơi cho đến khi hết triệu chứng

Khi nào cần đến bệnh viện

- Khó thở không giảm sau 30 phút
- Đau ngực, tim đập nhanh liên tục
- Choáng váng, ngất xỉu
- Nôn mửa liên tục
- Môi tím, da xanh

Điều trị hỗ trợ tại nhà

- Súc miệng bằng nước muối ấm
- Ăn nhiều rau xanh, trái cây có vitamin C

- Tắm rửa sạch sẽ để loại bỏ bụi bẩn trên da
- Thay quần áo sau khi về nhà
- Dinh dưỡng tốt và uống đủ nước giúp duy trì sức khỏe nói chung, nhưng không loại bỏ được chất ô nhiễm ra khỏi cơ thể. Giảm tiếp xúc với ô nhiễm mới là cách bảo vệ hiệu quả

Phòng ngừa lâu dài

- Đeo khẩu trang phù hợp khi AQI > 100
- Tránh tập thể dục ngoài trời khi ô nhiễm cao
- Tăng cường ăn thực phẩm có vitamin A, C, E
- Trồng cây xanh quanh nhà để lọc không khí

Ghi nhớ

Thấy khó thở = rời khỏi nơi ô nhiễm ngay, không cố gắng ở lại

Ghi chú của tôi

2.3 Tai nạn lao động thường gặp

Tai nạn là điều không ai mong muốn, nhưng khi có sự cố xảy ra, biết các biện pháp sơ cứu và xử lý kịp thời và đúng đắn có thể giảm thiểu tổn thương rất nhiều cho các anh chị.

Thẻ 17 · 02 · Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm

Xử lý vết thương

Hướng dẫn nhanh **Cầm máu → rửa sạch → băng giữ → đưa đến cơ sở y tế nếu vết thương sâu.**

Xử lý vết thương là quy trình y tế ban đầu bao gồm các bước: đảm bảo vệ sinh tay người sơ cứu, làm sạch vết thương bằng nước sạch, cầm máu bằng cách ấn trực tiếp, và băng bó vô trùng để ngăn ngừa nhiễm khuẩn.

> *Bị vật sắc đâm vào tay, máu chảy nhiều. May có đồng nghiệp giúp băng bó kịp thời.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề bốc vác tại Thành phố Đà Nẵng

Nguyên tắc chung khi xử lý vết thương

- An toàn trước tiên: Đảm bảo môi trường an toàn cho cả người sơ cứu và người bị nạn
- Rửa tay sạch trước khi xử lý hoặc đeo găng tay y tế
- Không để vết thương nhiễm khuẩn
- Cầm máu là ưu tiên hàng đầu

Vết thương nhỏ, nông (có thể tự xử lý)

- Rửa tay sạch với xà phòng hoặc đeo găng tay y tế
- Rửa vết thương bằng nước sạch đang chảy để loại bỏ bụi bẩn
- Rửa bằng nước muối sinh lý (nếu có)

- Làm sạch vùng da lành quanh vết thương bằng xà phòng và nước; có thể bôi thuốc sát trùng (ví dụ Betadine) lên vùng da quanh vết thương, không đổ trực tiếp vào vết thương hở
- Đắp gạc vô trùng và băng lại
- Thay băng hàng ngày, giữ vết thương khô ráo
- Theo dõi dấu hiệu nhiễm trùng: sưng, đỏ, nóng, đau tăng

Vết thương chảy máu nhiều (cần xử lý khẩn cấp)

KHẨN CẤP

- Gọi 115 hoặc đưa đến bệnh viện ngay
- Dùng vải sạch (áo, khăn) ép trực tiếp lên vết thương
- Giữ chặt liên tục 10-15 phút, không nhấc ra kiểm tra
- Nếu máu thấm qua, đắp thêm băng mới lên trên (không tháo băng cũ)
- Nâng cao chỗ bị thương lên trên tim (nếu có thể)
- Giữ người bệnh ấm, tránh sốc mất máu
- Ghi nhớ thời gian bắt đầu chảy máu để báo bác sĩ

Vết thương có vật thể đâm xuyên

KHẨN CẤP

- Tuyệt đối không rút vật thể ra
- Cố định vật thể bằng băng gạc xung quanh
- Cầm máu ở những chỗ khác nếu có
- Đưa đến bệnh viện ngay lập tức
- Giữ người bệnh tĩnh tại, không di chuyển nhiều

Những điều tuyệt đối không được làm

KHẨN CẤP

- Không rút vật thể đâm xuyên (dao, đinh, kính...)
- Không đổ cồn hoặc oxy già vào bất kỳ vết thương hở nào (gây đau và tổn thương thêm)
- Không dùng bông gòn trực tiếp lên vết thương (bông dính vào vết thương)
- Không thoa kem, dầu, mỡ lên vết thương
- Không để vết thương hở lâu ngày

Dấu hiệu nhiễm trùng cần đi bác sĩ ngay

- Vết thương sưng, đỏ, nóng sau 2-3 ngày
- Có mủ, mùi hôi
- Đau tăng thay vì giảm
- Sốt trên 38°C
- Xuất hiện vệt đỏ lan ra từ vết thương

Ghi nhớ

Vết thương sâu hoặc chảy máu không cầm được = đi bệnh viện ngay

Ghi chú của tôi

Thẻ 18

02 · Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm

Xử lý bỏng

Hướng dẫn nhanh **Độ 1 = da đỏ; Độ 2 = có phồng rộp; Độ 3 = da trắng/đen**

Xử lý bỏng là phương pháp sơ cứu ban đầu phân biệt theo ba mức độ (độ 1: da đỏ, độ 2: phồng rộp, độ 3: da trắng/đen), trong đó ưu tiên làm mát vết bỏng bằng nước sạch nhiệt độ thường trong 20 phút và không sử dụng các loại thuốc dân gian.

> *Bị bắn xi măng vào tay, nóng rát lắm. Tưới nước lạnh liên tục mới bớt đau.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

Phân loại mức độ bỏng

- Bỏng độ 1: Da đỏ, đau, không có phồng rộp
- Bỏng độ 2: Da đỏ, đau, có phồng rộp nước
- Bỏng độ 3: Da trắng hoặc đen, có thể không đau (do tổn thương thần kinh)

Xử lý bỏng nhiệt độ 1 và 2 nhẹ (diện tích nhỏ)

- Làm mát ngay dưới vòi nước mát chảy trong 20 phút
- Cởi bỏ quần áo và trang sức (nhẫn, đồng hồ) ở khu vực gần vết bỏng trước khi sưng, trừ trường hợp chúng đã dính vào vùng bỏng
- Không dùng đá hoặc nước đá để làm mát
- Không thoa kem đánh răng, dầu ăn, bơ, mỡ hoặc kem lên vết bỏng
- Phủ lỏng bằng màng bọc thực phẩm sạch hoặc gạc sạch không xơ bông
- Uống nhiều nước, dùng thuốc giảm đau nếu cần
- Không làm vỡ phồng rộp

Khi nào phải đến bệnh viện ngay

- Bỏng độ 3 hoặc bỏng sâu

- Bỏng diện tích lớn (lớn hơn lòng bàn tay)
- Bỏng ở mặt, tay, chân, vùng kín
- Bỏng do hóa chất, điện
- Bỏng kèm khó thở (nghi ngờ bỏng đường thở)

Bỏng do hóa chất

- Rửa bằng nước lạnh liên tục 30-60 phút
- Tháo quần áo bị nhiễm hóa chất
- Đến bệnh viện ngay, mang theo bao bì hóa chất để bác sĩ xem

Bỏng do điện

- Ngắt nguồn điện trước khi tiếp cận
- Đến bệnh viện ngay (tình trạng do bỏng điện thường nặng hơn nhìn bề ngoài)
- Không dùng nước làm mát nếu vẫn có điện

Bỏng do xi măng (một dạng bỏng hóa chất)

- Rửa ngay bằng nước sạch (ít nhất 15 phút), không chờ đến khi thấy đau
- Loại bỏ xi măng và cởi bỏ quần áo bị dính bẩn
- Đi khám y tế nếu da bị đỏ, đau hoặc xuất hiện phồng rộp

Ghi chú của tôi

Thẻ 19

02 · Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm

Xử lý gãy xương và bong gân

Hướng dẫn nhanh **Không tự nắn khớp; cố định chỗ bị thương; đưa đến bệnh viện ngay.**

Xử lý gãy xương và bong gân là biện pháp sơ cứu tạm thời nhằm cố định vùng bị thương ở tư thế thoải mái nhất, ngừng di chuyển nạn nhân nếu nghi gãy nặng; nẹp cố định trước khi đưa nạn nhân đến cơ sở y tế.

> *Té xe khi chở hàng nặng, chân sưng to không đi được. Phải nhờ đồng nghiệp đưa đi cấp cứu.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề bốc vác tại Thành phố Đà Nẵng

Nhận biết gãy xương

- Đau dữ dội tại chỗ bị thương
- Sưng, bầm tím
- Biến dạng, lệch khớp
- Không thể cử động bình thường
- Có thể nghe tiếng "rắc" khi bị thương

Xử lý gãy xương

- Không di chuyển người bệnh nếu nghi ngờ gãy cột sống
- Cố định khớp trên và khớp dưới chỗ gãy
- Dùng tạm nẹp (ván, thước, giấy báo cuộn) để cố định
- Băng nhẹ, không quá chặt
- Đưa đến bệnh viện ngay

Nhận biết bong gân (tổn thương dây chằng quanh khớp)

- Đau tại khớp
- Sưng, bầm tím, khó sử dụng khớp

Nhận biết nghi ngờ trật khớp (các xương của khớp lệch khỏi vị trí bình thường)

- Đau dữ dội tại khớp
- Biến dạng nhìn thấy rõ, hoặc khớp trông lệch vị trí
- Không cử động được khớp
- Tê bì, kiến bò, hoặc chi bên dưới chỗ bị thương tái nhợt, lạnh hay xanh tím (tuần hoàn kém)

Xử lý bong gân

- Nghỉ ngơi, không cử động khớp bị thương
- Chườm đá bọc khăn (không đặt đá trực tiếp lên da) trong 20 phút, nghỉ 20 phút (24-48 giờ đầu)
- Băng ép nhẹ để giảm sưng
- Nâng cao chỗ bị thương
- Đến bác sĩ để chụp X-quang và điều trị

Xử lý nghi ngờ trật khớp

- Không tự nắn khớp về vị trí cũ
- Giữ khớp bất động đúng tư thế khi phát hiện
- Tìm cấp cứu y tế ngay: biến dạng rõ, đau dữ dội, không cử động được, tê bì hoặc tuần hoàn kém cần được đánh giá y tế khẩn cấp

Không được

- Không tự nắn khớp hoặc xương
- Không cho ăn uống nếu nghi ngờ phải phẫu thuật
- Không dùng lực để thử xem có gãy không

Ghi chú của tôi

Phòng ngừa tai nạn lao động 2.4

Dưới đây là những giải pháp hiệu quả để anh chị phòng ngừa trước các tai nạn có thể xảy ra trong khi làm việc.

Thẻ 20 · 02 · Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm · 2

Bộ cứu thương cơ bản

Hướng dẫn nhanh **Đầy đủ; dễ tìm; kiểm tra thường xuyên.**

Bộ cứu thương cơ bản là bộ vật dụng y tế thiết yếu được chuẩn bị sẵn, bao gồm dụng cụ băng bó, sát trùng, và thuốc men cơ bản, nhằm xử lý kịp thời các chấn thương và bệnh tật thông thường trước khi tiếp cận dịch vụ y tế chuyên nghiệp.

> *Không có túi thuốc gì cả. Khi bị thương thì phải nhờ người khác hoặc tự chạy ra hiệu thuốc mua.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ sơn tại Thành phố Đà Nẵng

Đồ dùng cơ bản nên có sẵn

- Băng gạc vô trùng (nhiều kích cỡ)
- Băng dính y tế
- Thuốc sát trùng: Betadine, cồn 70°
- Kéo, pincet nhỏ
- Găng tay y tế
- Khẩu trang y tế
- Thuốc giảm đau: Paracetamol
- Nước muối sinh lý
- Túi đá tức thì (instant ice pack)

Thuốc cơ bản

- Gói ORS (oresol): bù nước và điện giải khi cần, pha đúng theo hướng dẫn trên bao bì

- Dầu gió, dầu khuynh diệp
- Cao dán Salonpas (giảm đau cơ)
- Thuốc ho, kẹo ngậm họng

Kiểm tra và bảo quản

- Kiểm tra hạn sử dụng 3 tháng/lần
- Luôn kiểm tra hạn dùng và bổ sung ngay sau khi dùng
- Bảo quản nơi khô ráo, thoáng mát
- Ghi rõ số điện thoại cấp cứu 115

Ghi chú của tôi

Thẻ 21

02 · Nhận biết và xử lý tình huống nguy hiểm

Số điện thoại khẩn cấp

Hướng dẫn nhanh **Lưu 115, công an phường, trạm y tế; biết cách gọi; không ngại gọi khi cần.**

Số điện thoại khẩn cấp là danh sách các đường dây nóng miễn phí hoạt động 24/7 của các cơ quan cấp cứu, công an và cứu hỏa, được lưu trữ sẵn sàng để sử dụng ngay lập tức trong các tình huống nguy cấp đe dọa sức khỏe và tính mạng.

> *Có lưu số 115 trong điện thoại, nhưng chưa bao giờ phải dùng. Hy vọng không bao giờ phải gọi.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán hàng rong tại Thành phố Đà Nẵng

Số điện thoại quan trọng

- Cấp cứu y tế: 115
- Cảnh sát: 113
- Cứu hỏa: 114
- Tổng đài khẩn cấp quốc gia (sự cố, thiên tai, cứu nạn): 112

Thông tin cần chuẩn bị khi gọi cấp cứu

- Địa chỉ chính xác (số nhà, tên đường, phường/xã)
- Tình trạng người bệnh (tỉnh táo, bất tỉnh, chảy máu...)
- Nguyên nhân tai nạn
- Số điện thoại người gọi
- Số người bị nạn

Mẹo gọi cấp cứu hiệu quả

- Nói chậm, rõ ràng
- Trả lời đầy đủ câu hỏi của nhân viên y tế
- Không cúp máy cho đến khi được cho phép
- Có người đón xe cấp cứu ở đầu ngõ



03

Trang thiết bị bảo vệ

5 thẻ trong mục này

22	Sử dụng khẩu trang đúng cách	80
23	Mẹo chống nắng tiết kiệm	82
24	Tự chế đồ bảo hộ tạm thời	84
25	Xây dựng túi sơ cứu gia đình	86
26	Túi sơ cứu di động cho lao động	88

Trang thiết bị bảo hộ giúp giảm thiểu các rủi ro về sức khỏe mà anh chị làm việc ngoài trời phải đối mặt hằng ngày, bao gồm nắng nóng, bụi bẩn, ô nhiễm, tiếng ồn, vật sắc nhọn và nguy cơ tai nạn giao thông. Mặc dù một số người lao động cho rằng đồ bảo hộ gây khó chịu hoặc không cần thiết, việc sử dụng đúng loại trang thiết bị bảo hộ và dùng đúng cách có thể ngăn ngừa chấn thương nghiêm trọng, bệnh tật và các vấn đề sức khỏe lâu dài (Quốc hội, 2015).

Trang thiết bị bảo hộ cần được nhìn nhận như một khoản đầu tư cho sức khỏe và khả năng lao động. Ngay cả những vật dụng đơn giản, chi phí thấp cũng có thể giúp giảm đáng kể rủi ro cho anh chị nếu được lựa chọn phù hợp và sử dụng đúng cách.

Phần này sẽ trình bày

- Các loại trang thiết bị bảo hộ cần thiết cho từng nhóm nghề nghiệp;
- Cách sử dụng trang thiết bị bảo hộ đúng cách;
- Các giải pháp thay thế chi phí thấp hoặc tạm thời khi không có sẵn trang thiết bị tiêu chuẩn;
- Cách chuẩn bị bộ sơ cứu cơ bản cho nơi làm việc và tại nhà.

Đồ bảo hộ theo nghề nghiệp 3.1

Mỗi anh chị ở các công việc có những rủi ro khác nhau. Việc lựa chọn trang thiết bị phù hợp với công việc anh chị làm là rất quan trọng để bảo vệ hiệu quả.

Xe ôm và tài xế công nghệ 3.1.1

Người lái xe phải đối mặt với khói bụi giao thông, nắng nóng và nguy cơ tai nạn hàng ngày. Đồ bảo hộ không chỉ bảo vệ sức khỏe mà còn giúp làm việc hiệu quả hơn.



Tài xế xe ôm công nghệ với mũ bảo hiểm, khẩu trang và áo khoác chống nắng.

Bắt buộc phải có

- Mũ bảo hiểm đạt chuẩn QCVN 02:2008/BKHCN ban hành năm 2008: Phải có tem chứng nhận chất lượng, thay mũ khi có vết nứt hoặc sau va chạm mạnh
- Khẩu trang vải 3-5 lớp, nếu có thể hãy thay sau 8-12 giờ sử dụng
- Áo khoác dài tay vải cotton thoáng mát: Màu sáng để phản xạ nhiệt, có thể giặt máy

Nên có thêm

- Kính râm UV400+: Bảo vệ mắt khỏi tia UV và bụi bẩn, chọn loại không làm méo mắt
- Găng tay lái xe: Chống trơn tay khi đổ mồ hôi, tăng độ bám trên tay lái
- Ủng đi mưa chống trơn: Đế cao su có rãnh chống trượt, cao đến cổ chân

Mẹo sử dụng hiệu quả

- Thay khẩu trang ngay khi thấy mùi khó chịu
- Giặt áo khoác 2-3 lần/tuần để loại bỏ bụi bẩn
- Bảo quản kính râm trong hộp cứng để tránh trầy xước



Công nhân xây dựng che kín mặt bằng khăn và khẩu trang để chắn nắng, bụi.

Thợ xây dựng, bốc vác 3.1.2

Công trường xây dựng là môi trường có nhiều nguy hiểm: bụi, tiếng ồn, vật rơi, hóa chất. Đồ bảo hộ ở đây không chỉ cần thiết mà còn là yêu cầu bắt buộc theo luật.

Bắt buộc phải có

- Mũ bảo hiểm có lỗ thông hơi: Chọn loại có quai cằm điều chỉnh được, màu sáng để dễ nhận diện
- Giày bảo hộ S3: Có đế chống đâm thủng, mũi thép, đế chống trơn và chống tĩnh điện
- Khẩu trang chống bụi P2: Chuyên dụng cho bụi xi măng, thay sau 4-6 giờ
- Kính bảo hộ: Chống bụi, tia UV và mảnh vật bay, có dây đeo để không bị rơi

Nên có thêm

- Quần áo phản quang: Giúp người điều khiển máy móc dễ nhìn thấy, đặc biệt quan trọng khi làm việc gần đường lớn
- Găng tay chống cắt: Cấp độ bảo vệ 3-5 tùy theo công việc, thay khi có lỗ rách
- Đai lưng hỗ trợ: Giảm tải cho cột sống khi bốc vác nặng, điều chỉnh độ chặt phù hợp



Người bán hàng ở chợ cá Đà Nẵng với nón, khẩu trang và ủng.

Lưu ý quan trọng

- Kiểm tra đồ bảo hộ trước mỗi ca làm việc
- Không sử dụng đồ bảo hộ bị hỏng hoặc hết hạn
- Tuân thủ quy định về màu sắc đồ bảo hộ của từng công trường

3.1.3 Người bán hàng rong

Anh chị bán hàng rong phải di chuyển nhiều dưới trời nắng, tiếp xúc với khói bụi giao thông và thời tiết thất thường. Đồ bảo vệ cần nhẹ, tiện lợi nhưng vẫn hiệu quả.

Cơ bản cần có

- Mũ rộng vành hoặc nón lá: Che được mặt, cổ và vai, chọn loại có quai cằm để không bị gió thổi bay
- Khẩu trang y tế: Thay sau 4-6 giờ hoặc khi ẩm ướt, mang theo dự phòng
- Ô dù che nắng mưa UPF 50+ 2 trong 1, nhẹ và gấp gọn được
- Quần áo dài tay màu sáng: Cotton hoặc polyester thoáng mát, phản xạ tia UV

Tiện ích thêm

- Bạt phủ hàng hóa: Chống nắng mưa cho hàng hóa, tăng tuổi thọ sản phẩm

- Ghế xếp nhỏ gọn: Nghỉ giải lao khi ít khách, giảm mỏi chân
- Túi giữ lạnh: Bảo quản thức ăn, nước uống, tăng chất lượng hàng bán

Mẹo tối ưu

- Chọn đồ đa năng để giảm trọng lượng mang theo
- Ưu tiên màu sáng để tăng độ nhận diện và phản xạ nhiệt
- Chuẩn bị đồ dự phòng cho mùa mưa

Thẻ 22

03 · Trang thiết bị bảo vệ

Sử dụng khẩu trang đúng cách

Hướng dẫn nhanh **Rửa tay trước khi đeo; che kín mũi và miệng; không chạm tay vào mặt khẩu trang.**

Sử dụng khẩu trang đúng cách là phương pháp đeo khẩu trang đảm bảo ôm khít toàn bộ vùng mũi và miệng không có khe hở, duy trì trong suốt thời gian tiếp xúc với môi trường ô nhiễm, và thay thế khi khẩu trang ẩm ướt hoặc bẩn để duy trì hiệu quả lọc tối ưu.

> *Cô đội nón lá và đeo khẩu trang kín hết cả mặt như để tránh nắng, chỉ chừa mỗi hai con mắt.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán bánh tráng tại Thành phố Hồ Chí Minh

Thời gian thay khẩu trang

- Khẩu trang y tế: 4-6 giờ sử dụng liên tục
- Khẩu trang vải 3-5 lớp, thấm nước: 8-12 giờ giặt và sử dụng lại
- Khẩu trang vải: Giặt sạch sau mỗi ngày sử dụng
- Đối với khẩu trang y tế, khi ẩm ướt cần thay ngay lập tức bất kể thời gian
- Thay ngay khẩu trang hoặc thiết bị bảo vệ hô hấp nếu bị ướt, bẩn, hư hỏng, gây khó thở hoặc không còn ôm khít mặt

Cách đeo đúng chuẩn

- Rửa tay sạch bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn
- Kiểm tra mặt trong/ngoài của khẩu trang để đeo đúng
- Đeo dây tai, ấn chặt thanh kim loại (nếu có) ôm sát sống mũi
- Kéo khẩu trang xuống che kín cằm
- Kiểm tra không có khe hở ở mép khẩu trang

Sai lầm thường gặp

- Đeo khẩu trang hở mũi: Làm giảm đáng kể khả năng bảo vệ vì không khí có chứa chất ô nhiễm có thể đi vào qua phần không được khẩu trang che kín
- Chạm tay vào mặt khẩu trang: Làm nhiễm bẩn và giảm tuổi thọ
- Đeo khẩu trang quá lâu: Làm giảm hiệu quả lọc và gây khó thở
- Tái sử dụng khẩu trang y tế: Tác dụng lọc chất ô nhiễm bị giảm

Cách tháo khẩu trang an toàn

- Rửa tay sạch trước khi tháo
- Tháo từ dây tai, không chạm vào mặt khẩu trang
- Vứt ngay vào thùng rác có nắp đậy
- Rửa tay lại sau khi vứt khẩu trang

Lưu ý quan trọng khi sử dụng khẩu trang

- Luôn mang theo khẩu trang dự phòng
- Không để khẩu trang trong túi quần lâu ngày (dễ bẩn, biến dạng)
- Khẩu trang ướt (do mồ hôi hoặc mưa) làm giảm đáng kể khả năng lọc bụi mịn → nên thay khẩu trang khô để bảo vệ tốt hơn
- Người có bệnh phổi, hen suyễn nên hỏi ý kiến bác sĩ về loại khẩu trang phù hợp
- Khẩu trang y tế không giống khẩu trang N95 hay thiết bị bảo vệ hô hấp có chứng nhận: hai loại khác nhau về thiết kế, khả năng lọc, độ ôm khít và mục đích sử dụng. Đeo hai khẩu trang y tế không làm chúng tương đương khẩu trang N95

3.2 Tự chế đồ bảo hộ đơn giản

Đồ bảo hộ lao động là hết sức quan trọng và cần thiết, nhất là những trang bị đạt chuẩn. Nhưng trong điều kiện không đủ trang bị, phần này hướng dẫn cho các anh chị em một vài giải pháp thay thế để bảo vệ mình khi vẫn phải làm việc.

3

Thẻ 23

03 · Trang thiết bị bảo vệ

Mẹo chống nắng tiết kiệm

Hướng dẫn nhanh

Tận dụng đồ có sẵn; dùng vật liệu thoáng, tránh vật liệu hút nhiệt; an toàn và tiết kiệm.

Mẹo chống nắng tiết kiệm là tập hợp các giải pháp tận dụng vật dụng sẵn có trong gia đình (khăn ướt, chai nước đá, quần áo dài tay) để tạo lớp cản nhiệt hoặc làm mát cơ thể, giúp giảm tác động của nắng nóng mà không cần đầu tư tài chính lớn.

> *Không có tiền mua đồ đắt tiền. Dùng khăn ướt đắp cổ, chai nước đá lăn lên tay chân cũng mát lắm.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán trái cây dạo tại Thành phố Đà Nẵng

Sử dụng đồ có sẵn trong nhà

- Khăn ướt đắp cổ: Dùng khăn ướt mát áp lên da có thể hỗ trợ làm mát cơ thể và giúp giảm cảm giác nóng bức
- Chai nước đông đá: Làm túi chườm di động, lăn lên cẳng tay, cẳng chân
- Áo sơ mi dài tay màu sáng: Hiệu quả hơn áo thun trong việc chống nắng
- Tất cũ đựng đá: Làm túi chườm linh hoạt, không cứng như túi đá thương mại

Thời điểm nghỉ hợp lý

- 10-11h sáng: Nghỉ khi UV bắt đầu tăng mạnh, tránh làm việc nặng
- 12-14h trưa: Thời gian UV cao nhất, nên nghỉ trong bóng mát
- 14-15h chiều: UV vẫn cao nhưng bắt đầu giảm, có thể làm việc nhẹ
- Tìm bóng mát di động: Dưới ô, bạt, xe tải đang đậu, mái hiên cửa hàng

Mẹo làm mát tức thì

- Đắp khăn ướt lạnh lên cổ, cổ tay, đầu gối (nơi có mạch máu lớn)
- Uống nước lạnh từng ngụm nhỏ, giữ trong miệng vài giây trước khi nuốt
- Ngồi dưới quạt hoặc gần cửa điều hòa của cửa hàng
- Rửa mặt, tay bằng nước lạnh mỗi 30 phút
- Ngâm chân vào thau nước lạnh khi có điều kiện

Đồ uống bổ sung điện giải

- Với người ăn uống đủ bữa, nước lọc thường là đủ
- Khi cần đồ uống điện giải, dùng ORS (oresol) pha đúng theo hướng dẫn trên bao bì
- Không tự thêm muối, đường hoặc bột vào đồ uống hay vào ORS, không tự pha hỗn hợp muối đường. Theo hướng dẫn trên bao bì về thời gian bảo quản dung dịch đã pha

Tận dụng không gian công cộng

- Trạm xăng: Có mái che, ghế ngồi, thường có quạt
- Ngân hàng: Điều hòa mát, có ghế chờ
- Bệnh viện: Sảnh chờ thoáng mát, có nước uống miễn phí
- Chùa, đình: Không gian yên tĩnh, mát mẻ để nghỉ ngơi

Ghi nhớ

Phòng bệnh hơn chữa bệnh, đầu tư nhỏ cho sức khỏe hôm nay.

Thẻ 24

03 · Trang thiết bị bảo vệ

Tự chế đồ bảo hộ tạm thời

Hướng dẫn nhanh **Chỉ dùng tạm thời; không thay thế được đồ bảo hộ chuyên dụng; kiểm tra độ bền trước khi dùng.**

Tự chế đồ bảo hộ tạm thời là phương pháp sử dụng vật dụng thay thế có sẵn (khăn, vớ cũ, túi nilon) để tạo ra thiết bị bảo vệ cơ bản trong tình huống khẩn cấp, chỉ dùng trong thời gian ngắn và không thay thế được đồ bảo hộ chuyên dụng đạt chuẩn an toàn lao động.

> *Thiếu găng tay thì dùng vớ cũ bọc tay, thiếu khẩu trang thì quấn khăn. Cái gì cũng phải tự lo hết.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề bốc vác tại Thành phố Đà Nẵng

Tự chế khẩu trang vải khẩn cấp

- Lấy khăn tay hoặc áo cotton sạch
- Gấp đôi, tạo 2-3 lớp vải
- Dùng dây chun hoặc dây giày làm quai tai
- Giặt sạch sau mỗi lần sử dụng

Tự chế găng tay bảo vệ

- Túi nilon + băng keo: Chống ướt tay khi làm việc
- Vớ cũ: Bảo vệ tay khi làm việc với vật thô ráp
- Găng tay cao su rửa bát: Có thể dùng cho nhiều công việc

Tự chế kính bảo hộ

- Kính cận + băng keo: Dán viền để chống bụi bay vào mắt
- Mặt nạ trong suốt: Cắt từ chai nhựa lớn, có thể thay thế kính bảo hộ tạm thời

Tự chế đai lưng hỗ trợ

- Khăn tắm dày + dây thắt lưng: Quấn quanh eo, thắt chặt vừa phải
- Áo len cũ: Quấn quanh eo để hỗ trợ lưng khi bốc vác

Tự chế nón che nắng

- 2 thùng carton, kéo, kim bấm hoặc keo hai mặt.
- Dán hai tấm lại thành nón rộng hơn hai vai khoảng 2 gang tay để che nắng sáng và chiều.
- Mát hơn so với nón nilon cách nhiệt mua ở chợ.

> *Đội các loại nón bình thường vẫn nóng nên tự nghĩ ra để cải thiện.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người lao động ngoài trời tại Thành phố Đà Nẵng

Lưu ý an toàn

- Đồ tự chế chỉ dùng tạm thời, không thay thế được đồ bảo hộ chuyên dụng
- Kiểm tra độ bền trước khi sử dụng
- Thay thế bằng đồ chính hãng, đủ tiêu chuẩn ngay khi có điều kiện

Ghi chú của tôi

3.3 Túi sơ cứu cơ bản

Phần này cho biết các thành phần cần có cho từng loại túi sơ cứu hữu ích cho mọi anh chị em.

Thẻ 25 · 03 · Trang thiết bị bảo vệ

Xây dựng túi sơ cứu gia đình

Hướng dẫn nhanh **Đầy đủ; dễ tìm; kiểm tra thường xuyên; bảo quản nơi khô, tránh tầm tay trẻ em.**

Túi sơ cứu gia đình là bộ dụng cụ y tế cơ bản được chuẩn bị và lưu trữ tại nhà, bao gồm các vật dụng băng bó, thuốc men thiết yếu và dụng cụ xử lý các chấn thương hoặc bệnh tật thông thường, sẵn sàng sử dụng trước khi tiếp cận dịch vụ y tế chuyên nghiệp.

> *Trong nhà không trữ thuốc gì cả. Ốm đau gì thì chạy ra hiệu thuốc mua, xa lắm mới đi bệnh viện.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán hàng rong (rau, củ, quả) tại Thành phố Đà Nẵng

Băng bó và vệ sinh vết thương

- Băng gạc vô trùng 5cm x 5 cuộn: Xử lý vết thương nhỏ đến vừa
- Bông y tế 100g: Thấm máu, làm sạch vết thương
- Băng keo cá nhân nhiều kích cỡ: Vết thương nhỏ hàng ngày
- Kéo nhỏ inox: Cắt băng, cắt quần áo khi cần thiết
- Nhíp: Gắp tạp chất, mảnh kính ra khỏi vết thương

Thuốc sát trùng và làm sạch

- Cồn 70% (100ml): Sát trùng da xung quanh vết thương, không đổ trực tiếp lên vết thương hở
- Betadine (30ml): Sát trùng vùng da quanh vết thương

- Nước muối sinh lý (100ml x 2): Rửa mắt, rửa vết thương an toàn
- Xà phòng diệt khuẩn nhỏ: Rửa tay trước khi sơ cứu

Thuốc cơ bản

- Paracetamol 500mg x 10 viên: Hạ sốt, giảm đau
- Gói ORS (oresol) x 5 gói: Bù nước và điện giải khi mất nước. Pha đúng theo hướng dẫn trên bao bì, không tự thêm muối hay đường
- Dầu gió, dầu khuynh diệp: Dùng khi say xe
- Cao dán Salonpas: Giảm đau cơ, bong gân nhẹ
- Thuốc ho (dạng viên ngậm): Giảm ho, khô họng

Dụng cụ hỗ trợ

- Nhiệt kế điện tử: Đo sốt nhanh và chính xác
- Đèn pin LED nhỏ: Soi sáng khi sơ cứu trong tối
- Túi nilon trong suốt: Bảo vệ túi sơ cứu không bị ướt
- Bút và giấy: Ghi thông tin liên lạc khẩn cấp
- Găng tay y tế: Bảo vệ người sơ cứu

Cách tổ chức túi sơ cứu

- Dùng hộp nhựa cứng có ngăn chia
- Dán nhãn ghi rõ tên thuốc và hạn sử dụng
- Chia thành 3 ngăn: Băng bó, Thuốc uống, Dụng cụ
- Để ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp
- Để cao tránh trẻ em nhưng dễ lấy khi cần

Kiểm tra và bảo trì

- Kiểm tra hạn sử dụng 3 tháng/lần
- Thay thế thuốc hết hạn ngay lập tức
- Bổ sung đồ đã sử dụng
- Lau chùi hộp đựng để tránh bám bụi
- Thông tin đến cả gia đình cách sử dụng

Thẻ 26

03 · Trang thiết bị bảo vệ

Túi sơ cứu di động cho lao động

Hướng dẫn nhanh **Gọn nhẹ; đầy đủ thiết yếu; dễ mang theo. Luôn mang theo khi ra ngoài làm việc.**

Túi sơ cứu di động cho lao động là bộ vật dụng y tế gọn nhẹ, dễ mang theo, được thiết kế đặc biệt cho người lao động ngoài trời, chứa các vật dụng thiết yếu để xử lý kịp thời các chấn thương và bệnh tật thường gặp ngay tại nơi làm việc.

> *Mình cũng không hay mang thuốc men theo. Bị thương thì tự chạy ra hiệu thuốc hoặc nhờ đồng nghiệp.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

Túi sơ cứu tối giản (dành cho xe máy)

- 5 băng keo cá nhân
- 1 cuộn băng gạc 5cm
- 1 lọ Betadine nhỏ (10ml)
- 3 viên Paracetamol
- 1 gói ORS
- 1 đôi găng tay y tế

Túi sơ cứu cơ bản (dành cho công trường)

- 10 băng keo cá nhân nhiều kích cỡ
- 2 cuộn băng gạc 5cm và 7cm
- 1 gói bông y tế 50g
- 1 lọ Betadine 30ml
- 1 lọ cồn 70% 50ml
- 5 viên Paracetamol
- 3 gói ORS
- 1 kéo nhỏ và nhíp
- 3 đôi găng tay y tế
- 1 đèn pin nhỏ

Túi sơ cứu nâng cao (dành cho nhóm lao động)

- Đầy đủ như túi cơ bản
- Thêm nhiệt kế
- Thêm cao dán giảm đau
- Thêm dầu gió
- Thêm băng tam giác (cố định xương)
- Thêm túi đá tức thì
- Danh sách số điện thoại khẩn cấp

Nguyên tắc sử dụng

- Ưu tiên an toàn của người sơ cứu trước
- Đánh giá tình hình trước khi hành động
- Gọi cấp cứu 115 cho các trường hợp nghiêm trọng
- Không làm những gì không chắc chắn
- Ghi lại thời gian và cách xử lý để báo bác sĩ

Bảo quản túi sơ cứu di động

- Dùng túi chống nước
- Kiểm tra trước mỗi ca làm việc
- Thay thế ngay sau khi sử dụng
- Không để trong xe nắng nóng
- Ghi số điện thoại người thân và 115 ở nắp túi

Ghi nhớ

Có chuẩn bị = có sẵn sàng, túi sơ cứu dù nhỏ nhưng có thể cứu mạng

Ghi chú của tôi



04

Ứng dụng công nghệ hỗ trợ

5 thẻ trong mục này

27	Sử dụng điện thoại hỗ trợ sức khỏe	93
28	Tìm kiếm thông tin y tế đáng tin cậy	96
29	Sử dụng tính năng quay phim, chụp ảnh (camera) điện thoại hỗ trợ sức khỏe	98
30	Bảo mật thông tin cá nhân	100
31	Kết nối và hỗ trợ cộng đồng	102

Điện thoại di động có thể trở thành công cụ hữu hiệu trong việc bảo vệ sức khỏe khi anh chị làm việc. Ngoài chức năng liên lạc, điện thoại còn giúp anh chị em theo dõi tình hình thời tiết, kiểm tra chất lượng không khí, tìm kiếm các cơ sở y tế gần nhất và nhanh chóng liên hệ với dịch vụ cấp cứu khi cần thiết.

Nhiều người lao động đã sở hữu điện thoại thông minh, tuy nhiên không phải ai cũng quen với việc sử dụng các ứng dụng phục vụ cho an toàn và sức khỏe. Một số người lo ngại rằng các ứng dụng này phức tạp, tốn nhiều dữ liệu di động hoặc làm hao pin. Tuy vậy, nếu được sử dụng đúng cách, các ứng dụng trên điện thoại có thể giúp phòng ngừa rủi ro ngay từ đầu, thay vì chỉ hỗ trợ ứng phó sau khi sự cố xảy ra.

Phần này sẽ trình bày

- Cách điện thoại di động hỗ trợ bảo vệ sức khỏe và an toàn trong công việc;
- Các tính năng hữu ích dành cho người lao động làm việc ngoài trời;
- Cách tiết kiệm pin và dữ liệu di động;
- Cách chuẩn bị điện thoại cho các tình huống khẩn cấp.

Ứng dụng hỗ trợ sức khỏe cho người lao động 4.1

Ứng dụng theo dõi thời tiết và môi trường 4.1.1

Việc biết trước thời tiết và chất lượng không khí giúp anh chị chuẩn bị tốt hơn cho ngày làm việc, tránh được những tình huống nguy hiểm.

4.1.2 Thiết kế thân thiện với người dùng

- Giao diện đơn giản: Nút bấm to, màu sắc rõ ràng
- Chữ cỡ lớn, dễ đọc ngay cả ngoài trời nắng
- Biểu tượng trực quan thay cho chữ phức tạp
- Hướng dẫn bằng giọng nói tiếng Việt rõ ràng

4.1.3 Tính năng hỗ trợ 24/7

- Tư vấn sức khỏe trực tuyến bất cứ lúc nào
- Hướng dẫn sơ cứu từng bước bằng tin nhắn
- Nhắc nhở uống nước và nghỉ ngơi theo lịch cá nhân
- Kết nối nhanh với đường dây cấp cứu 115

4.1.4 Hoạt động ngay cả khi hết mạng

- Lưu trữ thông tin cơ bản về sơ cứu
- Hướng dẫn xử lý tình huống khẩn cấp
- Danh bạ các số điện thoại cấp cứu quan trọng
- Bản đồ ngoại tuyến đến bệnh viện gần nhất

4.2 Các tính năng chính hỗ trợ lao động ngoài trời

---

1. Cảnh báo thời tiết và môi trường

- Nhiệt độ, độ ẩm hiện tại cập nhật theo giờ
- Chỉ số UV và AQI với cảnh báo màu sắc rõ ràng
- Dự báo 3-7 ngày tới giúp lên kế hoạch làm việc
- Thông báo ngay khi có nguy hiểm về thời tiết

2. Bản đồ dịch vụ thiết yếu

- Bệnh viện, trạm y tế, nhà thuốc 24/7 gần nhất
- Điểm nước uống miễn phí công cộng
- Chỗ nghỉ mát có điều hòa: trung tâm thương mại, ngân hàng
- Nhà vệ sinh công cộng sạch sẽ

3. Cộng đồng hỗ trợ lẫn nhau

- Kết nối với đồng nghiệp cùng khu vực
- Chia sẻ kinh nghiệm, mẹo hay về an toàn lao động
- Tính năng gọi SOS khi gặp khẩn cấp
- Thông tin việc làm và cơ hội mới

Thẻ 27

04 · Ứng dụng công nghệ hỗ trợ

Sử dụng điện thoại hỗ trợ sức khỏe

Hướng dẫn nhanh **Cài đặt ứng dụng hữu ích; lưu số khẩn cấp; tiết kiệm pin.**

Sử dụng điện thoại hỗ trợ sức khỏe là phương pháp khai thác các ứng dụng và tính năng của điện thoại thông minh (dự báo thời tiết, đo chất lượng không khí, tìm kiếm cơ sở y tế, gọi cấp cứu) để theo dõi và quản lý sức khỏe, đặc biệt hữu ích cho anh chị em người lao động ngoài trời.

> *Chú không có theo dõi dự báo thời tiết trên điện thoại bởi chú không dùng điện thoại thông minh.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người chạy xe ôm tại Thành phố Cần Thơ

Ứng dụng hữu ích cho người lao động

- AirVisual: Kiểm tra chất lượng không khí theo thời gian thực
- Dự báo thời tiết (AccuWeather, Weather Underground): Dự báo chi tiết theo giờ
- Google Maps: Tìm bệnh viện, nhà thuốc gần nhất
- Zalo, Viber: Liên lạc khẩn cấp với gia đình
- YouTube: Xem video hướng dẫn sơ cứu

Mẹo tiết kiệm pin và cước mạng

- Tải ứng dụng và cập nhật khi có WiFi miễn phí
- Tắt GPS khi không cần thiết để tiết kiệm pin
- Sử dụng chế độ tiết kiệm pin khi làm việc cả ngày

- Mang theo pin dự phòng hoặc sạc dự phòng
- Sử dụng chế độ máy bay khi tín hiệu yếu để tránh hao pin

Cách tìm WiFi miễn phí

- Cửa hàng tiện lợi: Circle K, FamilyMart, 7-Eleven
- Nhà hàng nhanh: McDonald's, KFC, Lotteria
- Trung tâm thương mại, ngân hàng
- Thư viện, trung tâm văn hóa công cộng
- Trạm xăng lớn

Số điện thoại quan trọng cần lưu sẵn

- Cấp cứu y tế: 115
- Công an: 113
- Cứu hỏa: 114
- Tổng đài khẩn cấp quốc gia: 112
- Đường dây nóng Bộ Y tế (phản ánh, có tính cước): 1900 9095

Cách gọi cấp cứu hiệu quả

- Giữ bình tĩnh, nói chậm và rõ ràng
- Nói ngay địa chỉ chính xác (số nhà, tên đường, phường/xã)
- Mô tả tình trạng người bệnh đơn giản
- Nghe và trả lời đầy đủ câu hỏi của nhân viên y tế
- Không cúp máy cho đến khi được cho phép

Phương án dự phòng khi không có điện thoại thông minh hoặc không sử dụng được ứng dụng

Không phải anh chị em nào cũng có điện thoại thông minh hoặc tự tin sử dụng ứng dụng. Những phương án dưới đây giúp bảo đảm người lao động vẫn có thể tự bảo vệ mình khi không có thiết bị, hết pin hoặc mất kết nối mạng:

- Ghi nhớ hoặc mang theo một thẻ giấy ghi bốn số khẩn cấp quan trọng: 115 (cấp cứu y tế), 113 (công an), 114 (cứu hỏa, cứu nạn) và 112 (tổng đài khẩn cấp quốc gia). Gọi các số này miễn phí và gọi được bằng điện thoại phổ thông.

- Thống nhất giờ liên lạc hằng ngày với đồng nghiệp hoặc người thân: một cuộc gọi hoặc tin nhắn ngắn vào đầu và cuối ca làm việc sẽ tạo ra một "mạng lưới an toàn" đơn giản mà không phụ thuộc vào ứng dụng.
- Mang theo một cuốn sổ nhỏ ghi địa chỉ bệnh viện gần nhất, trạm y tế phường/xã, nhà thuốc trực 24/7 và số liên lạc của đồng nghiệp có thể hỗ trợ nhanh khi cần; cập nhật lại khi thay đổi khu vực làm việc.
- Ghi nhớ các dấu hiệu cảnh báo của cơ thể được hướng dẫn trong Thẻ 4 và Thẻ 12 để có thể tự quyết định khi nào cần dừng làm việc, nghỉ ngơi hoặc tìm hỗ trợ, ngay cả khi không có cảnh báo thời tiết từ thiết bị điện tử.
- Ở những nơi có nhóm lao động làm việc cùng nhau (ví dụ: công trường xây dựng, điểm đón xe ôm, nhóm bốc vác ở chợ), nên phân công một người mỗi ca làm "người nhận tín hiệu"; giữ điện thoại còn pin và thông báo miệng các cảnh báo thời tiết cho cả nhóm.

Ghi nhớ

Điện thoại có thể cứu mạng, học cách sử dụng đúng.

Ghi chú của tôi

Thẻ 28 · 04 · Ứng dụng công nghệ hỗ trợ

Tìm kiếm thông tin y tế đáng tin cậy

Hướng dẫn nhanh **Chọn nguồn uy tín; kiểm tra từ nhiều nguồn; hỏi bác sĩ khi nghi ngờ.**

Tìm kiếm thông tin y tế đáng tin cậy là kỹ năng phân biệt và lựa chọn nguồn thông tin sức khỏe chính xác từ các trang web y tế uy tín, cơ quan y tế chính thức hoặc chuyên gia có chứng chỉ, nhằm tránh tin giả và thông tin sai lệch có thể gây hại cho sức khỏe.

> *Cô cũng xem thấy trên mạng nhiều, nhưng không biết tin cái nào. Có khi làm theo mà càng tệ hơn.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán hàng rong (rau, củ, quả) tại Thành phố Đà Nẵng

Nguồn thông tin đáng tin cậy

- **Website Bộ Y tế:** moh.gov.vn
- **Cổng thông tin Sức khỏe:** suckhoedoisong.vn

Các bệnh viện tuyến đầu

- Bệnh viện Da liễu Trung ương: dalieu.vn
- Bệnh viện Phụ sản Trung ương: benhvienphusantrunguong.org.vn
- Bệnh viện Ung bướu Thành phố Hồ Chí Minh: benhvienungbuou.vn

Các trường đại học y khoa

- Trường Đại học Y Hà Nội: hmu.edu.vn
- Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh: ump.edu.vn

Các tổ chức y học

- Tổng hội Y học Việt Nam: tonghoiyhoc.vn
- Hội Giáo dục Y học Việt Nam: vame.org.vn

Các bệnh viện tư nhân

- Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec: vinmec.com

- Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh: tamanhhospital.vn

Dấu hiệu nhận biết thông tin đáng tin

- Có tên tác giả là bác sĩ hoặc chuyên gia y tế
- Ghi rõ nguồn tham khảo từ nghiên cứu khoa học
- Ngôn ngữ khách quan, không quảng cáo bán thuốc, hay quảng cáo dịch vụ
- Cập nhật thời gian gần đây
- Không hứa hẹn "chữa khỏi 100%" hoặc "bí quyết thần kỳ"

Cảnh báo về thông tin sai lệch

- Tránh tin tức trên mạng xã hội không rõ nguồn gốc
- Không tin vào "bài thuốc gia truyền" không có căn cứ
- Cẩn thận với thông tin từ các trang bán hàng
- Hỏi ý kiến bác sĩ khi có thông tin trái chiều

Cách tìm kiếm hiệu quả

- Dùng từ khóa đơn giản: "xử lý say nắng", "khó thở do ô nhiễm"
- Thêm "site:moh.gov.vn" để tìm trong website Bộ Y tế
- Tìm video hướng dẫn từ các bệnh viện uy tín
- So sánh thông tin từ 2-3 nguồn khác nhau

Ghi chú của tôi

Thẻ 29

04 · Ứng dụng công nghệ hỗ trợ

Sử dụng tính năng quay phim, chụp ảnh (camera) điện thoại hỗ trợ sức khỏe

Hướng dẫn nhanh **Chụp rõ, đủ sáng, gửi cho nhân viên y tế khi cần.**

Sử dụng camera điện thoại hỗ trợ sức khỏe là phương pháp ghi hình các thông tin y tế (vết thương, triệu chứng bệnh, thuốc men, hướng dẫn sơ cứu) để theo dõi diễn biến bệnh lý, lưu trữ hồ sơ y tế cá nhân, và hỗ trợ trao đổi thông tin với bác sĩ một cách trực quan và chính xác.

> *Con mình có dặn thường xuyên chụp ảnh vết thương để theo dõi xem có lành không. Có gì lạ thì đưa bác sĩ xem.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề bốc vác tại Thành phố Đà Nẵng

Chụp ảnh để theo dõi sức khỏe

- Chụp vết thương để theo dõi quá trình lành
- Chụp thuốc để nhớ tên và liều dùng
- Chụp kết quả xét nghiệm để bảo quản
- Chụp triệu chứng lạ trên da để hỏi bác sĩ

Quay video sơ cứu để học

- Quay lại video hướng dẫn sơ cứu để xem lại
- Ghi hình các bước băng bó vết thương
- Lưu video mát-xa cổ, vai giảm đau
- Quay clip tập thể dục giữa giờ

Sử dụng đèn flash

- Soi họng khi bị đau họng
- Kiểm tra vết thương trong chỗ tối
- Chiếu sáng khi sơ cứu ban đêm
- Tín hiệu cầu cứu trong tình huống khẩn cấp

Ứng dụng đo sức khỏe qua camera

- Đo nhịp tim qua camera (finger pulse apps): InPulse, We Do Pulse,...
- Kiểm tra thị lực cơ bản (Eye test,..)

Lưu ý quan trọng

- Kết quả từ ứng dụng chỉ mang tính tham khảo
- Không thay thế việc khám bệnh với bác sĩ
- Luôn so sánh với thiết bị y tế chuyên dụng
- Tư vấn bác sĩ trước khi tin hoàn toàn vào kết quả
- Để đo nhiệt độ cơ thể và huyết áp, hãy dùng nhiệt kế điện tử và máy đo huyết áp đã được thẩm định, không dùng camera điện thoại hay ứng dụng thông thường

Ghi chú của tôi

Thẻ 30

04 · Ứng dụng công nghệ hỗ trợ

Bảo mật thông tin cá nhân

Hướng dẫn nhanh **Chỉ cài ứng dụng uy tín; không chia sẻ mật khẩu; xóa khi không dùng.**

Bảo mật thông tin cá nhân là tập hợp các biện pháp bảo vệ dữ liệu nhạy cảm về sức khỏe, hình ảnh y tế và thông tin định danh khi sử dụng các ứng dụng y tế, bao gồm: chỉ cài đặt ứng dụng từ nguồn uy tín, không chia sẻ mật khẩu, và xóa dữ liệu khi không còn sử dụng.

> *Nhóc nhà chú hay mượn điện thoại chơi rồi cài tùm bậy, lâu lâu nó hiện quảng cáo.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người chạy xe ôm tại Thành phố Cần Thơ

Thông tin nên được bảo vệ

- Số CMND/CCCD, số bảo hiểm y tế
- Thông tin bệnh án, thuốc đang dùng
- Số điện thoại, địa chỉ nhà
- Ảnh vết thương, kết quả xét nghiệm
- Thông tin tài chính

Cách bảo vệ thông tin

- Chỉ tải ứng dụng từ CH Play hoặc App Store chính thức
- Đọc kỹ quyền truy cập trước khi cài đặt
- Không chia sẻ mật khẩu với người khác
- Đăng xuất sau khi sử dụng trên điện thoại công cộng
- Xóa ứng dụng không còn dùng

Dấu hiệu ứng dụng không an toàn

- Yêu cầu quá nhiều quyền truy cập không liên quan
- Không có thông tin về công ty phát triển
- Có quảng cáo quá nhiều hoặc nội dung nhạy cảm

- Yêu cầu chuyển tiền hoặc cung cấp thông tin tài khoản
- Gửi tin nhắn hoặc cuộc gọi không mong muốn

Khi bị lộ thông tin

- Thay đổi mật khẩu ngay lập tức
- Thông báo cho ngân hàng nếu liên quan đến tài chính
- Báo cáo cho cơ quan chức năng nếu cần thiết
- Khóa thẻ tín dụng/thẻ ATM tạm thời
- Theo dõi tài khoản để phát hiện bất thường

Ghi chú của tôi

Thẻ 31

04 · Ứng dụng công nghệ hỗ trợ

Kết nối và hỗ trợ cộng đồng

Hướng dẫn nhanh **Chia sẻ kinh nghiệm; giúp đỡ lẫn nhau; an toàn khi kết nối.**

Kết nối và hỗ trợ cộng đồng là hoạt động tham gia các nhóm trực tuyến theo nghề nghiệp hoặc địa bàn sinh sống, nhằm chia sẻ kinh nghiệm làm việc, cảnh báo nguy hiểm, trao đổi thông tin về sức khỏe và xây dựng mạng lưới tương trợ giữa những người lao động cùng hoàn cảnh.

> *Có nhóm Zalo anh em xe ôm, ai có việc gì cũng chia sẻ. Giúp đỡ nhau nhiều lắm.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người chạy xe ôm truyền thống tại Thành phố Đà Nẵng

Tham gia nhóm hỗ trợ trực tuyến

- Nhóm Facebook của nghề nghiệp (thợ xây, tài xế, bán hàng...)
- Diễn đàn sức khỏe lao động
- Nhóm chia sẻ kinh nghiệm an toàn
- Cộng đồng hỗ trợ tìm việc làm

Cách đóng góp cho cộng đồng

- Chia sẻ kinh nghiệm hay về an toàn lao động
- Cảnh báo về địa điểm, thời điểm nguy hiểm
- Hướng dẫn đồng nghiệp sử dụng ứng dụng hữu ích
- Giới thiệu dịch vụ y tế tốt và uy tín

Nhận và cho hỗ trợ khẩn cấp

- Chia sẻ vị trí khi gặp khó khăn
- Gọi cấp cứu cho người khác khi cần
- Hướng dẫn đường đến bệnh viện gần nhất
- Liên lạc với gia đình của nạn nhân

Nguyên tắc an toàn khi kết nối

- Không gặp gỡ người lạ ở nơi vắng vẻ
- Không chia sẻ thông tin quá cá nhân
- Xác minh thông tin trước khi tin tưởng
- Báo cáo những hành vi đáng ngờ
- Giữ ranh giới giữa hỗ trợ và riêng tư

Sử dụng công nghệ để nâng cao kiến thức

- Xem video học sơ cứu cơ bản
- Tham gia khóa học trực tuyến về an toàn lao động
- Đọc tài liệu hướng dẫn từ các cơ quan chính thức
- Chia sẻ kiến thức đã học với đồng nghiệp

Ghi chú của tôi



05

Tiếp cận dịch vụ y tế

5 thẻ trong mục này

32	Những việc cần chuẩn bị trước khi đi khám bệnh	106
33	Chọn thời gian đi khám thuận lợi	108
34	Giao tiếp hiệu quả với bác sĩ	110
35	Hiểu về các loại bảo hiểm y tế	112
36	Cách đăng ký Bảo hiểm Y tế	114

Sau khi đã biết cách tự bảo vệ bản thân và xử lý các tình huống khẩn cấp, việc tiếp theo là hiểu rõ cách sử dụng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe một cách đúng đắn. Nhiều anh chị em trì hoãn việc đi khám vì cho rằng thủ tục phức tạp hoặc không biết cách trình bày rõ ràng các vấn đề sức khỏe của mình với bác sĩ.

Thực tế, việc khám chữa bệnh sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều nếu anh chị chuẩn bị trước và giao tiếp rõ ràng. Sự chuẩn bị giúp tiết kiệm thời gian, hỗ trợ bác sĩ hiểu đúng tình trạng sức khỏe, từ đó đưa ra chẩn đoán và điều trị chính xác hơn. Hệ thống y tế Việt Nam hiện nay cung cấp nhiều lựa chọn khác nhau, bao gồm cơ sở y tế công lập và tư nhân, các dịch vụ miễn phí, cũng như bảo hiểm y tế. Việc nắm rõ nên đến đâu và cách sử dụng bảo hiểm y tế sẽ giúp anh chị tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà không phải chịu áp lực tài chính không cần thiết (Dương Phúc Lam và cộng sự, 2022).

Việc trình bày rõ ràng điều kiện làm việc và các triệu chứng liên quan đến công việc là đặc biệt quan trọng. Phần này sẽ hướng dẫn anh chị cách chuẩn bị cho một lần đi khám, trao đổi hiệu quả với bác sĩ, cũng như sử dụng các dịch vụ y tế và các chương trình hỗ trợ hiện có. Hãy nhớ rằng, sức khỏe là tài sản quý giá nhất của anh chị; đi khám bác sĩ là quyền lợi chính đáng và là một bước quan trọng trong việc tự chăm sóc bản thân.

5.1 Cách đi khám bệnh hiệu quả

Thẻ 32

05 · Tiếp cận dịch vụ y tế

Những việc cần chuẩn bị trước khi đi khám bệnh

Hướng dẫn nhanh **Mang CCCD, BHYT, danh sách triệu chứng & thuốc; chuẩn bị câu hỏi.**

Chuẩn bị trước khi đi khám là quá trình thu thập đầy đủ giấy tờ y tế (thẻ bảo hiểm, bệnh án cũ), ghi chép chi tiết các triệu chứng theo thời gian, và liệt kê các câu hỏi muốn trao đổi với bác sĩ, nhằm tối ưu hóa thời gian khám và giúp bác sĩ chẩn đoán chính xác hơn.

> *Thấy ai cũng vậy tại vì đa số người ta mua bảo hiểm vô bệnh viện khám đợi bốc số, tới lượt lâu lắm.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề bốc vác tại Thành phố Cần Thơ

Giấy tờ cần mang theo

- CCCD hoặc tải sẵn ứng dụng VNeID trong điện thoại
- Thẻ bảo hiểm y tế (nếu có)
- Sổ khám bệnh, hồ sơ bệnh án cũ (nếu có)
- Đơn thuốc đang sử dụng (cần ghi rõ tên thuốc, liều lượng)
- Kết quả xét nghiệm, chụp X-quang gần đây (nếu có)
- Giấy giới thiệu từ bác sĩ khác (nếu được chuyển tuyến)

Thông tin cần ghi nhớ kỹ

- Triệu chứng bắt đầu từ khi nào? (ngày, giờ cụ thể nếu có thể)
- Mức độ đau hoặc khó chịu (thang điểm từ 1-10, trong đó 10 là đau nhất)
- Thuốc đã uống, các biện pháp tự điều trị đã thử
- Điều kiện làm việc: nghề nghiệp, môi trường, thời gian làm việc/ngày

- Tiền sử bệnh tật của bản thân và gia đình

Cách ghi chép triệu chứng hiệu quả

- Viết ra giấy tất cả những gì bất thường so với bình thường
- Chụp ảnh vết thương, phát ban hoặc bất kỳ thay đổi nào trên da
- Ghi lại thời gian cụ thể khi triệu chứng xuất hiện hoặc nặng lên
- Liệt kê các câu hỏi muốn hỏi bác sĩ để không quên
- Ghi lại các yếu tố có thể liên quan: thức ăn, môi trường, thời tiết

Mẹo chuẩn bị tâm lý

- Đi khám khi có đủ thời gian, không vội vàng
- Mang theo người thân nếu cần hỗ trợ
- Chuẩn bị tinh thần để có thể phải làm thêm xét nghiệm
- Không lo lắng quá mức, hầu hết các vấn đề sức khỏe đều có cách điều trị

Ghi nhớ

Chuẩn bị kỹ giúp bác sĩ khám chính xác và nhanh hơn

Ghi chú của tôi

Thẻ 33

05 · Tiếp cận dịch vụ y tế

Chọn thời gian đi khám thuận lợi

Hướng dẫn nhanh **Tránh giờ cao điểm; đến sớm; đặt lịch trước nếu được.**

Chọn thời gian đi khám thuận lợi là phương pháp lựa chọn khung giờ và ngày trong tuần để đến cơ sở y tế, dựa trên phân tích lượng bệnh nhân (tránh giờ cao điểm, ngày đầu tuần), nhằm giảm thời gian chờ đợi và được bác sĩ khám kỹ lưỡng hơn.

> *Chiều làm về ghé phòng khám tại nhà bác sĩ luôn là tiện, đỡ nghỉ, nhìn vậy chứ tới bệnh viện mất cả ngày công*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

Khung giờ nên tránh (đông người)

- Sáng sớm: 8h-10h (nhiều người đi làm ghé khám)
- Chiều muộn: 16h-18h (giờ tan ca, người đi làm đến khám)
- Thứ Hai: Tránh cả ngày (tích lũy từ cuối tuần)
- Sau các ngày lễ dài: Thường đông đúc vì nhiều người trì hoãn

Khung giờ "vàng" để đi khám

- Sáng sớm: 6h30-7h30 (đến sớm, ít phải xếp hàng)
- Giữa sáng: 10h30-11h30 (sau giờ cao điểm sáng)
- Giữa trưa: 13h30-15h (ít người, bác sĩ thoải mái hơn)
- Thứ Ba đến Thứ Sáu: Thường ít đông hơn Thứ Hai

Trường hợp đặc biệt

- Cấp cứu: Đi ngay lập tức, không cần chọn giờ
- Khám chuyên khoa: Nên đặt lịch trước qua điện thoại hoặc trực tuyến
- Tái khám: Đúng giờ hẹn của bác sĩ để tránh mất lượt
- Khám định kỳ: Nên đặt lịch vào giữa tuần, giữa tháng

Mẹo tiết kiệm thời gian

- Gọi điện hỏi tình hình đông vắng trước khi đi
- Đến sớm hơn 15-30 phút để làm thủ tục
- Mang theo sách báo hoặc điện thoại để giải trí khi chờ
- Hỏi nhân viên y tế về thời gian dự kiến chờ đợi

Ghi nhớ

Đi khám đúng giờ sẽ được khám nhanh hơn và kỹ hơn.

Ghi chú của tôi

Thẻ 34

05 · Tiếp cận dịch vụ y tế

Giao tiếp hiệu quả với bác sĩ

Hướng dẫn nhanh **Mô tả cụ thể; nói đơn giản; trả lời thành thật.**

Giao tiếp hiệu quả với bác sĩ là kỹ năng mô tả triệu chứng một cách cụ thể và chính xác (vị trí, mức độ, thời gian xuất hiện), trả lời đầy đủ các câu hỏi của bác sĩ, và chủ động hỏi lại những điều chưa rõ về chẩn đoán và phương pháp điều trị.

> *Đi khám thì không biết nói sao cho bác sĩ hiểu. Cứ nói chung chung là mệt, đau.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán trái cây dạo tại Thành phố Đà Nẵng

Mô tả triệu chứng theo thứ tự logic

- **Vấn đề chính**: "Chào bác sĩ, em bị đau đầu"
- **Thời gian**: "Từ 3 ngày nay" hoặc "Từ hôm thứ Hai"
- **Mức độ**: "Đau nhiều, khoảng 7 trên 10 điểm"
- **Tính chất**: "Đau nhói từng cơn" hoặc "Đau âm ỉ liên tục"
- **Nguyên nhân**: "Sau khi làm việc ngoài nắng" hoặc "Không rõ nguyên nhân"

Dùng từ ngữ đơn giản, dễ hiểu

Thay vì dùng thuật ngữ y khoa, hãy mô tả bằng từ thông thường

- "Đau đầu", "khó thở", "buồn nôn", "mệt mỏi"
- "Sốt cao", "chóng mặt", "đau bụng", "ho nhiều"
- "Tim đập nhanh", "mất ngủ", "không có sức"

Liên hệ với công việc và điều kiện làm việc

- "Em làm thợ xây, làm ngoài trời 8-10 tiếng mỗi ngày"
- "Em chạy xe ôm, thường xuyên hít phải khói bụi"
- "Em bán hàng ngoài đường, ít có cơ hội nghỉ mát"

- "Em làm ca đêm, ngủ không đủ giấc"

Ví dụ câu mô tả hoàn chỉnh: "Chào bác sĩ, em bị đau đầu từ hôm thứ Hai đến giờ, tức là 3 ngày rồi. Đau nhiều lắm, em thấy như 7 điểm trên 10 điểm. Đau kiểu nhói nhói từng cơn, lúc có lúc không, chứ không phải đau liên tục. Em làm thợ xây, mấy ngày nay trời nóng 39-40 độ mà em vẫn phải làm ngoài công trình từ 7 giờ sáng đến 5 giờ chiều."

Cách trả lời câu hỏi của bác sĩ

- Lắng nghe cẩn thận câu hỏi
- Trả lời đúng trọng tâm, không lan man
- Thành thật và chính xác, không che giấu thông tin
- Nếu không nhớ rõ, hãy nói "Em không nhớ chính xác"

Ví dụ các câu trả lời tốt

- Bác sĩ hỏi: "Anh có uống đủ nước không?"
- Trả lời: "Dạ em uống khoảng 2-3 cốc nước mỗi ngày"
- Bác sĩ hỏi: "Anh có đeo mũ bảo hiểm không?"
- Trả lời: "Dạ có, nhưng mũ nóng lắm, em thường tháo ra khi nghỉ"

Những điều nên hỏi bác sĩ

- "Bác sĩ có thể giải thích em bị gì không?"
- "Em cần kiêng gì trong thời gian này?"
- "Khi nào em nên đi khám lại?"
- "Có dấu hiệu nào em cần đến cấp cứu ngay không?"

Ghi nhớ

Nói rõ ràng, đơn giản và trả lời đúng câu hỏi giúp bác sĩ hiểu đúng bệnh

5.2 Bảo hiểm y tế và hỗ trợ

Thẻ 35

05 · Tiếp cận dịch vụ y tế

Hiểu về các loại bảo hiểm y tế

Hướng dẫn nhanh **Giảm chi phí; khám mọi nơi; được ưu tiên điều trị.**

Bảo hiểm y tế là chế độ bảo đảm xã hội trong lĩnh vực y tế, trong đó người tham gia đóng góp phí định kỳ để được quỹ bảo hiểm chi trả đến 80% chi phí khám chữa bệnh tại các cơ sở y tế trong hệ thống, giúp giảm gánh nặng tài chính khi ốm đau.

> *Mình cũng có mua bảo hiểm tự nguyện đó, nhưng có dùng mấy đâu. Ốm đau gì thì ra hiệu thuốc mua thuốc uống thôi cho lẹ.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

Bảo hiểm Y tế Xã hội (dành cho người có hợp đồng lao động)

- Mức đóng: 4,5% lương cơ bản, do người lao động và công ty cùng đóng
- Quyền lợi: Thanh toán 80% chi phí khám chữa bệnh
- Thủ tục: Công ty đăng ký cho nhân viên hoặc cá nhân đăng ký trực tiếp
- Phạm vi: Toàn quốc, chuyển tuyến khi cần

Bảo hiểm Y tế Hộ gia đình (dành cho lao động tự do)

- Người đầu tiên trong hộ: Mức cơ sở theo lương tối thiểu vùng
- Người thứ hai: Giảm 30% so với mức cơ sở
- Người thứ ba: Giảm 40% so với mức cơ sở
- Người thứ tư: Giảm 50% so với mức cơ sở
- Từ người thứ năm trở đi: Giảm 60% so với mức cơ sở

Bảo hiểm Y tế miễn phí (Điều 12 của Luật Bảo hiểm y tế)

- Đối tượng: Người từ 75 tuổi trở lên, người mất sức lao động, hộ nghèo, hộ cận nghèo
- Quyền lợi: Khám chữa bệnh hoàn toàn miễn phí
- Thủ tục: Được cấp tự động hoặc đăng ký tại UBND xã/phường

Lợi ích của việc có BHYT

- Giảm đến 80% chi phí khám bệnh, xét nghiệm, thuốc men
- Được khám tại mọi bệnh viện công lập trên cả nước
- Ưu tiên trong việc khám chữa bệnh
- Hỗ trợ chi phí phẫu thuật, điều trị các bệnh nặng

Thay đổi quan trọng từ 1/7/2025

- Hệ thống y tế chuyển từ 4 tuyến thành 3 cấp chuyên môn kỹ thuật: cấp ban đầu, cấp cơ bản, và cấp chuyên sâu
- Mở rộng quyền khám chữa bệnh không phân biệt địa giới hành chính cho một số đối tượng
- Người bệnh được hưởng 100% mức BHYT khi khám ngoại tỉnh nếu đã khai báo lưu trú hợp lệ

Ghi chú của tôi

Thẻ 36

05 · Tiếp cận dịch vụ y tế

Cách đăng ký Bảo hiểm Y tế

Hướng dẫn nhanh **Chuẩn bị đầy đủ giấy tờ; đăng ký qua VssID hoặc trực tiếp tại UBND/Trạm y tế; gia hạn đúng hạn.**

Đăng ký Bảo hiểm Y tế là quy trình hành chính nộp hồ sơ (giấy tờ tùy thân, ảnh, phí tham gia) tại các điểm thu được ủy quyền (BHXH, bưu điện, trực tuyến) để được cấp thẻ BHYT có giá trị sử dụng trong một khoảng thời gian nhất định và cần gia hạn định kỳ.

> *Bảo hiểm y tế tăng cao lắm. Thu nhập không có mấy, mua 3 cái trong nhà là gần 3 triệu rồi.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người chạy xe ôm tại Thành phố Đà Nẵng

Hồ sơ cần chuẩn bị

- CCCD hoặc ứng dụng VNeID (bản chính để đối chiếu và bản sao)
- Tờ khai tham gia BHYT (mẫu TK1-TS)
- Giấy xác nhận thu nhập (đối với hộ gia đình, nếu có)
- Giấy chứng nhận hộ nghèo/cận nghèo (nếu thuộc diện)

Lưu ý quan trọng về hộ gia đình Từ năm 2023, Việt Nam đã bỏ sổ hộ khẩu giấy (Báo Điện tử Chính phủ, 2023). Nhóm tham gia BHYT hộ gia đình bao gồm những người cùng đăng ký thường trú hoặc cùng đăng ký tạm trú tại một địa chỉ, không phụ thuộc vào sổ hộ khẩu như trước.

Nơi đăng ký

- UBND xã, phường nơi cư trú (lưu ý: tên đơn vị có thể đã thay đổi từ 1/7/2025)
- Trực tuyến qua Cổng dịch vụ công quốc gia: dichvucong.gov.vn

- Ứng dụng VssID trên điện thoại
- Văn phòng Bảo hiểm Xã hội cấp tỉnh

Thời gian và hiệu lực

- Thời gian xử lý hồ sơ: 3-5 ngày làm việc (trực tuyến nhanh hơn)
- Hiệu lực: Từ ngày 1 của tháng sau khi đóng tiền đầy đủ
- Thời gian đóng: Cả năm hoặc theo quý (3 tháng, 6 tháng)
- Thẻ BHYT được tích hợp vào CCCD chip hoặc hiển thị trên ứng dụng VNeID

Lưu ý quan trọng

- Đóng trước ngày cuối của tháng để có hiệu lực từ tháng sau
- Không cần chụp ảnh riêng, hệ thống sử dụng ảnh từ dữ liệu CCCD
- Có thể kiểm tra trạng thái đóng BHYT qua ứng dụng VssID
- Gia hạn trước khi thẻ hết hạn để không bị gián đoạn

Trường hợp đặc biệt

- Người lao động mất việc: Có thể tiếp tục đóng BHYT cá nhân
- Thay đổi địa chỉ: Cập nhật thông tin qua ứng dụng VNeID hoặc làm thủ tục tại cơ quan
- BHYT được tích hợp với CCCD chip, không cần mang thẻ giấy riêng

Cập nhật quan trọng từ 1/7/2025

- Thủ tục đăng ký có thể thay đổi do sắp xếp lại đơn vị hành chính
- Khuyến khích sử dụng ứng dụng VssID để tra cứu và thực hiện thủ tục
- Người dân được đăng ký khám chữa bệnh ban đầu không phân biệt địa giới hành chính trong một số trường hợp.



06

Tự đánh giá và theo dõi sức khỏe

6 thẻ trong mục này

37	Nhật ký sức khỏe 2 phút	118
38	Cách nhận biết dấu hiệu cảnh báo	120
39	Bảng đánh giá rủi ro 5 phút	122
40	Theo dõi biến đổi theo thời gian	126
41	Danh mục kiểm tra 3 phút trước khi đi làm	128
42	Danh mục kiểm tra khi về nhà	130

Tự kiểm tra sức khỏe hằng ngày là một cách đơn giản nhưng hiệu quả để anh chị em bảo đảm an toàn khi làm việc. Nhiều người lao động thường bỏ qua các dấu hiệu cảnh báo sớm hoặc cho rằng việc theo dõi sức khỏe tốn nhiều thời gian. Trên thực tế, chỉ cần dành khoảng 5-10 phút mỗi ngày để kiểm tra một số dấu hiệu sức khỏe cơ bản cũng có thể giúp anh chị phát hiện sớm vấn đề và kịp thời điều chỉnh thói quen làm việc, đặc biệt đối với những công việc ngoài trời hoặc đòi hỏi thể lực cao.

Việc tự kiểm tra định kỳ còn giúp anh chị hiểu rõ cơ thể mình hơn và nhận biết những yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe. Ghi chép lại những thông tin sức khỏe đơn giản sẽ giúp các buổi khám bệnh trở nên hiệu quả hơn, vì bác sĩ có thể theo dõi rõ ràng các thay đổi theo thời gian.

Phần này sẽ hướng dẫn anh chị cách ghi nhật ký sức khỏe đơn giản, sử dụng các bảng kiểm an toàn hằng ngày nhanh gọn, cũng như nhận diện những dấu hiệu cảnh báo cần được lưu ý. Hãy nhớ rằng, cơ thể anh chị chính là hệ thống cảnh báo tốt nhất; lắng nghe cơ thể mỗi ngày sẽ giúp anh chị bảo vệ sức khỏe và làm việc an toàn hơn.

6.1 Nhật ký sức khỏe hàng ngày

Thẻ 37

06 · Tự đánh giá và theo dõi sức khỏe

Nhật ký sức khỏe 2 phút

Hướng dẫn nhanh **Ghi ngắn gọn: triệu chứng + thời gian + điều kiện làm việc; ghi đều đặn; mang khi đi khám.**

Nhật ký sức khỏe 2 phút là phương pháp ghi chép nhanh hàng ngày các thông tin cơ bản (cảm giác cơ thể, thời tiết, điều kiện làm việc, bữa ăn) trong khoảng 2 phút, nhằm theo dõi xu hướng biến đổi sức khỏe theo thời gian và cung cấp dữ liệu hữu ích cho bác sĩ khi khám bệnh.

> *Không có thói quen ghi chép gì cả. Nhớ thế nào kể thế đó.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán hàng rong tại Thành phố Đà Nẵng

Ghi nhận cơ bản mỗi ngày

Ngày:	..../..../20...
Thời tiết:	☐ Nắng ☐ Mưa ☐ Âm u ☐ Có gió
Nhiệt độ cảm nhận:	☐ Mát ☐ Ấm ☐ Nóng ☐ Rất nóng ☐ Lạnh
Số cốc nước:	..... cốc *(1 cốc = 200ml)*
Mệt mỏi (1-5):	..... *(1=rất khỏe, 5=rất mệt)*
Giờ ngủ:	Đi ngủ ..... giờ Thức dậy ..... giờ *(Tổng: ..... tiếng)*

Triệu chứng bất thường (đánh dấu những gì có)

☐ Đau đầu	☐ Chóng mặt	☐ Buồn nôn	☐ Ho nhiều
☐ Khó thở	☐ Đau ngực	☐ Mắt cay/đỏ	☐ Da ngứa
☐ Đau lưng	☐ Sốt	☐ Mất ngủ	☐ Không muốn ăn
☐ Khác:			

Môi trường làm việc

Nơi làm việc:	☐ Ngoài trời ☐ Trong nhà ☐ Hầm/tầng hầm ☐ Cao tầng
Thời gian làm:	Từ ..... giờ đến ..... giờ *(Tổng: ..... tiếng)*
Đồ bảo hộ:	☐ Mũ ☐ Khẩu trang ☐ Găng tay ☐ Giày bảo hộ ☐ Kính ☐ Khác: .....
Tai nạn/sự cố:	☐ Không ☐ Có: .....

Đánh giá ngày

Điều tốt: .....

Cần cải thiện: .....

Chuẩn bị ngày mai: .....

Mẹo ghi nhật ký hiệu quả

- Ghi vào cuối ngày khi còn nhớ rõ
- Sử dụng điện thoại để chụp ảnh mẫu này và điền hàng ngày
- Có thể ghi tắt, quan trọng là ghi đều đặn
- Lưu ý những ngày có triệu chứng bất thường
- Mang theo khi đi khám bác sĩ

Ghi nhớ

Ghi 2 phút mỗi ngày giúp phát hiện sớm vấn đề sức khỏe

Thẻ 38

06 · Tự đánh giá và theo dõi sức khỏe

Cách nhận biết dấu hiệu cảnh báo

Hướng dẫn nhanh **Lắng nghe cơ thể; dấu hiệu nặng → gọi 115; dấu hiệu nhẹ → nghỉ & theo dõi; đi khám khi cần.**

Dấu hiệu cảnh báo sức khỏe là những triệu chứng bất thường hoặc biến đổi khác lạ so với tình trạng bình thường của cơ thể (mệt mỏi kéo dài, đau đầu thường xuyên, ho không khỏi), có thể là biểu hiện của vấn đề sức khỏe nghiêm trọng cần được khám và chẩn đoán sớm.

> *Ho khan suốt, nhưng nghĩ là do bụi thôi. Không ngờ là bệnh phổi.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ sơn tại Thành phố Đà Nẵng

Một số triệu chứng tưởng như bình thường nhưng có thể là dấu hiệu của vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Dấu hiệu cần chú ý ngay

Liên quan đến hô hấp

- Ho kéo dài trên 2 tuần, đặc biệt ho có đờm
- Khó thở khi làm việc nhẹ hoặc khi nghỉ
- Đau ngực khi hít thở sâu
- Tiếng thở khò khè, rít
- Mệt lả khi nói chuyện nhiều

Liên quan đến da

- Phát ban, ngứa kéo dài trên 3 ngày
- Da có màu vàng, tím, hoặc đổi màu bất thường
- Vết loét không lành sau 1 tuần
- Da khô, nứt nẻ ở vùng tiếp xúc hóa chất
- Mụn nước, phồng rộp ở tay, chân

Liên quan đến mắt

- Mắt đỏ, chảy nước mắt liên tục

- Nhìn mờ, có đốm đen che tầm nhìn
- Đau mắt khi nhìn ánh sáng
- Cảm giác có cát trong mắt
- Mắt sưng, có ghèn/gỉ mắt

Liên quan đến hệ thần kinh

- Đau đầu thường xuyên (hơn 3 lần/tuần)
- Chóng mặt khi đứng dậy
- Tê bì tay chân
- Mất thăng bằng, loạng choạng
- Quên nhiều, khó tập trung

Dấu hiệu nguy hiểm cần đến bác sĩ ngay

NGUY CẤP, gọi 115

- Khó thở nghiêm trọng, thở gấp
- Đau ngực dữ dội
- Bất tỉnh hoặc lơ mơ
- Chảy máu không cầm được
- Sốt cao trên 39°C kèm co giật

Cần khám trong ngày

- Ho ra máu
- Sốt kéo dài trên 3 ngày
- Đau bụng dữ dội
- Nôn mửa liên tục
- Tiểu buốt, tiểu ra máu

Nên khám trong tuần

- Mệt mỏi kéo dài trên 1 tuần
- Giảm cân không rõ nguyên nhân
- Đau đầu thay đổi tính chất
- Triệu chứng lặp lại nhiều lần

Ghi nhớ

Lắng nghe cơ thể, đừng xem thường những dấu hiệu bất thường.

6.2 Đánh giá rủi ro nhanh

Thẻ 39

06 · Tự đánh giá và theo dõi sức khỏe

Bảng đánh giá rủi ro 5 phút

Hướng dẫn nhanh **Cho điểm từ 1-5 cho mỗi yếu tố; tính tổng điểm; hoạt động theo mức độ.**

Bảng đánh giá rủi ro 5 phút là công cụ tự đánh giá nhanh mức độ nguy hiểm trước khi anh chị bắt đầu làm việc, dựa trên hệ thống chấm điểm đơn giản các yếu tố (thời tiết, sức khỏe, thiết bị bảo hộ) để quyết định có nên tiếp tục công việc hay cần điều chỉnh điều kiện làm việc. Đây là bảng kiểm an toàn do nhóm dự án xây dựng, không phải công cụ đánh giá rủi ro lâm sàng đã được thẩm định.

> *Cũng biết là nguy hiểm đó, nhưng không làm thì không có tiền. Phải cố thôi.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

Kiểm tra nhanh mức độ an toàn trước khi bắt đầu làm việc để quyết định có nên tiếp tục hay không.

Cho điểm từ 1-5 cho mỗi yếu tố

Yếu tố	Điểm 1-5	Ý nghĩa
Nhiệt độ	___	**1**: <30°C / **2**: 30-33°C / **3**: 34-37°C / **4**: 38-40°C / **5**: >40°C
Không khí	___	**1**: AQI <50 / **2**: 50-100 / **3**: 101-150 / **4**: 151-200 / **5**: >200
Thời gian làm	___	**1**: <4h / **2**: 4-6h / **3**: 6-8h / **4**: 8-10h / **5**: >10h
Đồ bảo hộ	___	**1**: Đầy đủ / **2**: Thiếu 1 món / **3**: Thiếu 2 món / **4**: Thiếu nhiều / **5**: Không có
Sức khỏe	___	**1**: Rất khỏe / **2**: Khỏe / **3**: Bình thường / **4**: Hơi mệt / **5**: Rất mệt

Tổng điểm: ..... /25

Ý nghĩa và hành động

- **5-10 điểm** An toàn
  - Tiếp tục làm việc bình thường
  - Duy trì uống nước đều đặn
  - Theo dõi sức khỏe định kỳ
- **11-15 điểm** Cẩn thận
  - Tăng cường bảo vệ (thêm khẩu trang, mũ, nước)
  - Nghỉ giải lao thường xuyên hơn (mỗi 2 tiếng)
  - Tránh làm việc nặng
  - Có người đồng hành hoặc liên lạc thường xuyên
- **16-20 điểm** Nguy hiểm
  - Giảm thời gian làm việc (tối đa 6 tiếng)
  - Nghỉ giải lao mỗi 1 tiếng
  - Tránh làm việc ngoài trời vào giờ nóng nhất
  - Cân nhắc hoãn công việc không cấp thiết
- **21-25 điểm** Rất nguy hiểm
  - Ngừng làm việc
  - Tìm nơi thoáng mát, an toàn
  - Uống nước, nghỉ ngơi

- Đợi điều kiện tốt hơn mới làm tiếp

Lưu ý đặc biệt

- Nếu bất kỳ yếu tố nào đạt điểm 5 (mức độ rủi ro cực kỳ cao đối với yếu tố đó) → DỪNG công việc ngay lập tức và thực hiện biện pháp ứng phó tương ứng dưới đây trước khi tiếp tục bất kỳ hoạt động nào:
- **Nhiệt độ đạt điểm 5 (>40°C):** Dừng công việc ngoài trời; di chuyển đến nơi có bóng râm hoặc phòng có điều hòa; từ từ bù nước bằng nước mát (không dùng nước đá); làm mát vùng cổ, cổ tay và bẹn; chỉ tiếp tục công việc khi các triệu chứng đã hết hoàn toàn và điều kiện làm việc đã được cải thiện.
- **Chất lượng không khí đạt điểm 5 (AQI >200):** Dừng công việc và tìm nơi trú ẩn trong nhà; đeo khẩu trang N95 nếu buộc phải ở ngoài trời; nếu xuất hiện ho, tức ngực hoặc kích ứng mắt, hãy đến cơ sở y tế để được kiểm tra; chỉ tiếp tục công việc khi chất lượng không khí đã cải thiện rõ rệt và anh chị không còn triệu chứng.
- **Thời gian làm việc đạt điểm 5 (>10 giờ):** Dừng công việc và nghỉ ít nhất 30 phút tại nơi mát; không kéo dài thêm ca làm việc; bố trí một người làm việc cùng để theo dõi tình trạng của bạn; sắp xếp lại các công việc còn lại sang ngày làm việc tiếp theo.
- **Trang thiết bị bảo hộ đạt điểm 5 (không có):** Không bắt đầu hoặc tiếp tục công việc; yêu cầu người sử dụng lao động cung cấp trang thiết bị còn thiếu hoặc mượn từ đồng nghiệp; nếu làm việc độc lập, hoãn công việc cho đến khi có các phương tiện bảo vệ cơ bản (khẩu trang, găng tay, mũ, nước).
- **Tình trạng sức khỏe đạt điểm 5 (rất mệt):** Dừng công việc; nghỉ ngơi tại nơi mát, yên tĩnh và thông thoáng; uống nước từng ngụm nhỏ; nếu có các triệu chứng như chóng mặt, đau đầu, buồn nôn hoặc đau ngực, hãy gọi ngay 115.
- Khi điểm tăng đột ngột trong ngày → Dừng và đánh giá lại

- Luôn ưu tiên an toàn hơn tiến độ công việc
- Bất kỳ triệu chứng cấp cứu nào (ví dụ lú lẫn, ngất, co giật, đau ngực, khó thở nặng) được ưu tiên hơn tổng điểm: gọi 115 và xử trí ngay, bất kể tổng điểm là bao nhiêu
- Bảng kiểm này do nhóm dự án xây dựng, chưa được thẩm định lâm sàng và không thay thế tư vấn y tế
- Trước khi quay lại làm việc, các triệu chứng phải hết hoàn toàn và điều kiện làm việc phải được cải thiện: cần xem xét khối lượng công việc, độ ẩm, nhiệt từ ánh nắng hoặc máy móc, quần áo, đồ bảo hộ và mức độ cơ thể đã thích nghi với nóng
- Có thể cần được đánh giá y tế trước khi quay lại làm việc

Ghi nhớ

Điểm cao = nguy hiểm cao, đừng liều lĩnh với sức khỏe

Ghi chú của tôi

Thẻ 40

06 · Tự đánh giá và theo dõi sức khỏe

Theo dõi biến đổi theo thời gian

Hướng dẫn nhanh

Ghi và so sánh mỗi tuần, phát hiện xu hướng sớm

Theo dõi biến đổi theo thời gian là phương pháp ghi chép và so sánh các chỉ số sức khỏe qua các giai đoạn (ngày, tuần, tháng) để phát hiện xu hướng tăng hoặc giảm, giúp anh chị nhận biết sớm các vấn đề sức khỏe đang phát triển và đưa ra can thiệp kịp thời.

> *Mình có làm sao mình mới đi khám bệnh. Mình chả làm sao thì chả đi khám bệnh mấy.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề thu gom phế liệu tại Thành phố Hà Nội

Ghi chép để thấy xu hướng thay đổi sức khỏe qua ngày, tuần, tháng.

Bảng theo dõi tuần (điền điểm 1-5)

Yếu tố	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN	Trung bình
Mệt mỏi								
Đau đầu								
Khó thở								
Chất lượng ngủ								
Tổng thể								

Nhận xét tuần

- Ngày nào khỏe nhất: .....
- Ngày nào mệt nhất: .....
- Nguyên nhân có thể: .....
- Kế hoạch tuần sau: .....

Dấu hiệu cần chú ý

- Điểm mệt mỏi tăng dần qua các ngày
- Xuất hiện triệu chứng mới
- Triệu chứng cũ trở nên nghiêm trọng hơn
- Chất lượng ngủ giảm liên tục
- Có mối liên hệ giữa triệu chứng và điều kiện làm việc

Khi nào cần đi khám

- Bất kỳ triệu chứng nào kéo dài trên 1 tuần
- Xuất hiện 3 triệu chứng trở lên cùng lúc
- Điểm tổng thể giảm dần trong 2 tuần liên tiếp
- Có triệu chứng ảnh hưởng đến công việc/sinh hoạt

Ghi nhớ

Xu hướng quan trọng hơn số liệu một ngày.

Ghi chú của tôi

6.3 Danh mục kiểm tra an toàn hàng ngày

Thẻ 41

06 · Tự đánh giá và theo dõi sức khỏe

Danh mục kiểm tra 3 phút trước khi đi làm

Hướng dẫn nhanh

Kiểm tra thời tiết; chuẩn bị sức khỏe; mang đầy đủ nước, khẩu trang, giày, dụng cụ an toàn; thông báo lịch trình

Danh mục kiểm tra 3 phút trước khi đi làm là danh sách kiểm tra nhanh gồm các hạng mục cần xác nhận (dự báo thời tiết, tình trạng sức khỏe, đồ bảo hộ, lịch trình thông báo) trước khi anh chị bắt đầu ngày làm việc, nhằm đảm bảo an toàn và chuẩn bị đầy đủ cho các tình huống có thể xảy ra.

> *Điện thoại mình có sẵn cái dự báo thời tiết, chủ yếu cũng coi trên đó.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

Kiểm tra nhanh để đảm bảo an toàn tối đa cho ngày làm việc.

Kiểm tra thông tin môi trường

- ☐ Đã xem dự báo thời tiết hôm nay
- ☐ Đã biết chỉ số AQI hiện tại (qua ứng dụng AirVisual hoặc báo thời tiết)
- ☐ Đã biết có mưa/bão/gió lớn không
- ☐ Đã biết nhiệt độ cao nhất trong ngày
- ☐ Đã biết độ ẩm và cảm giác nhiệt
- ☐ Đã kiểm tra cảnh báo thiên tai (nếu có)

Chuẩn bị sức khỏe

- ☐ Đã ăn sáng đầy đủ (có cơm/phở/bánh mì + rau/trái cây)
- ☐ Đã uống ít nhất 500ml nước
- ☐ Cảm thấy khỏe mạnh, không có triệu chứng lạ
- ☐ Đã ngủ đủ giấc (ít nhất 6 tiếng)
- ☐ Không sốt, không đau đầu

- [ ] Đã đi vệ sinh, thoải mái

Chuẩn bị đồ đạc

- [ ] Mang đầy đủ đồ bảo hộ theo nghề:
- [ ] Mũ bảo hiểm/mũ chống nắng
- [ ] Khẩu trang (loại phù hợp với công việc)
- [ ] Găng tay bảo hộ
- [ ] Giày bảo hộ
- [ ] Kính bảo hộ (nếu cần)
- [ ] Quần áo dài tay (nếu tiếp xúc hóa chất/nắng)
- [ ] Có khẩu trang dự phòng (2-3 cái)
- [ ] Mang theo nước uống (ít nhất 1 lít)
- [ ] Mang theo thuốc cần thiết (thuốc cá nhân)
- [ ] Điện thoại đầy pin, có số cấp cứu
- [ ] Có đồ ăn nhẹ (kẹo, bánh quy) để phòng đói

Thông báo và liên lạc

- [ ] Đã nói với gia đình lịch trình hôm nay
- [ ] Đã liên lạc với đồng nghiệp, người làm cùng
- [ ] Đã biết số điện thoại người liên hệ khẩn cấp
- [ ] Đã lưu địa chỉ bệnh viện/trạm y tế gần nơi làm việc
- [ ] Đã hẹn giờ báo tin với gia đình (nếu làm một mình)

Kiểm tra cuối

- [ ] Nếu tổng điểm đánh giá rủi ro >15 → Đã có biện pháp giảm thiểu
- [ ] Nếu cảm thấy không khỏe → Đã cân nhắc nghỉ hoặc giảm khối lượng công việc
- [ ] Nếu thời tiết xấu → Đã có kế hoạch dự phòng
- [ ] Đã sẵn sàng từ chối làm việc nếu quá nguy hiểm

Nguyên tắc vàng

- Khi nghi ngờ → Hỏi ý kiến đồng nghiệp/gia đình
- Khi không chắc chắn → Chọn phương án an toàn hơn
- Khi mệt quá → Nghỉ ngơi trước khi làm tiếp
- Khi điều kiện xấu → Đợi hoặc thay đổi kế hoạch

Ghi nhớ

3 phút chuẩn bị có thể cứu mạng anh chị

Thẻ 42

06 · Tự đánh giá và theo dõi sức khỏe

Danh mục kiểm tra khi về nhà

Hướng dẫn nhanh

Vệ sinh cá nhân; đánh giá ngày làm việc; chăm sóc sức khỏe; theo dõi dấu hiệu bất thường

Danh mục kiểm tra khi về nhà là danh sách đánh giá cuối ngày gồm các hạng mục vệ sinh cá nhân, xem xét tình trạng sức khỏe sau làm việc, và ghi nhận các dấu hiệu bất thường, nhằm phục hồi tốt hơn và phát hiện sớm các vấn đề cần can thiệp.

> *Sáng thì mình cứ trèo ra công trường. Tối lại về nghỉ ngơi, thế thôi. Mai lại giữ sức mai làm việc.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người công nhân xây dựng tại Hà Nội

Đánh giá và chăm sóc sức khỏe sau ngày làm việc.

Ngay khi về đến nhà

- ☐ Rửa tay, rửa mặt sạch sẽ
- ☐ Thay quần áo sạch
- ☐ Uống nước để bù lại lượng nước đã mất
- ☐ Kiểm tra có vết thương, trầy xước không
- ☐ Làm sạch mắt, mũi (nếu làm việc trong môi trường bụi bẩn)

Đánh giá ngày làm việc

- ☐ Có gặp tình huống nguy hiểm không?
- ☐ Đồ bảo hộ có bị hỏng/mất hiệu quả không?
- ☐ Có triệu chứng sức khỏe bất thường không?
- ☐ Có cần báo cáo sự cố với ai không?
- ☐ Có gì cần cải thiện cho ngày mai?

Chăm sóc sức khỏe

- ☐ Ăn uống đầy đủ để phục hồi sức lực
- ☐ Tắm rửa sạch sẽ (đặc biệt nếu tiếp xúc hóa chất)

- [ ] Nghỉ ngơi thư giãn ít nhất 30 phút
- [ ] Ghi nhật ký sức khỏe 2 phút
- [ ] Chuẩn bị tinh thần cho ngày mai

Dấu hiệu cần chú ý

- [ ] Mệt mỏi bất thường
- [ ] Đau đầu, chóng mặt
- [ ] Khó thở, ho
- [ ] Da bị kích ứng
- [ ] Mắt cay, đỏ
- [ ] Buồn nôn
- [ ] Khác: .....

Nếu có bất kỳ dấu hiệu nào ở trên → Theo dõi thêm và cân nhắc đi khám nếu không cải thiện.

Ghi nhớ

Chăm sóc sau giờ làm cũng quan trọng như chuẩn bị trước khi làm

Mục tiếp theo sẽ tổng kết toàn bộ kiến thức đã học và đưa ra kế hoạch hành động cụ thể để anh chị em có thể áp dụng ngay vào cuộc sống và công việc hàng ngày, từ việc xây dựng thói quen an toàn đến phòng ngừa bệnh nghề nghiệp.

Ghi chú của tôi



07

Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

14 thẻ trong mục này

43 Cách thức hoạt động của hệ thống bạn đồng hành 134
44 Xử lý kiệt sức do nhiệt trong công trường 137
45 Mẹo làm việc ngoài trời hiệu quả 139
46 Bảo vệ sức khỏe trong môi trường ô nhiễm 140
47 Phòng chống cháy nắng khi bán hàng ven biển 141
48 Giữ năng lượng khi làm việc liên tục 142
49 Tránh bỏng nắng khi làm việc ngoài trời 144
50 Giữ an toàn khi làm việc trong ngày mưa bão 146
51 Tránh ngập nước khi làm việc trong mưa lớn 148
52 Làm việc an toàn trong ngày nắng nóng 150
53 Các bước thành lập nhóm 152
54 Hoạt động thường xuyên của nhóm 154
55 Xây dựng bản đồ điểm hữu ích 157
56 Cách đánh giá và cập nhật thông tin bản đồ tiện ích 160

Trong những công việc có mức độ rủi ro cao, không ai có thể an toàn nếu chỉ dựa vào một mình. Sự hỗ trợ từ cộng đồng là một trong những cách hiệu quả nhất để bảo vệ sức khỏe và an toàn cho anh chị em. Nhiều tai nạn có thể được phòng tránh, hoặc giảm mức độ nghiêm trọng, khi đồng nghiệp và cộng đồng kịp thời hỗ trợ lẫn nhau.

Các mô hình "bạn đồng hành" và nhóm hỗ trợ lẫn nhau có thể giúp giảm nguy cơ tai nạn và cải thiện chất lượng cuộc sống, cả trên thế giới lẫn tại Việt Nam. Sự hỗ trợ từ cộng đồng không chỉ phát huy tác dụng trong các tình huống khẩn cấp, mà còn giúp giảm căng thẳng, tạo môi trường làm việc an toàn hơn và khuyến khích mọi người quan tâm, để ý lẫn nhau.

Phần này sẽ hướng dẫn anh chị cách xây dựng mô hình bạn đồng hành, hình thành các nhóm hỗ trợ cộng đồng, chia sẻ thông tin hữu ích và phối hợp ứng phó trong các tình huống khẩn cấp. Hãy nhớ rằng, làm việc cùng nhau sẽ giúp mỗi người an toàn hơn và tự tin hơn mỗi ngày.



Một điểm dừng chân hỗ trợ người lao động, nơi anh em tài xế nghỉ và kiểm tra xe.

7.1 Hệ thống trợ giúp từ đồng nghiệp – bạn đồng hành

Thẻ 43

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Cách thức hoạt động của hệ thống bạn đồng hành

Hướng dẫn nhanh

Ghép đôi phù hợp; quan tâm hàng ngày; hỗ trợ khi khẩn cấp

Hệ thống bạn đồng hành là mô hình tổ chức ghép đôi hai người lao động cùng nghề hoặc cùng khu vực làm việc, trong đó họ cam kết quan tâm, theo dõi sức khỏe và hỗ trợ nhau trong công việc hàng ngày, đặc biệt trong các tình huống khẩn cấp.

> *Đi theo nhóm với nhau, đi bán cùng với nhau. Có những địa điểm nghỉ ngơi chung. Người này bán không hết sẽ nhờ người khác phụ bán.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán trái cây dạo tại Thành phố Đà Nẵng

Hệ thống "bạn đồng hành" là mô hình hai người lao động hỗ trợ và quan tâm lẫn nhau trong công việc hàng ngày.

Nguyên tắc ghép đôi

- Người có kinh nghiệm kết đôi với người mới vào nghề
- Làm cùng khu vực, có thể gặp nhau thường xuyên
- Tính cách hợp nhau, dễ trò chuyện
- Có thể liên lạc được với nhau ngoài giờ làm việc
- Cùng giới tính hoặc khác giới nhưng phù hợp về văn hóa

Nhiệm vụ hàng ngày

Buổi sáng trước khi làm việc

- Chào hỏi, hỏi thăm sức khỏe
- Kiểm tra đồ bảo hộ của nhau
- Nhắc nhở uống nước, ăn sáng đầy đủ
- Chia sẻ thông tin thời tiết, điều kiện làm việc

Trong quá trình làm việc

- Quan sát dấu hiệu mệt mỏi, căng thẳng
- Nhắc nhở nghỉ giải lao đúng giờ
- Hỗ trợ khi gặp công việc khó khăn
- Chia sẻ nước uống, đồ ăn nhẹ khi cần

Cuối ngày

- Hỏi thăm tình trạng sức khỏe
- Nhắc nhở tự chăm sóc sau công việc
- Lên kế hoạch cho ngày hôm sau
- Trao đổi những vấn đề gặp phải

Khi có tình huống khẩn cấp

- Thông báo ngay khi gặp khó khăn hoặc không ổn
- Hỗ trợ sơ cứu ban đầu và đưa đến bệnh viện
- Liên lạc với gia đình khi có tai nạn
- Thông báo cho cấp trên hoặc nhóm cộng đồng
- Theo dõi và chăm sóc trong quá trình hồi phục

Ghi nhớ

Bạn đồng hành không chỉ là đồng nghiệp mà là người bạn quan tâm đến an toàn của nhau.

Ghi chú của tôi

Kinh nghiệm, sáng kiến từ cộng đồng 7.2

Những câu chuyện thực tế dưới đây cho thấy sức mạnh của việc hỗ trợ lẫn nhau.

Thẻ 44

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Xử lý kiệt sức do nhiệt trong công trường

Kinh nghiệm của thợ hồ

Hướng dẫn nhanh

Luôn có đồng nghiệp quan sát lẫn nhau; chuẩn bị sẵn khăn lạnh và nước uống; biết dấu hiệu kiệt sức do nhiệt

Xử lý kiệt sức do nhiệt trong công trường theo kinh nghiệm thợ hồ là tập hợp các biện pháp thực tế mà thợ hồ áp dụng trong môi trường xây dựng, bao gồm: quan sát lẫn nhau liên tục, chuẩn bị sẵn khăn lạnh và nước uống, và thực hiện ngay các bước hạ nhiệt độ cơ thể khi phát hiện dấu hiệu kiệt sức do nhiệt.

> *May có anh làm cùng nhận ra ngay dấu hiệu say nắng. Anh ấy đưa tôi vào bóng mát, tháo áo, dùng khăn lạnh đắp lên trán và cổ [...].*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Hồ Chí Minh

Lời kể của người lao động

"Mùa hè năm 2023, tôi làm công trình ở thành phố Hồ Chí Minh, trời nóng 39°C. Lúc 2h chiều, tôi thấy đau đầu dữ dội, choáng váng. May có anh thợ già trong đội nhận ra ngay dấu hiệu say nắng.

Anh ấy lập tức đưa tôi vào bóng mát, tháo áo, dùng khăn lạnh đắp lên trán và cổ, cho uống nước muối từ từ. Anh còn massage nhẹ các huyệt ở cổ tay và thái dương. 30 phút sau tôi đã khỏe lại và có thể về nhà an toàn."*: Một người thợ xây tại Thành phố Hồ Chí Minh.*

Lưu ý: Cho uống nước muối và bấm huyệt ở cổ tay, thái dương là cách làm người lao động kể lại, không phải sơ cứu được khuyến nghị cho bệnh lý do nóng. Nếu người bệnh hoàn toàn tỉnh táo, nuốt được, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát hoặc ORS pha đúng hướng dẫn trên gói.

Bài học rút ra

- Luôn có đồng nghiệp quan sát lẫn nhau, đặc biệt vào giờ nóng nhất
- Chuẩn bị sẵn khăn lạnh và nước uống
- Biết dấu hiệu kiệt sức do nhiệt để xử lý kịp thời
- Học sơ cứu cơ bản từ người được đào tạo hoặc nhân viên y tế

Ghi chú của tôi

Thẻ 45

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Mẹo làm việc ngoài trời hiệu quả

Kinh nghiệm người bán hàng rong

Hướng dẫn nhanh

Chọn vị trí có lợi thế tự nhiên; dùng nước đá và khăn ướt; xây dựng mạng lưới hỗ trợ

Mẹo làm việc ngoài trời hiệu quả của người bán hàng rong là bộ chiến lược thực tế bao gồm: lựa chọn vị trí bán hàng có lợi thế tự nhiên (bóng cây, gió mát), sử dụng nước đá và khăn ướt để hạ nhiệt độ cơ thể định kỳ, và xây dựng mạng lưới hỗ trợ với đồng nghiệp cùng khu vực.

> *Chọn chỗ có bóng cây to, mang chai nước đá và khẩu trang ướt. Cứ 30 phút lại lau mặt, cổ bằng khăn lạnh.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán bánh mì tại Thành phố Hồ Chí Minh

Lời kể của người lao động

"Tôi bán bánh mì trước cổng trường từ 6h-10h sáng. Mẹo của tôi là chọn chỗ có bóng cây to, mang chai nước đá và khẩu trang ướt. Cứ 30 phút lại lau mặt, cổ bằng khăn lạnh.

Quan trọng nhất là biết 'đọc' thời tiết - thấy trời âm u là chuẩn bị bạt che mưa ngay. Tôi cũng có nhóm 5 chị em bán cùng khu vực, chúng tôi thường xuyên chia sẻ thông tin khách hàng, thời tiết và hỗ trợ nhau khi có việc gấp."*: Một người phụ nữ bán bánh mì tại Thành phố Hồ Chí Minh.*

Cách làm do người lao động chia sẻ

- Chọn vị trí có lợi thế tự nhiên (bóng mát, thoáng gió)
- Dùng nước đá và khăn ướt làm mát cục bộ
- Dự đoán thời tiết qua quan sát mây, gió, độ ẩm
- Xây dựng mạng lưới hỗ trợ trong cùng khu vực
- Chia sẻ thông tin và kinh nghiệm thường xuyên

Thẻ 46

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Bảo vệ sức khỏe trong môi trường ô nhiễm

Kinh nghiệm của tài xế xe ôm

Hướng dẫn nhanh

Xây dựng hệ thống thông báo lịch trình; thay khẩu trang thường xuyên; có kế hoạch kiểm tra lẫn nhau.

Bảo vệ sức khỏe trong môi trường ô nhiễm theo kinh nghiệm tài xế xe ôm là các cách làm do chính tài xế xe ôm chia sẻ, bao gồm: thay khẩu trang định kỳ mỗi 4 giờ và xây dựng hệ thống thông báo lịch trình để có người kiểm tra khi cần.

> *Mình nên thay khẩu trang 4 tiếng một lần [...] và luôn có ai đó biết lịch trình của mình là tốt nhất.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người chạy xe ôm tại Thành phố Hồ Chí Minh

Lời kể của người lao động · cách làm tự kể, không phải khuyến nghị y tế

"Làm xe ôm ở Sài Gòn, tôi thường xuyên hít phải khói bụi. Sau khi tham gia nhóm xe ôm khu vực, chúng tôi học được nhiều mẹo: thay khẩu trang 4 tiếng một lần, uống nước chanh muối, và quan trọng là luôn có ai đó biết lịch trình của mình.

Có lần tôi bị ngất xỉu vì hít phải khói xe cháy, may có anh em trong nhóm thấy xe tôi dựng bên đường lâu quá nên đến kiểm tra và đưa tôi đi cấp cứu kịp thời."*: Một người chạy xe ôm tại Thành phố Hồ Chí Minh.*

Bài học quan trọng

- Xây dựng hệ thống thông báo lịch trình với nhóm
- Thay khẩu trang thường xuyên khi làm việc trong môi trường ô nhiễm
- Có kế hoạch kiểm tra lẫn nhau định kỳ
- Biết cách xử lý khi hít phải khói độc

Thẻ 47

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Phòng chống cháy nắng khi bán hàng ven biển

Kinh nghiệm của người bán hàng rong

Hướng dẫn nhanh **Dùng khăn trùm đầu mỏng, thoáng; đội thêm mũ rộng vành bên ngoài.**

Phòng chống cháy nắng khi bán hàng ven biển là phương pháp che chắn nhiều lớp mà người bán hàng áp dụng trong điều kiện ánh nắng mặt trời phản xạ từ mặt nước biển, bao gồm: sử dụng khăn trùm đầu mỏng thoáng bên trong và đội thêm mũ rộng vành bên ngoài để giảm nóng cho đầu và cổ.

> *Hồi xưa da bị cháy nắng khi bán gần biển. Sau đó dùng khăn trùm đầu và cổ, đội bên ngoài một lớp mũ rộng vành thì không bị nữa.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán hàng rong tại Thành phố Đà Nẵng

Bài học quan trọng

- Phải dùng loại khăn trùm đầu mỏng, thoáng sẽ tránh được nóng

Ghi nhớ

Kinh nghiệm của người đi trước là tài sản quý giá cho người đi sau

Ghi chú của tôi

Thẻ 48

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Giữ năng lượng khi làm việc liên tục

Kinh nghiệm của người giao hàng

Hướng dẫn nhanh **Ăn nhẹ đúng giờ; uống đủ nước; kiểm tra sức khỏe trước ca làm.**

Giữ năng lượng khi làm việc liên tục là kỹ năng quan trọng đối với những công việc có cường độ cao, yêu cầu di chuyển và tập trung trong nhiều giờ liền. Kinh nghiệm từ thực tế cho thấy ba yếu tố cốt lõi: duy trì thói quen ăn nhẹ đúng giờ, chuẩn bị sẵn nước uống và đồ ăn dự trữ, cùng kiểm tra tình trạng sức khỏe trước khi bắt đầu ca làm.

> *Tầm 10 giờ kém là phải kiếm cái chi lót dạ nhẹ nhẹ trước chứ đến giờ trưa bật app lên rồi là không kịp ăn.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người giao hàng (Shipper) tại Thành phố Đà Nẵng

Kinh nghiệm từ thực tế

Lời kể của người lao động

"Có lần tôi run tay suýt té xe vì đói. Từ đó tôi rút kinh nghiệm, tầm 10 giờ kém là phải kiếm cái chi lót dạ, như bánh mì hoặc chuối. Đến trưa bật app rồi là chạy liên tục, không kịp ăn.

Giờ mỗi ngày tôi đều chuẩn bị chai nước và ít đồ ăn nhẹ trong cốp xe. Hôm nào trời nắng nóng, tôi chọn đường có bóng râm nhiều nhất để đỡ mất sức. Mấy mẹo nhỏ vậy thôi mà thấy người khỏe hơn, chạy xe cũng an toàn hơn."*: Một người giao hàng (Shipper) tại Thành phố Đà Nẵng.*

Bài học rút ra

- **Ăn uống điều độ:** Luôn ăn nhẹ đúng giờ, tránh để cơ thể bị hạ đường huyết trong lúc làm việc
- **Chuẩn bị trước:** Mang theo nước và đồ ăn dự phòng cho ca làm việc kéo dài

- **Lựa chọn thông minh:** Chọn tuyến đường/cách thức làm việc giúp giảm thiểu mệt mỏi (ví dụ: đường râm mát khi trời nắng)
- **Lắng nghe cơ thể:** Dừng lại nghỉ ngơi khi có dấu hiệu bất thường như chóng mặt, run tay, mệt lả

Ghi chú của tôi

Thẻ 49

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Tránh bỏng nắng khi làm việc ngoài trời

Kinh nghiệm của thợ xây

Hướng dẫn nhanh

Dùng trang phục bảo hộ thích hợp; nghỉ tránh nắng giờ cao điểm; chọn chất liệu thoáng khí

Tránh bỏng nắng khi làm việc ngoài trời là kinh nghiệm quan trọng đối với những công việc phải tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mạnh trong thời gian dài. Giải pháp hiệu quả là kết hợp sử dụng trang phục bảo hộ chuyên dụng (áo có quạt làm mát, chất liệu thoáng khí) và nghỉ ngơi hợp lý trong giờ cao điểm nắng.

> *Xây nhà giai đoạn đầu thường phải làm ngoài trời 100%, ngày nắng gắt thường đuối do nóng. Nắng gắt mà mặc nhiều áo thì nóng và bí nên học theo cách dùng 'áo điều hòa', rất ok. Mua loại 800K trở lên thì pin chạy được gần 2 ngày.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

Kinh nghiệm từ thực tế

Lời kể của người lao động

"Hồi mới ra Đà Nẵng làm, có lần tôi bị cháy cả lưng vì mặc áo mỏng. Từ đó tôi học kinh nghiệm của mấy anh lâu năm: họ dùng 'áo điều hòa' có quạt mini chạy bằng pin, mặc thoáng mà không bị nóng.

Mấy áo rẻ quá pin nhanh hỏng, nên tôi mua loại tầm 800 nghìn, pin dùng được gần 2 ngày. Giờ làm ngoài trời vẫn mệt nhưng không bị bỏng rát da hay say nắng như trước nữa."*: Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng.*

Bài học rút ra

- **Trang phục phù hợp:** Không mặc áo mỏng khi làm việc dưới nắng gắt; chọn áo bảo hộ có quạt hoặc chất liệu thoáng khí
- **Đầu tư chất lượng:** Chọn thiết bị bảo hộ có chất lượng tốt để sử dụng bền và hiệu quả
- **Tránh khung giờ nguy hiểm:** Hạn chế làm việc ngoài trời vào giờ nắng đỉnh điểm (10h-14h)
- **Học hỏi kinh nghiệm:** Tham khảo cách làm của đồng nghiệp lâu năm để bảo vệ sức khỏe tốt hơn

Ghi chú của tôi

Thẻ 50

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Giữ an toàn khi làm việc trong ngày mưa bão

Hướng dẫn nhanh **Theo dõi dự báo thời tiết; nghỉ làm khi có cảnh báo bão; tìm nơi trú an toàn khi mưa gió mạnh.**

Giữ an toàn trong ngày mưa bão là nguyên tắc sống còn đối với những người làm việc ngoài trời. Khi thời tiết chuyển xấu, cần chủ động dừng công việc, tìm nơi trú ẩn an toàn và tránh di chuyển khi có gió mạnh. Không có thu nhập nào đáng để đánh đổi với tính mạng.

> *Hôm đó cứ nghĩ bão chiều tối mới vô nên tranh thủ bán đến đầu giờ chiều. Không ngờ chưa đến trưa gió ơi là gió, gió to đến mức mình đi bộ cũng suýt ngã. Khi đó đành xin vô nhà người ta đứng tránh gần tiếng đồng hồ, gió giảm mới về.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán vé số tại Thành phố Đà Nẵng

Kinh nghiệm từ thực tế

> *Mình thường ra đường từ sáng sớm, mưa nhỏ thì vẫn chịu được, nhưng bão thì khác. Có lần chủ quan, nghĩ bão còn xa, ai ngờ mới giữa trưa gió nổi lên, bay cả nón, người đi cũng loạng choạng. May mà gặp nhà người dân tốt bụng, họ cho đứng trú gần một tiếng mới dám về. Từ đó rút kinh nghiệm: thấy có cảnh báo bão là nghỉ hẳn, không tiếc công đi bán.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán vé số tại Thành phố Đà Nẵng

Bài học rút ra

- **Ưu tiên tính mạng:** Sức khỏe và an toàn quan trọng hơn thu nhập trong những ngày nguy hiểm
- **Chủ động phòng tránh:** Theo dõi dự báo thời tiết để lên kế hoạch làm việc an toàn
- **Biết nhận diện nguy hiểm:** Học cách nhận biết dấu hiệu thời tiết xấu để tìm nơi trú ẩn kịp thời
- **Chuẩn bị sẵn sàng:** Luôn mang theo áo mưa, sạc dự phòng và kiểm tra điện thoại trước khi ra ngoài
- **Xin trợ giúp:** Không ngại nhờ trú tạm ở nhà dân hoặc công trình kiên cố khi gặp gió mạnh

Ghi chú của tôi

Thẻ 51

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Tránh ngập nước khi làm việc trong mưa lớn

Hướng dẫn nhanh **Nghỉ làm khi thấy nguy cơ ngập; tránh các tuyến đường thấp trũng; ưu tiên an toàn thay vì cố hoàn thành công việc.**

Tránh ngập nước khi làm việc trong mưa lớn là kỹ năng an toàn quan trọng đối với những người phải di chuyển thường xuyên. Việc nhận biết nguy cơ ngập và chủ động dừng làm việc sớm giúp đảm bảo an toàn cho bản thân, phương tiện và người khác.

> *Mưa lớn kéo dài thì đừng gắn chạy, thôi thì lo về nhà cho sớm, em bị dắt bộ một lần đoạn đường Âu Cơ, sợ lắm!*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người chạy xe ôm công nghệ (Grab) tại Thành phố Đà Nẵng

Kinh nghiệm từ thực tế

> *Một lần mưa to quá, nước dâng nhanh, em đang chạy ở đoạn Âu Cơ thì xe chết máy. Dắt bộ giữa dòng nước ngập ngang bánh xe, mệt và sợ lắm. Từ đó rút kinh nghiệm, thấy trời mưa to hoặc nghe cảnh báo ngập là nghỉ liền, về nhà sớm cho chắc. Mấy tuyến như Âu Cơ, Mẹ Suốt, Nguyễn Văn Linh, Phạm Văn Nghị mưa lớn là ngập ngay, không đáng liều.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người chạy xe ôm công nghệ (Grab) tại Thành phố Đà Nẵng

Bài học rút ra

- **Theo dõi cảnh báo:** Kiểm tra dự báo mưa, ngập trước khi bắt đầu ca làm việc
- **Biết dừng đúng lúc:** Nghỉ làm hoặc thay đổi lộ trình khi thấy dấu hiệu ngập nước
- **Nắm địa hình:** Ghi nhớ các tuyến đường trũng thấp, thường xuyên ngập ở khu vực làm việc
- **Không mạo hiểm:** Không cố di chuyển trong mưa lớn hoặc khu vực ngập sâu
- **Giao tiếp kịp thời:** Giữ liên lạc với khách hàng/đối tác để hủy/hoãn công việc để bản thân được an toàn khi cần thiết

- **An toàn nghề nghiệp:** Biết dừng đúng lúc cũng là một phần quan trọng của tính chuyên nghiệp

Ghi chú của tôi

Thẻ 52

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Làm việc an toàn trong ngày nắng nóng

Hướng dẫn nhanh **Ăn uống đủ năng lượng; nghỉ tránh nắng đúng giờ; che chắn kỹ khi ra ngoài.**

Làm việc an toàn trong ngày nắng nóng là kỹ năng cần thiết cho những người phải hoạt động ngoài trời thường xuyên. Nắng gắt dễ gây mất nước, chóng mặt hoặc kiệt sức do nhiệt. Chuẩn bị kỹ lưỡng, chọn lộ trình phù hợp và biết nghỉ ngơi đúng lúc là những yếu tố quan trọng để bảo vệ sức khỏe.

> *Trưa nắng thì đi mấy tuyến đường nhiều cây và kiếm quán café để bán.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán vé số tại Thành phố Đà Nẵng

Kinh nghiệm từ thực tế

Lời kể của người lao động

"Ngày nắng thì phải biết canh thời gian. Buổi sáng đi sớm, trưa kiếm cái gì ăn và uống cho đủ nước, đừng để khát mới uống. Lúc nắng gắt thì chuyển qua mấy tuyến đường có cây hoặc gần quán cà phê, vừa mát vừa có người mua.

Tôi còn mang bao tay dài, đội mũ và đeo khẩu trang vải rộng để đỡ rát mặt. Làm nghề này phải giữ sức mới theo lâu được.": *Một người bán vé số tại Thành phố Đà Nẵng.*

Bài học rút ra

- **Ăn uống đầy đủ:** Bổ sung năng lượng và uống nước đều đặn, không đợi khát mới uống
- **Mang theo đồ dùng:** Chuẩn bị nước mát hoặc nước điện giải khi làm việc ngoài trời
- **Chọn lộ trình thông minh:** Ưu tiên đường đi có nhiều cây xanh hoặc bóng râm
- **Bảo vệ cơ thể:** Sử dụng bao tay dài, mũ và khẩu trang vải rộng để tránh nắng trực tiếp
- **Làm việc bền vững:** Cơ thể khỏe mạnh mới giúp duy trì công việc lâu dài

- **Nghỉ ngơi hợp lý:** Biết tránh nắng gắt vào giờ cao điểm để giảm nguy cơ kiệt sức do nhiệt

Ghi chú của tôi

7.3 Cách xây dựng và vận hành nhóm tương trợ cộng đồng

Thẻ 53

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Các bước thành lập nhóm

Hướng dẫn nhanh **Tập hợp nhóm phù hợp; phân công vai trò rõ ràng; xây dựng quy định minh bạch**

Thành lập nhóm tương trợ cộng đồng là quy trình tổ chức có hệ thống gồm ba bước chính: tập hợp những người lao động cùng nghề hoặc cùng khu vực có nhu cầu hỗ trợ lẫn nhau, phân công vai trò rõ ràng cho từng thành viên, và xây dựng quy định hoạt động minh bạch được tất cả đồng thuận.

> *Mình có nhóm 5 chị em bán cùng khu vực, thường xuyên chia sẻ thông tin khách hàng, thời tiết và hỗ trợ nhau khi có việc gấp.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán bánh mì tại Thành phố Hồ Chí Minh

Xây dựng nhóm tương trợ cộng đồng để hỗ trợ lẫn nhau trong công việc và cuộc sống.

Bước 1: Tập hợp nhóm (8-15 người)

Tiêu chí lựa chọn thành viên

- Cùng nghề hoặc cùng khu vực làm việc
- Có tinh thần đoàn kết, sẵn sàng giúp đỡ
- Đa dạng về độ tuổi và kinh nghiệm
- Có thể tham gia hoạt động nhóm thường xuyên
- Uy tín tốt trong cộng đồng

Cách tiếp cận và mời tham gia

- Bắt đầu từ những người quen, đáng tin cậy
- Giải thích rõ mục đích và lợi ích của nhóm
- Tổ chức buổi gặp mặt đầu tiên
- Lắng nghe ý kiến và đề xuất của mọi người
- Không ép buộc, tôn trọng quyết định của từng người

Bước 2: Phân công vai trò

Trưởng nhóm

- Nhiệm vụ: Điều phối hoạt động, liên lạc với bên ngoài
- Tiêu chuẩn: Có kinh nghiệm, được mọi người tin tưởng
- Nhiệm kỳ: 1 năm, có thể tái cử

Người quản lý quỹ

- Nhiệm vụ: Quản lý tiền bạc minh bạch, báo cáo tình hình
- Tiêu chuẩn: Trung thực, có kỹ năng quản lý cơ bản
- Trách nhiệm: Ghi chép thu chi, báo cáo hàng tháng

Thư ký

- Nhiệm vụ: Ghi chép, lưu thông tin liên lạc, thông báo
- Tiêu chuẩn: Cẩn thận, có kỹ năng viết và sử dụng công nghệ
- Công việc: Lập danh sách liên lạc, ghi biên bản họp

Bước 3: Xây dựng quy định hoạt động

Nguyên tắc chung

- Tự nguyện tham gia, không ép buộc
- Minh bạch trong mọi hoạt động
- Tôn trọng và hỗ trợ lẫn nhau
- Chia sẻ thông tin hữu ích
- Giữ bí mật thông tin cá nhân

Nghĩa vụ của thành viên

- Tham gia đóng góp quỹ hỗ trợ (mức tùy thuận)
- Tham gia họp định kỳ (tối thiểu 70% số buổi)
- Hỗ trợ thành viên khác khi có khả năng
- Chia sẻ thông tin và kinh nghiệm
- Thông báo khi có thay đổi thông tin liên lạc

Quyền lợi của thành viên

- Được hỗ trợ khi gặp khó khăn
- Chia sẻ thông tin việc làm, cơ hội
- Tham gia các hoạt động chung
- Được đào tạo kỹ năng mới
- Mua chung đồ dùng để tiết kiệm

Ghi nhớ

Nhóm sẽ trở nên mạnh mẽ khi mọi người đều có trách nhiệm và quyền lợi rõ ràng

Thẻ 54

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Hoạt động thường xuyên của nhóm

Hướng dẫn nhanh **Họp định kỳ; hỗ trợ khẩn cấp; hoạt động chung; ghi chép và đánh giá.**

Hoạt động thường xuyên của nhóm tương trợ là các hình thức duy trì và phát triển nhóm được thực hiện định kỳ, bao gồm: họp mặt trao đổi kinh nghiệm, hỗ trợ khẩn cấp khi thành viên gặp khó khăn, tổ chức hoạt động chung để gắn kết, và ghi chép đánh giá hiệu quả hoạt động.

> *Khu vực này có nhiều người lao động tập trung. Hay tụ ở đây mát mẻ, có góc cây lớn. Buổi chiều xong việc thì hay làm một lon cho mát rồi về.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề bốc vác tại Thành phố Đà Nẵng

Các hoạt động cụ thể để duy trì và phát triển nhóm tương trợ.

Họp định kỳ

Tần suất và thời gian

- Tần suất: 1 lần/tháng, khoảng 1-2 giờ
- Thời gian: Tối Chủ nhật hoặc sáng thứ Bảy
- Địa điểm: Luân phiên nhà thành viên hoặc địa điểm công cộng

Nội dung cuộc họp

- Báo cáo tình hình sức khỏe và công việc của các thành viên
- Trao đổi kinh nghiệm làm việc an toàn
- Chia sẻ thông tin việc làm mới
- Thảo luận các vấn đề chung của nghề
- Lên kế hoạch hoạt động tháng tiếp theo

Hỗ trợ khẩn cấp

Khi có tai nạn lao động

- Thông báo ngay cho trưởng nhóm và các thành viên
- Cử 1-2 người đến hỗ trợ trực tiếp
- Hỗ trợ đưa đi bệnh viện và chăm sóc
- Liên lạc với gia đình người bị nạn
- Báo cáo với cơ quan chức năng nếu cần

Khi có thành viên ốm đau

- Thăm hỏi và hỗ trợ tinh thần
- Hỗ trợ từ quỹ nhóm (nếu có)
- Giúp đỡ công việc gia đình khi cần
- Chia sẻ kinh nghiệm điều trị và chăm sóc

Hoạt động chung

Mua chung đồ bảo hộ

- Thống kê nhu cầu của các thành viên
- Tìm hiểu nhà cung cấp uy tín
- Đặt hàng với số lượng lớn để tiết kiệm
- Kiểm tra chất lượng trước khi phân phát

Chia sẻ thông tin việc làm

- Thông báo các cơ hội việc làm mới
- Giới thiệu thành viên với nhà tuyển dụng uy tín
- Chia sẻ kinh nghiệm phỏng vấn và làm việc
- Cảnh báo về các địa chỉ làm việc không uy tín

Tổ chức học tập, tham quan

- Mời chuyên gia đến chia sẻ kiến thức an toàn lao động
- Tham quan các dự án, công trình mẫu
- Học tập kinh nghiệm từ các nhóm khác
- Tổ chức khóa học sơ cứu cơ bản

Hoạt động xã hội

- Tổ chức sinh nhật, cưới hỏi cho thành viên
- Thăm hỏi khi có tang lễ trong gia đình

- Tham gia các hoạt động cộng đồng
- Gây quỹ giúp đỡ những trường hợp khó khăn

Ghi chép và đánh giá

- Ghi biên bản mỗi cuộc họp
- Theo dõi tình hình các thành viên
- Đánh giá hiệu quả hoạt động nhóm
- Điều chỉnh phương thức hoạt động phù hợp

Ghi nhớ

Hoạt động thường xuyên giúp nhóm gắn kết và phát triển bền vững.

Ghi chú của tôi



Một quán ven đường cho người lao động ghé ngồi nghỉ tránh nắng.

Bản đồ tiện ích cộng đồng 7.4

Thẻ 55 · 07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Xây dựng bản đồ điểm hữu ích

Hướng dẫn nhanh **Thông tin do người lao động chia sẻ; cập nhật thường xuyên; ưu tiên địa điểm thân thiện.**

Bản đồ điểm hữu ích là công cụ lập bản đồ số hoặc giấy đánh dấu các địa điểm hỗ trợ người lao động trong khu vực (nơi nghỉ mát, nước uống miễn phí, nhà vệ sinh công cộng, cơ sở y tế), được xây dựng dựa trên thông tin chia sẻ từ cộng đồng và cập nhật thường xuyên.

> *Được các chú công an thương ông bà già rồi, lại còn là người sống lâu năm ở phường này nên vẫn cho phép ngồi bán hàng ở vỉa hè.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán nước ven đường tại Thành phố Hà Nội

Tạo ra bản đồ những địa điểm hỗ trợ người lao động trong khu vực.

Nguyên tắc xây dựng

- Thông tin do người lao động chia sẻ trực tiếp
- Cập nhật thường xuyên, ít nhất 3 tháng một lần
- Đánh giá dựa trên tiêu chí thực tế, không chỉ danh tiếng
- Ưu tiên những địa điểm thân thiện với người lao động
- Chia sẻ công khai với cộng đồng

Tiêu chí đánh giá địa điểm

Nước uống sạch

- Tốt: Miễn phí, nước sạch, có chỗ ngồi nghỉ, thái độ thân thiện
- Khá: Hợp lý, nước sạch, phục vụ tốt
- Được: Chất lượng ổn định, có thể sử dụng

Chỗ nghỉ mát

- Tốt: Miễn phí, có mái che, ghế ngồi, an toàn, toilet sạch
- Khá: Thoáng mát, có chỗ để xe
- Được: Có chỗ ngồi, tránh được nắng mưa

Dịch vụ y tế

- Tốt: Bác sĩ giỏi, thái độ tốt, có bảo hiểm
- Khá: Chất lượng tốt
- Được: Đáp ứng được nhu cầu cơ bản

Các địa điểm ưu tiên

Nước uống và nghỉ ngơi

- Máy nước tự động chất lượng tốt, vị trí an toàn
- Quán nước vỉa hè sạch sẽ, chủ thân thiện
- Chùa, nhà thờ phát nước miễn phí vào ngày nóng

- Công viên có máy nước công cộng và ghế đá
- Ga xe buýt, trạm xe có mái che và ghế ngồi
- Trung tâm thương mại cho phép nghỉ ngơi miễn phí

Dịch vụ hỗ trợ

- Nhà vệ sinh công cộng sạch, miễn phí
- Cửa hàng bán đồ bảo hộ uy tín
- Tiệm sửa xe máy uy tín
- Quầy thuốc có bác sĩ tư vấn
- Điểm wifi miễn phí để liên lạc khẩn cấp

Dịch vụ y tế

- Phòng khám đa khoa có bảo hiểm
- Nhà thuốc uy tín
- Trạm y tế xã/phường
- Bệnh viện gần nhất

Cách thu thập thông tin

- Khảo sát trực tiếp các địa điểm
- Lắng nghe chia sẻ từ đồng nghiệp
- Kiểm tra và cập nhật thông tin định kỳ
- Xây dựng mạng lưới thông tin liên kết

Cách chia sẻ bản đồ

- Tạo danh sách viết tay hoặc in ấn
- Chia sẻ qua nhóm Zalo, Facebook
- Dán thông báo tại các địa điểm tập trung đông người
- Truyền miệng trong cộng đồng lao động

Ghi nhớ

Bản đồ cộng đồng là tài sản chung, giúp mọi người an toàn hơn

Thẻ 56

07 · Mạng lưới hỗ trợ cộng đồng

Cách đánh giá và cập nhật thông tin bản đồ tiện ích

Hướng dẫn nhanh **Kiểm tra định kỳ; thu thập phản hồi; loại bỏ địa điểm không còn phù hợp.**

Đánh giá và cập nhật thông tin bản đồ tiện ích là quy trình kiểm tra định kỳ tính chính xác và hữu ích của các địa điểm đã đánh dấu, thu thập phản hồi từ người sử dụng, và loại bỏ hoặc bổ sung thông tin để đảm bảo bản đồ luôn phản ánh đúng thực tế.

> *Thì cũng có những quán chủ tốt, cho ngồi đó nghỉ mát, không tính toán chi hết. Nhưng cũng có chỗ đuổi mình đi.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người chạy xe ôm truyền thống tại Thành phố Đà Nẵng

Đảm bảo thông tin trên bản đồ cộng đồng luôn chính xác và hữu ích.

Quy trình đánh giá định kỳ

Hàng tháng

- Kiểm tra 20% số địa điểm trong danh sách
- Cập nhật tình hình và chất lượng dịch vụ
- Loại bỏ những địa điểm không còn hoạt động
- Bổ sung địa điểm mới được phát hiện

Hàng quý

- Khảo sát toàn bộ danh sách
- Đánh giá lại mức độ phù hợp cho từng địa điểm
- Tổ chức cuộc họp để thu thập ý kiến từ cộng đồng
- Cập nhật bản đồ và chia sẻ phiên bản mới

Tiêu chí loại bỏ khỏi danh sách

- Thay đổi thái độ không thân thiện với người lao động
- Chất lượng dịch vụ giảm sút

- Không còn hoạt động hoặc đóng cửa
- Có khiếu nại từ nhiều người sử dụng

Cách thu thập phản hồi

- Tạo nhóm chat để mọi người chia sẻ trải nghiệm
- Khuyến khích báo cáo cả điều tích cực và tiêu cực
- Tổ chức cuộc khảo sát đơn giản hàng quý
- Lắng nghe ý kiến trong các cuộc họp nhóm

Ghi nhớ

Thông tin chính xác giúp cộng đồng đưa ra quyết định đúng đắn

Ghi chú của tôi



08

Tình huống khẩn cấp

2 thẻ trong mục này

57 Các số quan trọng cần lưu sẵn 163
58 Cách gọi 115 đúng cách 166

Trong những công việc có mức độ rủi ro cao, việc anh chị biết cách hành động nhanh chóng khi xảy ra tình huống khẩn cấp có thể cứu sống người khác. Nhiều tai nạn nghiêm trọng trở nên tồi tệ hơn do không có biện pháp xử lý đúng trong những phút đầu tiên.

Các tình huống khẩn cấp trong lao động không chỉ bao gồm tai nạn, mà còn cả những vấn đề sức khỏe xảy ra đột ngột như sốc nhiệt hoặc ngộ độc. Việc nhận diện nguy hiểm, gọi hỗ trợ rõ ràng và thực hiện sơ cứu cơ bản là hết sức cần thiết, đặc biệt đối với anh chị làm việc ngoài trời, làm việc một mình hoặc ở xa các cơ sở y tế (Bộ Y tế, 2025).

Phần này sẽ hướng dẫn anh chị em cách nhận diện các tình huống khẩn cấp thường gặp, thực hiện cuộc gọi cấp cứu hiệu quả và tiến hành sơ cứu cơ bản cho đến khi có sự trợ giúp chuyên môn. Hãy nhớ rằng, giữ bình tĩnh và biết mình cần làm gì sẽ tạo ra sự khác biệt lớn nhất khi sự cố xảy ra.

Số điện thoại cấp cứu 8.1

Thẻ 57 · 08 · Tình huống khẩn cấp

8

Các số quan trọng cần lưu sẵn

Hướng dẫn nhanh

Lưu trong điện thoại; viết trên giấy dán trong ví; chia sẻ với gia đình.

Các số điện thoại quan trọng cần lưu sẵn là danh sách đầy đủ các đường dây nóng khẩn cấp (115 cấp cứu, 113 công an, 114 cứu hỏa) được lưu trữ ở nhiều nơi (trong điện thoại, giấy dán ví, chia sẻ với gia đình) để đảm bảo có thể truy cập nhanh chóng trong mọi tình huống.

> *Có con gái có lưu sẵn số 115, 113 trong điện thoại cho mình đây. Cũng chưa cần phải gọi bao giờ.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán hàng rong (rau, củ, quả) tại Thành phố Đà Nẵng

Danh sách các số điện thoại cần thiết trong tình huống khẩn cấp.

Cấp cứu chính

Cấp cứu y tế 24/7: 115

Công an (tai nạn, tội phạm, mất an ninh): 113

Cứu hỏa và cứu nạn (hỏa hoạn, sập đổ, mắc kẹt): 114

Tổng đài khẩn cấp quốc gia (sự cố, thiên tai, tai nạn; chuyển tiếp 113, 114, 115 khi cần): 112

Phản ánh về dịch vụ y tế

Đường dây nóng Bộ Y tế, phản ánh về khám chữa bệnh (24/7, có tính cước): 1900 9095

Hỗ trợ khác

Tổng đài chính quyền TP (Hà Nội, Đà Nẵng, TP.HCM...): 1022

Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em (miễn phí, 24/7): 111

Số điện thoại địa phương cần biết

Bệnh viện gần nhất: .....
Trạm y tế xã/phường: .....
Công an phường/xã: .....
UBND phường/xã: .....
Đội trưởng/nhóm trưởng: .....

Cách lưu trữ hiệu quả

- Lưu trong danh bạ điện thoại với tên dễ nhớ (VD: "CẤP CỨU 115")
- Viết trên mảnh giấy dán trong ví/túi
- Chia sẻ với gia đình và đồng nghiệp
- Cập nhật thường xuyên khi có thay đổi
- SIM nước ngoài: bấm thẳng số, không thêm +84

Lưu ý quan trọng

- Gọi 112, 113, 114, 115 miễn phí
- Nhà mạng phải bảo đảm gọi được các số này, thường kể cả khi hết tiền
- Không gọi thử đến số cấp cứu vì có thể làm nghẽn các cuộc gọi cấp cứu thật. Thay vào đó, hãy tập đóng vai theo kịch bản cùng đồng nghiệp hoặc người nhà
- Đã đối chiếu nguồn chính thức, 10/2026

Ghi nhớ

Số cấp cứu là dây cứu sinh, hãy luôn có sẵn và biết cách sử dụng.

Ghi chú của tôi

8.2 Cách gọi cấp cứu hiệu quả

Thẻ 58

08 · Tình huống khẩn cấp

Cách gọi 115 đúng cách

Hướng dẫn nhanh **Giữ bình tĩnh; nói rõ địa chỉ; mô tả tình trạng nạn nhân; không cúp máy cho đến khi được phép**

Gọi 115 đúng cách là quy trình cung cấp thông tin cho tổng đài cấp cứu theo thứ tự ưu tiên: giữ bình tĩnh, nói rõ địa chỉ chi tiết và mốc địa điểm dễ nhận biết, mô tả cụ thể tình trạng nạn nhân, và không cúp máy cho đến khi nhân viên tổng đài cho phép.

> *Lần đó gọi cấp cứu nhưng mình hoảng quá, nói không rõ địa chỉ. Xe cấp cứu lâu mới tìm được.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề bốc vác tại Thành phố Đà Nẵng

Hướng dẫn chi tiết cách cung cấp thông tin để được hỗ trợ nhanh nhất.

Thông tin cần cung cấp theo thứ tự

1. Thông tin người gọi

- Họ tên rõ ràng
- Số điện thoại (đọc từng số để tránh nhầm lẫn)
- Mối quan hệ với nạn nhân (bản thân, đồng nghiệp, người qua đường)

2. Địa chỉ chính xác

- Số nhà, tên đường, phường/xã, thành phố/tỉnh
- Điểm mốc dễ nhận biết (gần trường học, ngã tư, cây xăng...)
- Hướng dẫn đường đi nếu địa điểm khó tìm

3. Tình trạng nạn nhân

- Số người bị nạn
- Tình trạng ý thức: tỉnh táo/lơ mơ/bất tỉnh
- Triệu chứng chính có thể nhìn thấy
- Có thể nói chuyện được không

4. Nguyên nhân và hoàn cảnh

- Tai nạn lao động, kiệt sức do nhiệt, ngộ độc, ngã từ trên cao...
- Thời gian xảy ra (cách đây bao lâu)
- Môi trường xung quanh (an toàn hay nguy hiểm)

5. Các biện pháp đã thực hiện

- Đã làm gì để sơ cứu
- Có di chuyển nạn nhân không
- Có cho uống thuốc gì không

Ví dụ cuộc gọi hoàn chỉnh

Lời kể của người lao động

"Xin chào, tôi là Nguyễn Văn A, số điện thoại 0987.654.321. Tôi đang ở số 123 đường Lê Lợi, phường Sài Gòn, Thành phố Hồ Chí Minh, gần ngã tư với đường Nguyễn Huệ.

Có một anh thợ xây bị say nắng, khoảng 35 tuổi. Anh ấy đang bất tỉnh, da rất nóng và khô. Anh ấy làm việc ngoài nắng từ 7 giờ sáng đến giờ, nhiệt độ hôm nay khoảng 39 độ. Chỉ có 1 người bị nạn.

Chúng tôi đã đưa anh ấy vào bóng mát, tháo bớt quần áo và đắp khăn ướt lên trán. Anh ấy chưa uống gì cả."

Điều KHÔNG nên làm khi gọi cấp cứu

- Không cúp máy cho đến khi nhân viên cho phép
- Không la hét hoặc nói quá nhanh
- Không cung cấp thông tin sai lệch
- Không rời bỏ hiện trường nếu có thể ở lại
- Không gọi nhiều lần cho cùng một sự việc

Điều nên làm sau khi gọi

- Giữ điện thoại bật để nhân viên cấp cứu có thể gọi lại
- Chuẩn bị đón xe cấp cứu tại lối vào chính
- Tiếp tục theo dõi và chăm sóc nạn nhân
- Thu thập thêm thông tin nếu có thể
- Thông báo cho gia đình nạn nhân

Tập trước mà không cần gọi

- Tập cùng đồng nghiệp hoặc người nhà, thay phiên đóng vai người gọi và tổng đài viên cấp cứu
- Nói: họ tên và số điện thoại của anh chị; địa điểm chính xác; mốc dễ nhận biết gần đó; số người bị nạn; tình trạng của người bị nạn; và những việc đã làm

Ghi nhớ

Nói rõ ràng, chi tiết giúp xe cấp cứu đến nhanh và chuẩn bị đúng thiết bị

Ghi chú của tôi



09

Bảo vệ sức khỏe trong mùa rét đậm, rét hại

4 thẻ trong mục này

59	Giữ ấm & trang phục	171
60	Ăn uống & nghỉ ngơi chống rét	172
61	Phòng ngộ độc khí & cảnh báo sức khỏe	173
62	Cấp cứu trong thời tiết lạnh	174

Vào mùa đông, đặc biệt tại các tỉnh miền Bắc và Bắc Trung Bộ, nhiệt độ có thể giảm sâu đột ngột. Giá rét nghiêm trọng có thể ảnh hưởng nặng nề đến sức khỏe. Việc tiếp xúc với lạnh trong thời gian dài có thể khiến cơ thể anh chị mất nhiệt nhanh chóng, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh cảm lạnh, viêm phổi, đột quỵ, và thậm chí ngộ độc khí carbon monoxide nếu sử dụng các thiết bị sưởi ấm không đúng cách.

Theo khuyến cáo của Bộ Y tế và Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam (Bộ Y tế, 2024; Gia Hưng, 2025), anh chị em cần chủ động thực hiện các biện pháp bảo vệ bản thân. Những biện pháp quan trọng bao gồm giữ ấm cơ thể, giữ khô ráo, tránh gió lạnh, ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, uống nước ấm và nghỉ ngơi hợp lý để duy trì thể lực trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt (CDC, 2023).

Việc sử dụng các thiết bị sưởi ấm an toàn cũng đặc biệt quan trọng. Tuyệt đối không đốt than trong không gian kín, vì có thể gây ngộ độc khí carbon monoxide đe dọa tính mạng. Anh chị cần theo dõi sức khỏe hằng ngày và đi khám ngay khi xuất hiện các dấu hiệu cảnh báo như khó thở, đau ngực, hoặc tê bì tay chân.

Hướng dẫn dưới đây nêu bật các rủi ro thường gặp và những biện pháp thiết thực để đảm bảo an toàn trong thời tiết lạnh. Tất cả các khuyến nghị đều được thiết kế đơn giản, dễ áp dụng, giúp anh chị có thể bảo vệ sức khỏe của mình ngay cả trong những ngày rét đậm, rét hại nhất.

Thẻ 59

09 · Bảo vệ sức khỏe trong mùa rét đậm, rét hại

Giữ ấm & trang phục

Hướng dẫn nhanh

Mặc nhiều lớp; khô ráo; không cởi áo đột ngột

Giữ ấm và trang phục trong mùa rét là phương pháp mặc đồ nhiều lớp theo nguyên tắc lớp trong hút ẩm, lớp giữa giữ nhiệt, lớp ngoài chống gió mưa, đồng thời luôn giữ quần áo khô ráo và tránh cởi áo đột ngột khi cơ thể còn nóng để phòng tránh cảm lạnh và bệnh do nhiễm lạnh.

> *Trời lạnh nên nhìn bàn tay của mọi người nó tái, da nổi trắng như ngắm nước. Trời thì cứ mưa, nhưng vẫn phải làm.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

- Mặc 3 lớp: áo lót giữ nhiệt → áo khoác dày → áo ngoài chống gió nước.
- Giữ ấm cổ, ngực, đầu, tay, chân bằng khăn, mũ, găng, tất.
- Tránh ướt: thay ngay nếu áo, tóc, giày bị ướt.
- Mưa rét: mặc áo mưa, ủng lót bông, găng chống nước.
- Làm việc thấy nóng → cởi áo từ từ, tránh sốc nhiệt.

Ghi chú của tôi

Thẻ 60

09 · Bảo vệ sức khỏe trong mùa rét đậm, rét hại

Ăn uống & nghỉ ngơi chống rét

Hướng dẫn nhanh **Ăn nóng; uống ấm; tránh rượu bia; ngủ đủ**

Ăn uống và nghỉ ngơi chống rét là phương pháp điều chỉnh chế độ sinh hoạt trong mùa lạnh, bao gồm: ăn thức ăn nóng và uống đồ uống ấm để duy trì nhiệt độ cơ thể, cần tránh rượu bia vì gây mất nhiệt, và ngủ đủ giấc để tăng cường hệ miễn dịch.

> *Trời lạnh này dễ cảm gió lắm. Phải uống nước ấm và gừng để giữ ấm.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán hàng rong (rau, củ, quả) tại Thành phố Đà Nẵng

- Ăn đủ chất: thêm chất béo, tinh bột, vitamin A & C.
- Ưu tiên đồ nóng: cháo, canh, sữa ấm.
- Uống nước ấm thường xuyên, không để khát.
- Tránh: rượu, bia, cà phê vì làm co mạch, dễ đột quỵ.
- Nghỉ ở nơi kín gió, khô ráo; không tắm khuya hoặc tắm nơi hở gió.

Ghi chú của tôi

Thẻ 61

09 · Bảo vệ sức khỏe trong mùa rét đậm, rét hại

Phòng ngộ độc khí & cảnh báo sức khỏe

Hướng dẫn nhanh **Sưởi an toàn; phát hiện sớm; đi khám ngay.**

Phòng ngộ độc khí và cảnh báo sức khỏe trong mùa lạnh là tập hợp các biện pháp an toàn khi sử dụng thiết bị sưởi (đảm bảo thông gió, không đốt than trong phòng kín), nhận biết sớm các dấu hiệu ngộ độc khí CO và các vấn đề sức khỏe thường gặp trong thời tiết lạnh (nhức xương khớp, bệnh hô hấp).

Cảnh báo Khí carbon monoxide không có mùi, không màu và không vị, anh chị không thể nhận biết nếu không có thiết bị báo động. Khi anh chị bắt đầu cảm nhận được triệu chứng, có thể anh chị đã bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

> *Thời tiết mà thấy thường là đau hết, đau hết cái chân này, cái đầu gối, đầu, cổ và lưng đều bị đau.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán hàng rong tại Thành phố Hà Nội

- Không đốt than trong phòng kín.
- Nếu dùng than: mở hé cửa, không sưởi qua đêm, lắp đặt thiết bị báo động khí carbon monoxide, đây là cách đáng tin cậy duy nhất để biết có sự hiện diện của CO.
- Máy sưởi: để cách người 1-2 m, không chiếu trực tiếp.
- Chăn điện: kiểm tra dây, không giặt ướt, tắt khi đủ ấm.
- Dấu hiệu nguy hiểm: run, tê tay chân, chóng mặt, đau ngực, buồn ngủ lạ → ngừng làm, giữ ấm, đến trạm y tế.
- Không tự uống thuốc, đặc biệt kháng sinh.

Khi tiếp xúc với lạnh quá mức hoặc trong thời gian dài, tình trạng này có thể trở thành một tình huống khẩn cấp nguy hiểm. Nhận biết được các dấu hiệu của hạ thân nhiệt và tê cóng, cũng như biết cách xử lý đúng, có thể giúp cứu sống một người.

Thẻ 62

09 · Bảo vệ sức khỏe trong mùa rét đậm, rét hại

Cấp cứu trong thời tiết lạnh

Cấp cứu trong thời tiết lạnh: hạ thân nhiệt và tê cóng

Tiếp xúc với lạnh có thể trở nên nguy hiểm rất nhanh. Anh chị cần nhận biết sớm dấu hiệu ở bản thân và đồng nghiệp.

Dấu hiệu hạ thân nhiệt (theo tiến triển)

- Run liên tục
- Lú lẫn, nói líu lưỡi
- Buồn ngủ nhiều
- Mất phối hợp vận động tay chân, đi loạng choạng

Lưu ý quan trọng Lú lẫn là dấu hiệu nguy hiểm, thường bị nhầm là mệt mỏi.

Dấu hiệu tê cóng

- Da trắng bệch hoặc trắng như sáp
- Tê
- Mất cảm giác ở ngón tay hoặc ngón chân

Sơ cứu: cần làm gì

KHẨN CẤP

- Đưa người bị nạn vào nơi ấm ngay
- Cởi bỏ quần áo ướt
- Ủ ấm bằng quần áo khô hoặc chăn
- Cho uống nước ấm nếu người còn tỉnh
- Không xoa bóp tay chân
- Không cho uống rượu
- Gọi 115 nếu người đó có dấu hiệu lú lẫn, buồn ngủ nhiều hoặc không đi lại được

Đối với tê cóng

- Không xoa bóp vùng bị tê cóng
- Không hơ lửa hoặc dùng nước nóng trực tiếp
- Làm ấm từ từ bằng nhiệt độ cơ thể hoặc khăn ấm
- Đến cơ sở y tế càng sớm càng tốt



10

Bảo vệ sức khỏe trong mùa lũ lụt

5 thẻ trong mục này

63	Trước khi lũ đến	176
64	Trong thời gian lũ	178
65	Sau khi nước rút	179
66	Phòng bệnh sau lũ	180
67	Giữ tinh thần vững vàng sau thiên tai	181

Ngập lụt xảy ra phổ biến tại khu vực miền Trung và nhiều vùng khác ở Việt Nam, đồng thời gây ra những rủi ro nghiêm trọng đối với sức khỏe và an toàn của anh chị em. Nước lũ thường bẩn và nguy hiểm, chứa chất thải, vi khuẩn và các hóa chất độc hại. Việc tiếp xúc với nước lũ có thể gây nhiễm trùng da, các vấn đề về tiêu hóa và hô hấp, nguy cơ bị điện giật, cũng như căng thẳng kéo dài hoặc rối loạn giấc ngủ khi phải sinh sống hoặc làm việc trong môi trường ẩm ướt.

Việc phòng ngừa bệnh tật trong và sau lũ là hết sức cần thiết cho anh chị em làm việc ngoài trời. Cần tránh tiếp xúc với nước lũ khi có thể, luôn che kín các vết thương hở, đồng thời đeo găng tay và ủng cao su khi làm việc hoặc dọn dẹp tại các khu vực bị ngập.

Giữ gìn khu vực sinh hoạt sạch sẽ, sử dụng nguồn nước uống an toàn và xử lý cẩn thận các vật dụng đã tiếp xúc với nước lũ sẽ giúp ngăn ngừa bệnh tật (Bộ Y tế, 2026). Việc chăm sóc sức khỏe tinh thần và hỗ trợ lẫn nhau cũng giúp cộng đồng phục hồi nhanh hơn sau thiên tai. Các hướng dẫn dưới đây cung cấp những bước thực hành cụ thể nhằm giúp anh chị giữ an toàn và bảo vệ sức khỏe trong các tình huống ngập lụt.

Thẻ 63 · 10 · Bảo vệ sức khỏe trong mùa lũ lụt

Trước khi lũ đến

Hướng dẫn nhanh **Chuẩn bị kỹ, giảm rủi ro khi nước dâng.**

Chuẩn bị trước khi lũ đến là các biện pháp phòng ngừa được thực hiện khi có cảnh báo lũ lụt, bao gồm: sơ tán tài sản lên cao, chuẩn bị thực phẩm, nước uống và thuốc men, lập kế hoạch di chuyển đến nơi an toàn, và chuẩn bị túi cứu thương khẩn cấp.

> *Tháng 11 này, ở Đà Nẵng mưa rất to. Lượng mưa lên đến 150mm trong 3 giờ.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Ghi chép điền dã, Thành phố Đà Nẵng

- Theo dõi dự báo thời tiết & cảnh báo địa phương.
- Chuẩn bị đèn pin, pin, nước uống, lương khô, thuốc men.
- Đặt vật dụng quan trọng & điện lên cao, ngắt cầu dao khi cần.
- Chuẩn bị ủng, áo mưa, găng tay cao su, túi chống nước.
- Ghi sẵn số điện thoại khẩn cấp: 112, 115, chính quyền xã/phường.

Ghi chú của tôi

Thẻ 64

10 · Bảo vệ sức khỏe trong mùa lũ lụt

Trong thời gian lũ

Hướng dẫn nhanh **Nước lũ không sạch; tránh xa; giữ an toàn.**

An toàn trong thời gian lũ là các nguyên tắc bắt buộc phải tuân thủ khi lũ lụt đang diễn ra, bao gồm: tuyệt đối không tiếp xúc với nước lũ vì chứa nhiều mầm bệnh và chất độc hại, tránh xa các khu vực nguy hiểm, và ở lại nơi an toàn cho đến khi có thông báo chính thức.

> *Trời mưa to, kèm với chở hàng nhiều nên nhiều khi không an toàn. Cộng với việc trời lạnh nên dễ cảm lạnh lắm.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán hàng rong (rau, củ, quả) tại Thành phố Đà Nẵng

- Không đi qua vùng ngập sâu hoặc dòng chảy mạnh.
- Không chạm dây điện, ổ cắm, thiết bị điện khi đang ướt.
- Không dùng than, bếp gas để sưởi hoặc nấu trong phòng kín.
- Giữ vệ sinh: ăn chín, uống sôi, rửa tay bằng xà phòng.
- Không cho trẻ em bơi, nghịch nước lũ.

Ghi chú của tôi

Thẻ 65

10 · Bảo vệ sức khỏe trong mùa lũ lụt

Sau khi nước rút

Hướng dẫn nhanh **Nhà sạch; người khỏe; tránh bệnh sau lũ.**

Vệ sinh sau khi nước rút là quy trình làm sạch môi trường sống sau lũ lụt, bao gồm: vệ sinh nhà cửa bằng nước sạch và chất tẩy rửa, phơi khô đồ đạc, vệ sinh cá nhân kỹ lưỡng, và xử lý nguồn nước sinh hoạt để phòng tránh bệnh tật và nhiễm trùng.

> *Sau trận lũ, phải dọn dẹp cả ngày. Nước bẩn dính đầy người, nhà cửa ướt át hết.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề bốc vác tại Thành phố Đà Nẵng

- Mang găng tay, ủng cao su, khẩu trang khi dọn dẹp.
- Rửa sạch nhà cửa, vật dụng bằng xà phòng + nước sạch, khử trùng bằng nước Javen loãng.
- Bỏ thực phẩm, thuốc, nước uống đã ngâm nước.
- Phơi đồ dùng dưới nắng, giặt chăn màn bằng nước nóng.
- Nếu có vết thương → rửa sạch, băng kín, tránh nước bẩn.

Ghi chú của tôi

Thẻ 66

10 · Bảo vệ sức khỏe trong mùa lũ lụt

Phòng bệnh sau lũ

Hướng dẫn nhanh **Nước sạch; nhà khô; diệt muỗi phòng bệnh.**

Phòng bệnh sau lũ là tập hợp các biện pháp phòng ngừa các bệnh thường gặp sau lũ lụt (sốt xuất huyết, tiêu chảy, bệnh da liễu, bệnh mắt), bao gồm: chỉ sử dụng nước sạch đã xử lý, giữ môi trường khô ráo, diệt muỗi và côn trùng, và đi khám ngay khi có triệu chứng bất thường.

> *Sau lũ thì dễ ốm lắm. Nước không sạch, muỗi nhiều, cả nhà đều dễ bị sốt.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán hàng rong tại Thành phố Đà Nẵng

- Diệt muỗi, rác, nước đọng để tránh sốt xuất huyết.
- Đậy kín nước chứa, rắc vôi bột quanh nhà, phát quang bụi rậm.
- Không để thức ăn, rác thải thu hút chuột và côn trùng.
- Khử trùng nguồn nước, chỉ dùng nước đun sôi.
- Tiêm vaccine uốn ván, viêm gan, cúm theo khuyến cáo.

Ghi chú của tôi

Thẻ 67

10 · Bảo vệ sức khỏe trong mùa lũ lụt

Giữ tinh thần vững vàng sau thiên tai

Hướng dẫn nhanh **Vượt qua cùng nhau; tinh thần vững mạnh, sức khỏe tốt.**

Giữ tinh thần vững vàng sau thiên tai là phương pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần và hỗ trợ lẫn nhau trong cộng đồng để vượt qua khó khăn, bao gồm: chia sẻ cảm xúc với người thân và bạn bè, tham gia các hoạt động cộng đồng, và tập trung vào những điều tích cực để xây dựng lại cuộc sống.

> *Buồn lắm chứ em. Mất hết hàng hóa, nhà cửa hư hại. Nhưng còn sống là còn làm lại được.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán hàng rong (rau, củ, quả) tại Thành phố Đà Nẵng

- Chia sẻ tâm trạng với gia đình, bạn bè, đồng nghiệp.
- Giúp đỡ nhau trong dọn dẹp, sửa chữa, hỗ trợ tinh thần.
- Duy trì sinh hoạt, ăn uống, ngủ nghỉ bình thường.
- Nếu mất ngủ, lo lắng, mệt mỏi kéo dài, hãy tìm kiếm hỗ trợ y tế hoặc tham vấn tâm lý.

Ghi chú của tôi



11

An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác

10 thẻ trong mục này

68	Nhận diện mối nguy trong công việc	184
69	Trang phục & dụng cụ an toàn	185
70	Làm việc trên đường & khu vực lạ	186
71	Khi gặp sự cố hoặc nguy hiểm	187
72	Ứng phó khẩn cấp với chất thải hóa học không xác định	188
73	Quy trình xử lý khi bị kim tiêm đâm	189
74	Làm việc với xe ép rác	190
75	Quyền & nghĩa vụ người lao động	191
76	Hành vi bị cấm	192
77	Thông điệp cuối cùng	193

Công việc thu gom rác thải tiềm ẩn nhiều rủi ro, bao gồm tai nạn giao thông, vật sắc nhọn, khí độc, máy ép rác và điều kiện thời tiết khắc nghiệt. Nhiều tai nạn nghiêm trọng đã xảy ra do những nguyên nhân có thể phòng tránh được, như thiếu trang thiết bị bảo hộ, làm việc vội vàng hoặc không được đào tạo đầy đủ về an toàn lao động (Trung tâm Ứng phó Sự cố An toàn Môi trường, 2024).

Đây không chỉ là công việc đòi hỏi thể lực cao mà còn chứa đựng nhiều nguy cơ tiềm ẩn có thể đe dọa sức khỏe và tính mạng của người lao động. Việc làm việc trên các tuyến đường đông xe cộ làm gia tăng nguy cơ tai nạn giao thông, trong khi việc tiếp xúc hằng ngày với rác thải có thể khiến anh chị đối mặt với kim tiêm, mảnh kính vỡ và các chất độc hại nếu không có biện pháp bảo vệ phù hợp.

Người lao động thu gom rác cũng phải đối mặt với các bệnh nghề nghiệp do tiếp xúc lâu dài với vi khuẩn, chất thải nguy hại và điều kiện thời tiết cực đoan như nắng nóng, giá lạnh và mưa gió.

Phần này nhằm bảo vệ anh chị em làm nghề thu gom rác thông qua ba mục tiêu chính. Thứ nhất, giúp anh chị nhận diện các rủi ro thường gặp trong công việc hằng ngày. Thứ hai, cung cấp hướng dẫn rõ ràng về phòng ngừa tai nạn nhằm bảo vệ bản thân và đồng nghiệp. Cuối cùng, giúp anh chị hiểu rõ quyền lợi và trách nhiệm của mình liên quan đến an toàn, vệ sinh lao động, qua đó góp phần xây dựng điều kiện làm việc an toàn và công bằng hơn.

Thẻ 68

11 · An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác

Nhận diện mối nguy trong công việc

Hướng dẫn nhanh **Biết nguy cơ, tránh được rủi ro.**

Nhận diện mối nguy trong công việc thu gom rác là khả năng xác định các nguy cơ về sức khỏe và an toàn mà anh chị phải đối mặt hàng ngày (vật sắc nhọn, thủy tinh vỡ, kim tiêm, chất độc, vi khuẩn, tai nạn giao thông), giúp chủ động phòng tránh và giảm thiểu rủi ro.

> *Mỗi ngày đi thu gom rác, không biết gặp cái gì. Vật sắc nhọn, thủy tinh vỡ, có khi cả kim tiêm.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề thu gom rác tại Thành phố Hà Nội

Mối nguy sức khỏe

- Bụi, khói xe, mùi hôi, rác thối, hóa chất, vi sinh vật, thời tiết lạnh.
- Bệnh thường gặp: viêm phổi, đau khớp, bệnh da, viêm phế quản, trầm cảm do làm đêm.

Mối nguy cơ thể

- Xe đụng, trượt ngã, vật nhọn đâm, điện giật, vật rơi, bị tấn công.

Ghi chú của tôi

Thẻ 69

11 · An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác

Trang phục & dụng cụ an toàn

Hướng dẫn nhanh **Để người khác nhìn thấy mình để tránh tai nạn.**

Trang phục và dụng cụ an toàn cho người làm nghề thu gom rác là bộ đồ bảo hộ đầy đủ bao gồm áo phản quang (để người tham gia giao thông nhìn thấy), găng tay dày, ủng cao cổ, khẩu trang và kính bảo hộ, nhằm bảo vệ cơ thể khỏi thương tích và nhiễm khuẩn trong quá trình làm việc.

> *Đi thu gom rác ban đêm, không có áo phản quang thì xe nó không thấy mình, nguy hiểm lắm.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề thu gom rác tại Thành phố Hồ Chí Minh

- Mặc áo phản quang, dễ nhìn từ xa 5-10m.
- Gắn đèn LED chớp trên xe hoặc nón khi làm ban đêm.
- Dán phản quang 4 mặt xe, chổi, ki hốt rác.
- Dụng cụ an toàn:
  - Xe có thắng tốt, chặn bánh.
  - Găng tay dày, khẩu trang sạch.
  - Ủng cao su, áo mưa, đèn pin.

Ghi chú của tôi

Thẻ 70

11 · An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác

Làm việc trên đường & khu vực lạ

Hướng dẫn nhanh **Chậm 1 phút, an toàn cả ngày.**

Làm việc trên đường và khu vực lạ là các nguyên tắc an toàn khi thu gom rác trên đường giao thông và tại những khu vực mới chưa quen thuộc, bao gồm: quan sát kỹ địa hình trước khi di chuyển, di chuyển chậm rãi và thận trọng, luôn đảm bảo có người quan sát, và ưu tiên an toàn hơn tốc độ.

> *Đi nơi lạ, không biết đường, có khi té xe vì ổ gà, nắp cống hư.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề thu gom rác tại Thành phố Đà Nẵng

- Dừng xe nơi bằng phẳng, tránh dốc.
- Ghi nhớ ổ gà, nắp cống hư, góc khuất, ngã ba.
- Khi xe tuột dốc: hô hoán, tránh xa; không cố giữ, chặn xe.
- Làm nơi lạ: quan sát kỹ, đi chậm, làm quen địa hình.

Ghi chú của tôi

Thẻ 71

11 · An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác

Khi gặp sự cố hoặc nguy hiểm

Hướng dẫn nhanh **Làm cùng nhau, an toàn hơn một mình.**

Xử lý khi gặp sự cố hoặc nguy hiểm là quy trình ứng phó trong các tình huống khẩn cấp trong quá trình thu gom rác, bao gồm: dừng công việc ngay lập tức, gọi điện cầu cứu đồng nghiệp hoặc cấp cứu, và không cố gắng xử lý một mình các tình huống vượt quá khả năng.

> *Hôm nào phải làm một mình ban đêm sợ lắm. Có gì xảy ra không có ai giúp.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề thu gom rác tại Thành phố Hà Nội

- Ghi nhớ số 115 (cấp cứu), 113 (công an), 114 (cứu hỏa).
- Mang còi tu huýt, đi theo cặp 2 người.
- Biết vị trí chốt dân phòng, cửa hàng 24/24 gần nơi làm.
- Khi bị tấn công: hô to, chạy về nơi sáng, đông người.

Ghi chú của tôi

Thẻ 72

11 · An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác

Ứng phó khẩn cấp với chất thải hóa học không xác định

Hướng dẫn nhanh **Rời đi; rửa nước sạch; gọi 115.**

Ứng phó khi tiếp xúc với hoá chất không xác định là quy trình xử lý các chất độc hại tìm thấy trong rác thải (dung môi, pin, thuốc trừ sâu), tập trung vào việc sơ tán ngay lập tức, khử trùng da/mắt và tìm kiếm sự hỗ trợ y tế chuyên nghiệp để ngăn ngừa tổn thương sức khoẻ lâu dài.

KHẨN CẤP

- **Hành động tức thời:** Nếu nhận thấy mùi lạ, bỏng rát da, kích ứng mắt hoặc chóng mặt đột ngột: hãy rời khỏi khu vực đó ngay lập tức. Không cố gắng nhận dạng hoặc chạm vào chất lạ.
- **Sơ cứu:** Cởi bỏ ngay quần áo đã bị dính hoá chất. Rửa vùng da hoặc mắt bị ảnh hưởng bằng nhiều nước sạch trong ít nhất 10-15 phút.
- **Hỗ trợ y tế:** Gọi 115 hoặc đến cơ sở y tế gần nhất ngay lập tức. Thông báo với nhân viên y tế rằng anh chị đã tiếp xúc với chất thải hoá học không xác định và mô tả những gì anh chị thấy hoặc ngửi thấy.
- **Cảnh báo an toàn:** Không cố gây nôn nếu nghi ngờ đã hít phải hoặc nuốt phải hoá chất.

Ghi chú của tôi

Thẻ 73

11 · An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác

Quy trình xử lý khi bị kim tiêm đâm

Hướng dẫn nhanh

Rửa vết thương; không nặn bóp; đến cơ sở y tế ngay để được đánh giá điều trị PEP, càng sớm càng tốt (tối đa trong 72 giờ).

Tai nạn kim tiêm đâm xảy ra khi kim tiêm đã qua sử dụng vô tình đâm xuyên qua da, gây nguy cơ cao lây nhiễm các bệnh qua đường máu (HIV, Viêm gan B & C). Sơ cứu kịp thời và can thiệp y tế càng sớm càng tốt, tối đa trong 72 giờ đầu tiên để điều trị dự phòng phơi nhiễm (PEP) là yếu tố sống còn để ngăn ngừa nhiễm bệnh vĩnh viễn.

- **Chăm sóc tại chỗ:** Rửa ngay vết đâm bằng xà phòng và nước sạch dưới vòi nước chảy.
- **Cảnh báo an toàn:** KHÔNG chà xát mạnh hoặc cố tình nặn bóp vết thương để máu chảy ra, vì việc này có thể làm tổn thương mô và tăng nguy cơ nhiễm trùng.
- **Báo cáo:** Báo cáo sự cố ngay và cho nhân viên y tế biết mọi điều anh chị biết về những gì đã xảy ra. Không tự mang cây kim đã qua sử dụng đến cơ sở y tế. Nếu có thể xử lý an toàn, hãy đặt kim vào hộp đựng vật sắc nhọn chống đâm xuyên
- **Hành động y tế khẩn cấp:** Đến ngay cơ sở y tế gần nhất có thể đánh giá tai nạn kim tiêm đâm (ví dụ bệnh viện bệnh nhiệt đới hoặc bệnh viện có khoa truyền nhiễm).

Điều trị PEP: Yêu cầu được đánh giá ngay về điều trị dự phòng sau phơi nhiễm HIV (PEP). Để đạt hiệu quả cao nhất, thuốc phải được uống càng sớm càng tốt, và chậm nhất trong vòng 72 giờ sau khi tiếp xúc.

- Viêm gan B: Cho bác sĩ biết lịch sử tiêm chủng. Tình trạng miễn dịch sẽ được kiểm tra và điều trị nếu cần.
- Viêm gan C: Cần được đánh giá và theo dõi.
- Nguồn của cây kim: Nếu biết cây kim từ đâu ra, hãy báo bác sĩ để đánh giá nguy cơ.
- Xét nghiệm và tư vấn: Xét nghiệm máu ban đầu được làm ở lần khám đầu tiên, sau đó là xét nghiệm theo dõi và tư vấn sau phơi nhiễm.

Thẻ 74

11 · An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác

Làm việc với xe ép rác

Hướng dẫn nhanh

Xe ép rác có thể gây ra tai nạn nghiêm trọng, hãy luôn chú ý

Làm việc với xe ép rác cần các quy tắc an toàn nghiêm ngặt khi vận hành hoặc làm việc gần thiết bị ép rác, bao gồm: không bao giờ tiếp cận khi máy đang hoạt động, duy trì khoảng cách an toàn, sử dụng thiết bị báo hiệu khi di chuyển xe, và tuân thủ tuyệt đối quy trình vận hành an toàn.

> *Phải cẩn thận lắm khi cho máy chạy. Một lần không để ý là có thể bị ép, rất nguy hiểm.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề thu gom rác tại Thành phố Hồ Chí Minh

- Chỉ người đã được huấn luyện mới được thao tác.
- Khi máy chạy: không đưa tay, chân, dụng cụ vào vùng ép.
- Không đứng trong thùng rác khi tài xế ngồi trên xe.
- Luôn ra tín hiệu & xác nhận với đồng đội trước khi cho máy vận hành.
- Phải có nút dừng khẩn cấp và người quan sát.

Ghi chú của tôi

Thẻ 75

11 · An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác

Quyền & nghĩa vụ người lao động

Hướng dẫn nhanh **Hiểu quyền; giữ an toàn; bảo vệ chính mình.**

Quyền và nghĩa vụ người lao động làm nghề thu gom rác là tập hợp các quyền lợi (được cung cấp đồ bảo hộ, được làm việc trong môi trường an toàn, được đào tạo, được từ chối công việc nguy hiểm) và trách nhiệm (sử dụng đồ bảo hộ, tuân thủ quy định an toàn) theo quy định pháp luật về an toàn lao động.

> *Anh cũng không để ý chuyện mình có quyền gì. Chủ bảo làm sao thì làm vậy thôi.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề thu gom rác tại Thành phố Đà Nẵng

Quyền

- Được trang bị bảo hộ, huấn luyện an toàn, khám sức khỏe.
- Từ chối làm việc nguy hiểm.
- Báo cáo và được hỗ trợ khi bị tai nạn.

Nghĩa vụ

- Tuân thủ quy trình, sử dụng bảo hộ.
- Báo ngay khi phát hiện nguy cơ mất an toàn.

Ghi chú của tôi

Thẻ 76

11 · An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác

Hành vi bị cấm

Hướng dẫn nhanh **Không an toàn, có quyền nói không.**

Hành vi bị cấm trong công việc thu gom rác là các hành động vi phạm an toàn lao động theo luật định (làm việc không có đồ bảo hộ, điều khiển xe trong tình trạng say rượu bia, bắt người lao động làm việc trong điều kiện nguy hiểm không đảm bảo an toàn), người lao động có quyền từ chối thực hiện.

> *Cũng từng bị buộc làm trong điều kiện nguy hiểm đó, nhưng tôi không dám nói gì, cũng sợ mất việc.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề thu gom rác tại Thành phố Hà Nội

- Che giấu tai nạn, gian lận báo cáo.
- Sử dụng máy chưa kiểm định an toàn.
- Dùng người chưa được huấn luyện vào việc nguy hiểm.
- Ép buộc làm việc trong điều kiện không an toàn.

Ghi chú của tôi

Thẻ 77

11 · An toàn vệ sinh cho người làm nghề thu gom rác

Thông điệp cuối cùng

Hướng dẫn nhanh **An toàn lao động, vì hạnh phúc gia đình.**

Thông điệp an toàn lao động cho người làm nghề thu gom rác là lời nhắc nhở quan trọng nhất: an toàn là ưu tiên hàng đầu, không có công việc nào quan trọng hơn tính mạng, và mỗi ngày về nhà bình an với gia đình là điều quý giá nhất cần được bảo vệ.

> *Mỗi ngày ra đường, chỉ mong về nhà được bình an với gia đình.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề thu gom rác tại Thành phố Đà Nẵng

Hãy luôn nhớ

- An toàn để về nhà lành lặn mỗi ngày.
- Mọi công việc đều có cách làm an toàn.
- Giữ an toàn cho mình và đồng nghiệp.

Ghi chú của tôi



12

Chăm sóc sức khỏe tinh thần

11 thẻ trong mục này

78	Nhận biết & phản ứng stress (áp lực công việc)	196
79	Nhận biết dấu hiệu stress	198
80	Kỹ thuật hít thở & thư giãn	199
81	Vận động & giải tỏa	200
82	Nuôi dưỡng cảm xúc tích cực	201
83	Ứng xử khi bị xúc phạm / phân biệt	202
84	Ngủ & phục hồi tinh thần	203
85	Tạo thói quen đi ngủ tốt	205
86	Giấc ngủ ngắn giữa ca	206
87	Dấu hiệu cảnh báo giấc ngủ kém	207
88	Tìm giúp đỡ khi khủng hoảng	208

Sức khỏe tinh thần đóng vai trò thiết yếu đối với sự an toàn, năng suất lao động và phúc lợi tổng thể của anh chị em làm việc ngoài trời, những người thường xuyên phải đối mặt với thời tiết khắc nghiệt, khối lượng công việc lớn và sự hỗ trợ xã hội còn hạn chế. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) chỉ ra rằng điều kiện làm việc có ảnh hưởng mạnh mẽ đến sức khỏe tinh thần. Áp lực kéo dài, rủi ro nghề nghiệp, thu nhập không ổn định và thiếu sự hỗ trợ có thể dẫn đến căng thẳng, trầm cảm và kiệt sức.

WHO cũng nhấn mạnh rằng một môi trường làm việc an toàn và mang tính hỗ trợ sẽ góp phần phòng ngừa các vấn đề về sức khỏe tinh thần, đồng thời cải thiện hiệu quả công việc và tinh thần tập thể (WHO, 2022). Điều này cho thấy vì sao việc chăm sóc sức khỏe tinh thần tại nơi làm việc là vô cùng quan trọng.

Theo Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ (APA), sức khỏe tinh thần không chỉ đơn thuần là không mắc các rối loạn tâm lý. Mà còn bao gồm khả năng điều tiết cảm xúc, đối phó với khó khăn và duy trì các mối quan hệ tích cực. Khi sức khỏe tinh thần được quan tâm và hỗ trợ, anh chị có thể kiểm soát căng thẳng tốt hơn và duy trì khả năng thích ứng, bền bỉ trong công việc.

Ngược lại, khi sức khỏe tinh thần bị xem nhẹ, anh chị em có thể mất động lực, gia tăng xung đột và đối mặt với nhiều rủi ro về an toàn hơn (APA, 2018). Vì những lý do này, việc chăm sóc sức khỏe tinh thần cho người lao động làm việc ngoài trời không chỉ thể hiện tính nhân văn mà còn là yếu tố then chốt để bảo đảm an toàn lao động, nâng cao hiệu quả công việc và hướng tới sự bền vững lâu dài.

12.1 Quản lý căng thẳng (stress)

Stress là phản ứng của cơ thể khi gặp áp lực, và nếu kéo dài thì gây ra ảnh hưởng xấu cho hệ tim mạch, tiêu hóa, miễn dịch... (APA, 2024b).

Áp lực công việc, môi trường không hỗ trợ, quản lý kém là các "rủi ro tâm lý trong nghề nghiệp" cần được quản lý (WHO, 2019; WHO, 2024).

Stress là phản ứng tự nhiên khi có áp lực. Khi tình trạng quá tải kéo dài, stress gây ảnh hưởng tiêu cực lên thần kinh, tim mạch, giấc ngủ và tâm trạng.

Theo APA (2024), các hoạt động như vận động nhẹ, thở sâu, giãn cơ, kỹ thuật thư giãn có thể làm giảm căng thẳng hiệu quả.

Thẻ 78

12 · Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Nhận biết & phản ứng stress (áp lực công việc)

Hướng dẫn nhanh **Phát hiện sớm; xử lý nhỏ; tránh tích tụ.**

Nhận biết và phản ứng stress là kỹ năng xác định các dấu hiệu ban đầu của căng thẳng tâm lý (lo lắng, mất ngủ, cáu gắt) và có phản ứng kịp thời bằng các biện pháp giảm căng thẳng đơn giản, nhằm tránh tình trạng stress tích tụ dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn.

> *Mình cũng phải làm cả ngày không nghỉ, rồi hay thấy lo cho con cái, lo nghĩ đến tiền thuê nhà. Đêm nào cũng mất ngủ.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người bán hàng rong (rau, củ, quả) tại Thành phố Đà Nẵng

Dấu hiệu ban đầu: bồn chồn, tim đập nhanh, khó ngủ, dễ cáu gắt, mất tập trung.

Nguyên nhân thường gặp: làm việc quá nhiều, không kiểm soát được công việc, thiếu hỗ trợ, không có đủ thời gian nghỉ ngơi phục hồi.

Cách xử lý nhanh

- Hít thở sâu 4-4-4 (giúp lấy lại bình tĩnh nhanh trong lúc làm việc): 4 giây hít, 4 giây giữ, 4 giây thở ra (lặp lại 3-5 lần).
- Có khoảng nghỉ ngắn 2-3 phút: đứng dậy, duỗi người.
- Ghi ra 1 điều tốt trong ngày.

Ghi chú của tôi

Thẻ 79

12 · Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Nhận biết dấu hiệu stress

Hướng dẫn nhanh

Phát hiện stress, là bước đầu xoa dịu nó.
Dấu hiệu kéo dài >2 tuần → tìm trợ giúp.

Dấu hiệu stress là các triệu chứng cụ thể của căng thẳng tâm lý biểu hiện ở cả thể chất (đau đầu, mệt mỏi, ăn không ngon) và tinh thần (lo âu, cáu gắt, khó tập trung), giúp anh chị nhận biết sớm tình trạng sức khỏe tinh thần của mình để có biện pháp điều chỉnh kịp thời.

> *Nhiều bữa anh thấy người cứ mệt mệt, oải, dễ cáu gắt. Thấy mệt mỏi hoài nhưng không biết tại sao.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người làm nghề bốc vác tại Thành phố Đà Nẵng

Các dấu hiệu thường gặp

- Tim đập nhanh, mệt mỏi, căng cơ, đau đầu
- Khó ngủ, suy nghĩ lặp lại, dễ cáu gắt
- Cảm giác "quá tải" khi làm việc

Ghi chú của tôi

Thẻ 80

12 · Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Kỹ thuật hít thở & thư giãn

Hướng dẫn nhanh **Hít sâu; thả lỏng; giảm căng thẳng.**

Kỹ thuật hít thở và thư giãn là các phương pháp đơn giản có thể thực hiện mọi lúc mọi nơi (hít thở sâu từ bụng, thư giãn cơ từng phần cơ thể) để giảm căng thẳng, hạ nhịp tim, và mang lại cảm giác bình tĩnh cho tâm trí và cơ thể.

> *Nghỉ giải lao ngồi im 5 phút, nhiều khi hít thở thôi cũng thấy nhẹ người hơn.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

- Thở 4-7-8 (dùng để thư giãn sâu, phù hợp trước khi ngủ): hít 4 giây, giữ 7 giây, thở ra 8 giây (lặp lại 3-5 lần)
- Giãn cơ: căng rồi thả từng nhóm cơ (tay, vai, chân)
- Ngồi yên 1-2 phút, tập trung vào hơi thở

Ghi chú của tôi

Thẻ 81

12 · Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Vận động & giải tỏa

Hướng dẫn nhanh

Vận động nhẹ giúp giảm căng cơ và giảm căng thẳng.

Vận động và giải tỏa căng thẳng là các hoạt động thể chất nhẹ nhàng (đi bộ, kéo giãn cơ, nói chuyện với đồng nghiệp) giúp cơ thể giải phóng nội tiết tố endorphin có tác dụng cải thiện tâm trạng, giảm lo âu và tăng cường sức khỏe tinh thần.

> *Buổi trưa tranh thủ lúc nghỉ ngơi, tranh thủ đi dạo dạo một tí, nói chuyện vui với anh em thì tâm trạng khá hơn.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người giao hàng (Shipper) tại Thành phố Đà Nẵng

- Đi bộ nhanh 5-10 phút
- Vươn vai, xoay cổ, giãn cơ nhẹ
- Nhảy nhẹ hoặc vươn tay chân
- Cười, nói chuyện vui với đồng nghiệp

Ghi chú của tôi

Nuôi dưỡng tinh thần & cảm xúc tích cực 12.2

Khi làm việc ngoài trời, dễ có lúc anh chị gặp áp lực: nắng nóng, mưa gió, tiếng ồn, mệt mỏi. Những cảm xúc tích cực như biết ơn, vui vẻ, hy vọng,... có thể giúp anh chị vững tâm hơn, giảm stress, tăng khả năng ứng phó.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng hoạt động nhỏ tạo niềm vui mỗi ngày giúp chúng ta cải thiện sức khỏe tinh thần (WHO, 2018a).

Thẻ 82 · 12 · Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Nuôi dưỡng cảm xúc tích cực

Hướng dẫn nhanh **Ghi 1-3 điều tốt mỗi ngày để cải thiện tinh thần.**

Nuôi dưỡng cảm xúc tích cực là phương pháp chủ động tạo ra và duy trì các trạng thái cảm xúc tốt hàng ngày (biết ơn những điều nhỏ, tìm niềm vui trong công việc, kết nối với người thân) nhằm cải thiện sức khỏe tinh thần và tăng khả năng chống chịu với stress.

> *Dù khó khăn, nhưng mỗi ngày có việc làm, có thu nhập là mình cũng vui rồi.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán trái cây dạo tại Thành phố Đà Nẵng

- Mỗi ngày chọn ít nhất 1 điều nhỏ để biết ơn (trời nắng, có đồ ăn ngon, đồng nghiệp giúp đỡ)
- Hít thở sâu 3 lần: hít → giữ → thở ra, tập trung vào điều tốt
- Khi mệt mỏi: liệt kê ra 3 việc anh chị đã làm tốt hôm nay
- Kết nối: cười, chia sẻ 1 điều vui với đồng nghiệp

12.3 Ứng xử khi bị phân biệt đối xử/xúc phạm

Khi làm việc ngoài trời, anh chị có thể gặp thái độ không tôn trọng: bị la mắng, bị xem thường, hoặc bị kỳ thị vì nghề. Những trải nghiệm này không chỉ làm tổn thương tinh thần mà có thể gây stress lâu dài nếu không được xử lý. Hiểu cách ứng xử bình tĩnh, bảo vệ cảm xúc và tìm hỗ trợ là rất cần thiết (APA, 2024a).

Thẻ 83

12 · Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Ứng xử khi bị xúc phạm / phân biệt

Hướng dẫn nhanh **Không im lặng trước xúc phạm; anh chị có quyền được tôn trọng. Ghi lại sự kiện, liên hệ người có thẩm quyền.**

Ứng xử khi bị xúc phạm hoặc phân biệt đối xử là kỹ năng bảo vệ tinh thần và phản ứng phù hợp khi bị đối xử thiếu tôn trọng (giữ bình tĩnh, nói rõ cảm nhận, tìm kiếm hỗ trợ từ đồng nghiệp hoặc cơ quan chức năng), không im lặng chấp nhận và khẳng định quyền được tôn trọng của mình.

> *Có khách nhìn mình mà khinh mình, nói năng khó nghe. Nhưng mình phải nhịn, không thì mất khách.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ chạy xe ôm tại Thành phố Đà Nẵng

- Hít thở sâu 2-3 lần để giữ bình tĩnh
- Phản ứng nhẹ nhàng: "Xin lỗi, tôi đang làm việc. Bạn cần tôi giúp gì?"
- Nếu cảm thấy quá áp lực, hãy rời khỏi, bước về chỗ an toàn
- Nói chuyện với người tin cậy (đồng nghiệp, quản lý, công đoàn)

Giấc ngủ và phục hồi tinh thần 12.4

Giấc ngủ là liều thuốc tự nhiên để giúp cơ thể và tâm trí tái tạo sau một ngày làm việc nắng mưa, ồn ào. Thiếu ngủ khiến anh chị dễ cáu gắt, mất tập trung, làm việc kém an toàn. Bảo vệ giấc ngủ là bảo vệ năng lượng, tinh thần và sức khỏe.

Giấc ngủ không chỉ để nghỉ ngơi, đây là cơ chế giúp bộ não xử lý cảm xúc, phục hồi năng lượng và giữ tâm trí khỏe mạnh. Nhiều nghiên cứu cho thấy thiếu ngủ tăng nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress.

Cải thiện giấc ngủ, đặt giờ ngủ đều, giảm ánh sáng xanh trước khi ngủ, chọn môi trường yên tĩnh có thể làm dịu tâm lý và tăng sức bền tinh thần (National Sleep Foundation, 2024; Scott et al., 2021).

Thẻ 84 · 12 · Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Ngủ & phục hồi tinh thần

Hướng dẫn nhanh

Ngủ ít = Tinh thần yếu hơn, hãy cho tâm trí thời gian nghỉ ngơi. Ngủ đủ giấc giúp giảm tai nạn lao động.

Ngủ và phục hồi tinh thần là vai trò thiết yếu của giấc ngủ chất lượng (7-8 giờ/đêm) trong việc củng cố trí nhớ, điều hòa cảm xúc, phục hồi năng lượng tinh thần, và duy trì khả năng đối phó với stress trong cuộc sống hàng ngày.

> *Đi làm từ sáng sớm, về nhà tối mịt. Ngủ không đủ giấc, sáng dậy mệt lử.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ làm nghề thu mua ve chai tại Thành phố Đà Nẵng

- Nếu được: ngủ ngắn 10-20 phút giữa ca để "nạp pin"
- Trước khi ngủ: tránh dùng điện thoại, ánh sáng xanh, uống nước ấm
- Tạo môi trường yên tĩnh, sạch sẽ, mát mẻ để ngủ

- Nếu ngủ đêm: đặt giờ cố định, không thức quá khuya

Ghi chú của tôi

Thẻ 85

12 · Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Tạo thói quen đi ngủ tốt

Hướng dẫn nhanh **Giấc ngủ ổn định = Tâm trí vững vàng.**

Tạo thói quen đi ngủ tốt là phương pháp xây dựng các hoạt động chuẩn bị trước khi ngủ (ngủ và thức cùng giờ, tạo môi trường ngủ thoải mái, tránh dùng điện thoại trước khi ngủ) nhằm cải thiện chất lượng giấc ngủ và tăng cường sức khỏe tinh thần.

> *Buổi trưa lấy võng ra nằm nghỉ một tí rồi 1h ra làm lại. Nghỉ trưa giúp mình khỏe hơn.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

- Đi ngủ và dậy vào giờ cố định mỗi ngày
- Tránh điện thoại, ánh sáng xanh ít nhất 30 phút trước khi ngủ
- Phòng ngủ yên tĩnh, mát mẻ, ít tiếng ồn
- Uống nước ấm, tránh thức ăn nặng + cà phê trước giờ ngủ

Ghi chú của tôi

Thẻ 86

12 · Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Giấc ngủ ngắn giữa ca

Hướng dẫn nhanh **Chợp mắt 15-30 phút giúp tinh thần tỉnh táo nhanh.**

Giấc ngủ ngắn giữa ca là phương pháp nghỉ ngơi hiệu quả trong 15-30 phút vào giờ nghỉ trưa, giúp phục hồi năng lượng, cải thiện tập trung và tâm trạng mà không gây buồn ngủ hay ảnh hưởng đến giấc ngủ đêm.

> *Giờ nghỉ trưa á, nằm trên tấm cốp pha ở dưới nền, ngủ được 20-30 phút là tỉnh hơn nhiều.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người thợ xây tại Thành phố Đà Nẵng

- Nếu có thời gian: ngủ ngắn 10-20 phút
- Tránh ngủ quá lâu (gây uể oải)
- Chọn nơi yên tĩnh, ít ánh sáng
- Báo đồng nghiệp để không bị gián đoạn

Ghi chú của tôi

Thẻ 87

12 · Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Dấu hiệu cảnh báo giấc ngủ kém

Hướng dẫn nhanh **Ngủ ít + buồn ngủ ban ngày → cần cải thiện.**

Dấu hiệu cảnh báo giấc ngủ kém là các triệu chứng cho thấy chất lượng giấc ngủ đang giảm sút (khó ngủ, ngủ không sâu giấc, thức giấc nhiều lần, mệt mỏi kéo dài, khó tập trung), cần được chú ý và cải thiện để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần.

> *Mấy nay thấy mệt mấy bữa rồi, làm việc không tập trung. Đêm nào cũng thức nhiều lần.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người chạy xe ôm tại Thành phố Đà Nẵng

- Lúc làm việc mệt mỏi, khó tập trung
- Cảm giác căng thẳng, cáu gắt tăng
- Khó ngủ, thức nhiều lần giữa đêm
- Mệt mỏi kéo dài → nên điều chỉnh hoặc tìm hỗ trợ

Ghi chú của tôi

12.5 Tìm sự giúp đỡ khi khủng hoảng tinh thần

Có lúc áp lực nghề nghiệp, cuộc sống cá nhân, điều kiện làm việc... có thể đổ dồn khiến anh chị cảm thấy mệt mỏi, buồn bã, mất động lực hoặc tuyệt vọng (WHO, 2018a).

Cảm giác này kéo dài không phải là do anh chị "yếu đuối", mà đó là dấu hiệu anh chị đang cần được hỗ trợ.

Biết cách tìm sự giúp đỡ đúng lúc là hành động dũng cảm và thông minh.

Thẻ 88 · 12 · Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Tìm giúp đỡ khi khủng hoảng

Hướng dẫn nhanh

Tìm kiếm sự giúp đỡ là quyền của anh chị, không phải dấu hiệu yếu đuối. Khi có ý nghĩ làm hại bản thân, hãy gọi ngay số khẩn cấp & người thân.

Tìm giúp đỡ khi khủng hoảng tinh thần là khả năng nhận biết khi nào cần tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn về sức khỏe tinh thần (cảm giác buồn bã kéo dài, mất hứng thú với mọi thứ, có ý nghĩ tự hại), và biết cách tiếp cận các dịch vụ tham vấn tâm lý hoặc đường dây nóng hỗ trợ tinh thần.

> *Buồn bã, không muốn làm gì. Nhưng không biết tìm ai để nói chuyện, sợ người ta cười.*
>
> **Lời kể của người lao động** · Một người phụ nữ bán hàng rong (rau, củ, quả) tại Thành phố Đà Nẵng

- Nhận biết dấu hiệu: buồn kéo dài, mất ngủ, nghĩ tiêu cực nhiều, không muốn ra ngoài
- Liên hệ kênh hỗ trợ: tổng đài tư vấn sức khỏe tinh thần, tổ chức từ thiện, trạm y tế

- Nói ra: "Tôi mệt, cần ai đó lắng nghe mình"
- Nếu nguy hiểm (nghĩ đến việc tự làm hại, làm đau bản thân), hãy gọi cấp cứu / người thân ngay

Cơ sở hỗ trợ dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần miễn phí

Hà Nội

Bệnh viện Tâm thần Hà Nội

- Địa chỉ: Số 30/467 Nguyễn Văn Linh, phường Phúc Lợi, Hà Nội
- Điện thoại: +84 (0)967 30 1616

Đà Nẵng

Đường dây nóng HOPE (Hy Vọng Sống)

- Hotline: 0865 044 400
- Website: hyvongsong.com

Thành phố Hồ Chí Minh

Trung tâm Tham vấn Trị liệu Tâm lý Lumos

- 27A Nguyễn Văn Nguyễn, Phường Tân Định, Thành phố Hồ Chí Minh
- Hotline: 0839000202
- tamlylumos.com
- info@tamlylumos.com

Cần Thơ

Phòng khám Tâm Lý 24/7

- 241 Hoàng Quốc Việt, Phường An Bình, Cần Thơ
- **Hotline:** 1900 7247
- **Website:** https://tamly247.com
- **Email:** info@tamly247.com

Ghi chú của tôi



Khép lại

Lời kết

Sức khỏe của anh chị là tài sản quý nhất.

Sức khỏe là tài sản quý nhất của mỗi người lao động. Khi sức khỏe không được đảm bảo, công việc, thu nhập và cả đời sống gia đình đều có thể bị ảnh hưởng. Cuốn sổ tay này cung cấp những kiến thức cơ bản, thiết thực để anh chị em có thể tự bảo vệ mình trong điều kiện làm việc khắc nghiệt. Từ việc nhận biết những nguy hiểm tiềm ẩn trong môi trường làm việc đến cách xử lý các tình huống khẩn cấp, mỗi thông tin đều được trình bày dễ hiểu và có thể áp dụng ngay vào thực tế.

Trong suốt quá trình tìm hiểu các phương pháp bảo vệ sức khỏe, có những điều quan trọng mà anh chị em cần ghi nhớ sâu sắc.

Trước hết, "**phòng bệnh hơn chữa bệnh**", đầu tư nhỏ cho bảo hộ hôm nay sẽ giúp tránh được những tổn thất lớn về sức khỏe và kinh tế trong tương lai. Việc trang bị đầy đủ đồ bảo hộ, uống đủ nước, nghỉ ngơi hợp lý có vẻ đơn giản nhưng lại là những biện pháp hiệu quả nhất để duy trì sức khỏe lâu dài.

Tiếp theo, việc "**lắng nghe cơ thể**" là kỹ năng sống còn mà mọi người lao động cần phát triển. Đừng cố gắng làm việc khi có dấu hiệu cảnh báo như đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi bất thường. Cơ thể con người có cơ chế tự bảo vệ rất tinh vi, và những tín hiệu này chính là lời cảnh báo sớm để chúng ta có thể điều chỉnh kịp thời. Việc bỏ qua những dấu hiệu này có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng không thể khắc phục được.

Bên cạnh đó, sức mạnh của "**đoàn kết**" đóng vai trò không thể thiếu trong việc bảo vệ sức khỏe anh chị em. Chăm sóc và hỗ trợ lẫn nhau không chỉ tạo ra môi trường làm việc an toàn hơn mà còn xây dựng được mạng lưới hỗ trợ vững chắc. Khi mọi người cùng quan tâm đến an toàn của nhau, nguy cơ tai nạn sẽ giảm đáng kể và khả năng ứng phó với tình huống khẩn cấp cũng được nâng cao.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, việc "**học hỏi liên tục**" là chìa khóa để duy trì và nâng cao hiệu quả bảo vệ sức khỏe. Cập nhật kiến thức và kỹ năng mới không chỉ giúp chúng ta theo kịp những tiến bộ trong lĩnh vực y tế mà còn giúp thích ứng với những thay đổi trong điều kiện làm việc và môi trường sống.

Với tinh thần không ngừng cải tiến, cuốn sổ tay này sẽ được cập nhật thường xuyên dựa trên nhiều nguồn thông tin đáng tin cậy. Phản hồi

từ người lao động chính là nguồn thông tin quý giá nhất, vì những kinh nghiệm thực tế từ anh chị em sẽ giúp hoàn thiện nội dung một cách sát thực nhất. Các nghiên cứu khoa học mới về sức khỏe nghề nghiệp cũng sẽ được tích hợp để đảm bảo tính chính xác và hiện đại của thông tin.

Hơn nữa, những thay đổi trong chính sách pháp luật về lao động và bảo hiểm y tế cũng sẽ được cập nhật kịp thời để anh chị em có thể tận dụng tối đa các quyền lợi được pháp luật bảo vệ. Bên cạnh đó, kinh nghiệm thực tiễn từ cộng đồng lao động sẽ liên tục được bổ sung, tạo ra một kho tàng kiến thức phong phú và đa dạng.

Để cuốn sổ tay này thực sự trở thành công cụ hữu ích cho cộng đồng người lao động, chúng tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến từ anh chị em. Mọi phản hồi, góp ý hay chia sẻ kinh nghiệm đều có thể gửi về địa chỉ email: **lienhe@sociallife.vn** hoặc thông qua ứng dụng ICAN tại phần "Góp ý". Sự tham gia tích cực của anh chị em sẽ giúp cuốn sổ tay này ngày càng hoàn thiện và thực tế hơn.

Kết thúc cuốn sổ tay này, chúng tôi muốn nhắc nhở một lần nữa rằng "***Sức khỏe của anh chị là tài sản quý nhất, hãy đầu tư và bảo vệ nó mỗi ngày***". Những kiến thức trong sổ tay chỉ thực sự có giá trị khi được áp dụng vào thực tế một cách kiên trì và nhất quán. Chúng tôi tin rằng với sự quan tâm và nỗ lực của mỗi người, cộng đồng người lao động Việt Nam sẽ có một môi trường làm việc an toàn và khỏe mạnh hơn.

Phụ lục. Phương pháp thực hiện

Bộ công cụ được phát triển theo phương pháp thiết kế lấy người lao động làm trung tâm, dựa trên tư duy thiết kế (Chan & Della, 2024) kết hợp với các phương pháp nghiên cứu có sự tham gia trong thu thập dữ liệu và tham vấn (Chambers, 1994; Cornwall & Jewkes, 1995). Cách tiếp cận này bảo đảm mọi thành phần của bộ công cụ đều xuất phát từ nhu cầu thực sự và kinh nghiệm sống của người lao động ngoài trời.

Toàn bộ quá trình phát triển được triển khai theo năm giai đoạn: thấu cảm, Xác định, Hình thành ý tưởng, Nguyên mẫu và Thử nghiệm. Ở mỗi giai đoạn đều có sự tham gia của người lao động cùng cơ chế thu thập phản hồi, nhằm bảo đảm tính phù hợp, tính thực tiễn và khả năng sử dụng của bộ công cụ.

Cách tiếp cận có sự tham gia này được trình bày chi tiết trong Bảng 2, mô tả các hoạt động, phương pháp và kết quả cụ thể tại từng giai đoạn phát triển bộ công cụ. Giai đoạn Thấu cảm đặt nền tảng bộ dữ liệu khảo sát định lượng với 800 người lao động (hai vòng, so sánh cắt ngang), 43 cuộc phỏng vấn sâu và 8 nhóm thảo luận tập trung tại bốn thành phố Hà Nội, Đà Nẵng, Thành phố Hồ Chí Minh và Cần Thơ, kết hợp quan sát có sự tham gia. Giai đoạn khởi đầu này mang lại những hiểu biết quan trọng về khó khăn hằng ngày, các chiến lược tự ứng phó hiện có và những mối quan tâm ưu tiên về sức khỏe do chính người lao động nêu ra.

Dựa trên nền tảng đó, giai đoạn Xác định tổng hợp các kết quả nghiên cứu để nhận diện những vấn đề cốt lõi và rủi ro sức khỏe chính, thông qua các phiên phân tích dữ liệu và tham vấn các bên liên quan, từ đó xây dựng các tiêu chí thiết kế bám sát nhu cầu thực tế của người lao động. Tiếp theo, giai đoạn Hình thành ý tưởng huy động người lao động tham gia trực tiếp vào quá trình đề xuất giải pháp thông qua hội thảo đồng sáng tạo tại Thành

phố Hồ Chí Minh, bảo đảm các giải pháp phản ánh đúng thực tế công việc thay vì chỉ dựa trên giả định của chuyên gia.

Trong giai đoạn Nguyên mẫu, các tài liệu dự thảo được hoàn thiện dựa trên phản hồi của người lao động; việc thử nghiệm thí điểm trong môi trường làm việc thực tế giúp xác định những điều chỉnh cần thiết về nội dung, hình thức và cơ chế triển khai. Cuối cùng, giai đoạn Thử nghiệm bao gồm các đợt triển khai thử nghiệm tại Thành phố Hồ Chí Minh, kết hợp thử nghiệm người dùng và đánh giá tác động nhằm đo lường hiệu quả và xác định các điểm cần cải thiện.

Xuyên suốt cả năm giai đoạn, người lao động tham gia với vai trò người đóng góp tích cực, được tham vấn và cho ý kiến ở từng bước, qua đó bảo đảm bộ công cụ hoàn thiện đáp ứng nhu cầu của họ và có thể được tích hợp thuận tiện vào thực tiễn công việc hằng ngày.

Giai đoạn 1: Thấu cảm

Giai đoạn đầu tiên tập trung vào việc thấu hiểu sâu sắc trải nghiệm, nhu cầu và thách thức của người lao động ngoài trời khi đối mặt với biến đổi khí hậu. Chúng tôi thực hiện khảo sát định lượng với 800 người lao động (hai vòng khảo sát, mỗi vòng 400 người) tại bốn thành phố lớn: Hà Nội, Đà Nẵng, Thành phố Hồ Chí Minh và Cần Thơ. Mẫu khảo sát được phân bổ đều cho bốn nhóm nghề chính: thợ xây dựng, bốc vác, bán hàng rong và tài xế xe ôm. Nội dung khảo sát bao gồm điều kiện làm việc, tình trạng sức khỏe, kiến thức phòng tránh rủi ro, khả năng tiếp cận dịch vụ y tế và thói quen sử dụng thiết bị bảo hộ.

Song song với khảo sát định lượng, chúng tôi tiến hành 43 cuộc phỏng vấn sâu với người lao động đại diện để ghi nhận câu chuyện cá nhân, kinh nghiệm ứng phó và rào cản khi tiếp cận y tế. Tám nhóm thảo luận tập trung (FGD) được tổ chức tại bốn thành phố, sử dụng các công cụ nghiên cứu tham gia như bản đồ cộng đồng, ma trận phân loại vấn đề và dòng thời gian sức khỏe. Ngoài ra, nghiên cứu viên còn thực hiện quan sát tham dự để ghi nhận điều kiện làm việc thực tế và hành vi ứng phó tự nhiên của người lao động.

Bảng 2. Quy trình phát triển Bộ công cụ

Tư duy thiết kế (Design Thinking) kết hợp nghiên cứu có sự tham gia (Participatory Research)



Phương pháp	Công cụ	Hoạt động	Sản phẩm	Thử nghiệm
▸ Khảo sát (n=800) ▸ Phỏng vấn sâu (n=43) ▸ FGD (8 nhóm) ▸ Quan sát tham dự ▸ 4 thành phố, 4 nghề	▸ Empathy Map ▸ Journey Map ▸ Personas (n=4) ▸ Problem Statement ▸ Tiêu chí thành công	▸ Co-Creation Workshop ▸ Brainstorming ▸ SCAMPER ▸ Cuộc thi (n=12) ▸ Ma trận tác động ▸ 5 danh mục	▸ Nguyên mẫu giấy ▸ Nguyên mẫu số ▸ App ICAN (Beta) ▸ Sổ tay (n=100) ▸ Thẻ khẩn cấp ▸ Co-creation sessions	▸ Alpha: n=40, 4 tuần ▸ Beta: n=100, 8 tuần ▸ Feedback Grid ▸ "Bạn đồng hành" ▸ 4 hội thảo ▸ Đánh giá tác động ▸ Phản hồi cuối cùng

Vòng phản hồi: kiểm nghiệm quay về cải tiến ý tưởng

Bối cảnh triển khai 4 thành phố · 4 nhóm nghề

800	43	8	30	40	100
khảo sát	phỏng vấn sâu	nhóm FGD	đồng sáng tạo	Alpha, 4 tuần	Beta, 8 tuần

Người tham gia suốt quy trình

- Người lao động ngoài trời (30 người đồng sáng tạo)
- Cán bộ y tế cơ sở, chuyên gia sức khỏe nghề nghiệp, nhà thiết kế
- Tổ chức hỗ trợ, cơ quan y tế và lao động địa phương

Sản phẩm hoàn thiện

- Sổ tay hướng dẫn với nội dung đã kiểm nghiệm
- Ứng dụng ICAN 1.0 tích hợp chatbot hỗ trợ
- Video hướng dẫn và tài liệu hỗ trợ
- Mô hình triển khai rộng cho cộng đồng

Nguyên tắc thực hiện

- Người lao động đồng sáng tạo
- Đa dạng và bao trùm
- Linh hoạt thích ứng theo phản hồi
- Tuân thủ đạo đức nghiên cứu

Điểm nổi bật

- Người lao động là đồng sáng tạo, không chỉ là đối tượng nghiên cứu
- Kết hợp định lượng và định tính để hiểu sâu nhu cầu
- Phản hồi liên tục trước khi triển khai rộng

Giai đoạn 2: Xác định

Dữ liệu thu thập từ giai đoạn thấu cảm được tổng hợp và phân tích để xác định các vấn đề cốt lõi cần giải quyết. Chúng tôi tổ chức phiên phân tích tổng hợp với sự tham gia của nhóm nghiên cứu và đại diện người lao động, sử dụng công cụ bản đồ thấu cảm để ghi nhận suy nghĩ, cảm xúc, lời nói và hành động của người lao động, cùng bản đồ hành trình để theo dõi toàn bộ trải nghiệm từ khi làm việc đến khi gặp vấn đề sức khỏe và tìm kiếm hỗ trợ.

Từ quá trình phân tích, chúng tôi xây dựng bốn mẫu hình người dùng đại diện cho các nhóm nghề, bao gồm thông tin chi tiết về hoàn cảnh, nhu cầu và thách thức của họ. Dựa trên những phát hiện này, vấn đề trọng tâm được xác định rõ: người lao động ngoài trời cần giải pháp dễ tiếp cận, chi phí thấp và thiết thực để tự bảo vệ sức khỏe và tiếp cận dịch vụ y tế công, bởi họ thiếu kiến thức, nguồn lực và hỗ trợ từ hệ thống. Các tiêu chí thành công cũng được xác định: bộ công cụ phải dễ hiểu, dễ áp dụng, chi phí thấp và phù hợp văn hóa địa phương.

Giai đoạn 3: Ý tưởng

Với vấn đề đã được xác định rõ ràng, giai đoạn này tập trung tạo ra nhiều ý tưởng sáng tạo thông qua hội thảo đồng sáng tạo tổ chức tại Thành phố Hồ Chí Minh. Tổng cộng 30 người tham gia, gồm người lao động ngoài trời, cán bộ y tế cơ sở, chuyên gia sức khỏe nghề nghiệp và nhà thiết kế, cùng thực hiện các hoạt động động não và kỹ thuật sáng tạo SCAMPER. Các ý tưởng được tự do chia sẻ và phát triển mà không bị phê phán.

Giai đoạn 4: Nguyên mẫu

Từ các ý tưởng được lựa chọn, chúng tôi bắt đầu tạo các phiên bản thử nghiệm của bộ công cụ để thu thập phản hồi sớm. Nguyên mẫu giấy được phác thảo đầu tiên với bố cục sổ tay hướng dẫn, phác thảo giao diện ứng dụng ICAN và mô phỏng luồng sử dụng. Sau đó, nguyên mẫu số được phát triển với nội dung chi tiết của sổ tay, thiết kế hình ảnh minh họa và phiên bản thử nghiệm của ứng dụng ICAN với các tính năng cốt lõi như cảnh báo thời tiết, bản đồ điểm hỗ trợ, hướng dẫn sơ cứu và diễn đàn cộng đồng.

Quan trọng nhất, chúng tôi tổ chức buổi đồng sáng tạo tại Thành phố Hồ Chí Minh, mời người lao động xem xét nguyên mẫu và đóng góp ý kiến cụ thể về nội dung, ngôn ngữ, hình ảnh và tính dễ sử dụng của ứng dụng. Các điều chỉnh được thực hiện dựa trên phản hồi này.

Giai đoạn 5: Kiểm nghiệm

Giai đoạn cuối cùng thử nghiệm bộ công cụ trong điều kiện thực tế để đánh giá hiệu quả và cải tiến trước khi triển khai rộng. Thử nghiệm ban đầu được thực hiện với 40 người lao động tại Thành phố Hồ Chí Minh trong bốn tuần. Họ được tập huấn sử dụng bộ công cụ, nhận bộ sổ tay và tải ứng dụng, sau đó ghi nhận trải nghiệm hằng ngày thông qua nhật ký người dùng.

Phản hồi được thu thập qua phỏng vấn cá nhân, thảo luận nhóm và khảo sát ngắn, sau đó phân tích bằng bảng phản hồi để xác định điểm mạnh cần giữ lại và điểm yếu cần cải thiện. Thử nghiệm mở rộng tiếp tục với 100 người lao động tại Thành phố Hồ Chí Minh trong tám tuần, sử dụng phiên bản cải tiến và được hỗ trợ liên tục qua mô hình "Bạn đồng hành". Tác động của bộ công cụ được đánh giá thông qua các chỉ số như tăng kiến thức, cải thiện hành vi bảo vệ sức khỏe và tăng tỷ lệ tiếp cận dịch vụ y tế.

Toàn bộ phản hồi từ quá trình thử nghiệm được tổng hợp và chia sẻ lại với người lao động tham gia cùng các tổ chức hỗ trợ để cùng rà soát kết quả và thảo luận khả năng mở rộng. Tất cả phản hồi cuối cùng được tích hợp vào sản phẩm hoàn thiện, bao gồm sổ tay, chatbot trên ứng dụng ICAN phiên bản 1.0, video hướng dẫn và các tài liệu hỗ trợ khác.

Nguyên tắc xuyên suốt

Trong toàn bộ quy trình, người lao động không chỉ là đối tượng thụ hưởng mà còn là người đóng góp tích cực cho bộ công cụ. Cách tiếp cận bảo đảm tính bao trùm, nhạy cảm văn hóa, linh hoạt và luôn tôn trọng đạo đức nghiên cứu. Nhờ đó, bộ công cụ cuối cùng vừa đáng tin cậy, vừa dễ sử dụng và phù hợp với thực tế làm việc ngoài trời.

Tài liệu tham khảo

ACOG. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy*. https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period

APA. (2018). *APA Dictionary of Psychology.* https://dictionary.apa.org/mental-health

APA. (2024a). *Discrimination: What it is and how to cope - Types of stress*. https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress

APA. (2024b). *Stress effects on the body.* https://www.apa.org/topics/stress/body

Báo Điện tử Chính phủ. (2023, 1 tháng 1). *Chính thức bỏ sổ hộ khẩu, sổ tạm trú kể từ hôm nay, 1/1/2023*. Truy cập từ https://baochinhphu.vn/chinh-thuc-bo-so-ho-khau-so-tam-tru-ke-tu-hom-nay-1-1-2023-102230101102935993.htm

Bộ Khoa học và Công nghệ. (2008). *QCVN 02:2008/BKHCN - Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia về mũ bảo hiểm cho người đi mô tô, xe máy* ban hành ngày 26/12/2008.

Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội. (2021). *Thông tư 29/2021/TT-BLĐTBXH quy định về tiêu chuẩn phân loại lao động theo điều kiện lao động để làm cơ sở xác định các trường hợp được hưởng chế độ bồi dưỡng bằng hiện vật và chế độ bồi dưỡng sức khỏe, phục hồi chức năng lao động*.

Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội. (2022). *Thông tư số 24/2022/TT-BLĐTBXH quy định việc bồi dưỡng bằng hiện vật đối với người lao động làm việc trong điều kiện có yếu tố nguy hiểm, yếu tố có hại*.

Bộ Tài nguyên và Môi trường. (2021). *Báo cáo hiện trạng môi trường quốc gia giai đoạn 2016-2020*. Hà Nội: Dân Trí. https://moit.gov.vn/upload/2005517/fck/files/20211108_Bao_cao_HTMT_2016-2020_F_a4980.pdf

Bộ Tài nguyên và Môi trường. (2023). *Báo cáo hiện trạng môi trường quốc gia năm 2023*.

Bộ Y tế. (2021). *Quyết định số 1053/QĐ-BYT về việc ban hành Hướng dẫn đeo khẩu trang phòng, chống dịch COVID-19 tại nơi công cộng* ban hành ngày 06/02/2021.

Bộ Y tế. (2025). *Tài liệu huấn luyện sơ cứu, cấp cứu tại nơi làm việc* (Ban hành kèm theo Quyết định số 636/QĐ-BYT ngày 21 tháng 02 năm 2025). Hà Nội: Bộ Y tế.

Bộ Y tế. (2026). *Quyết định số 237/QĐ-BYT về việc ban hành Hướng dẫn phòng, chống dịch bệnh trong tình huống xảy ra thiên tai (bão, lũ) ban hành ngày 23 tháng 01 năm 2026.*

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Prevent hypothermia & frostbite*. https://www.cdc.gov/natural-disasters/psa-toolkit/preventing-hypothermia-and-frostbite.html

Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health. (2024). *Heat-related illnesses and first aid*. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html

Centers for Disease Control and Prevention. (2025). *Clinical overview of heat and pregnancy.* https://www.cdc.gov/heat-health/hcp/clinical-overview/heat-and-pregnant-women.html

Chambers, R. (1994). The origins and practice of participatory rural appraisal. *World Development, 22*(7), 953-969.

Chan, G. C. S., & Della, C. (Eds.). (2024). *Design thinking: a comprehensive guide.* UCSI Press.

Chính phủ (2021). *Quyết định số 1658/QĐ-TTg: Phê duyệt Chiến lược quốc gia về tăng trưởng xanh giai đoạn 2021 - 2030, tầm nhìn 2050.*

Cornwall, A., & Jewkes, R. (1995). What is participatory research? *Social Science & Medicine, 41*(12), 1667-1676.

Cục Quản lý Môi trường Y tế. (2024). *Công văn 104/MT-SKMT/2024 về việc dự phòng, bảo vệ sức khỏe cộng đồng, người lao động trước tác động của nắng nóng, hạn hán, xâm nhập mặn* ban hành ngày 03/04/2024.

Dương Phúc Lam, Nguyễn Tấn Đạt, Phạm Chí Minh Trung và Lê Minh Bạch (2022). Nghiên cứu cơ cấu chi phí và khả năng tự chi trả cho chăm sóc y tế ở người bệnh tại bệnh viện đa khoa quận Ô Môn thành phố Cần Thơ 2022. *Tạp Chí Y Dược Học Cần Thơ*, *50*, 114-121. https://doi.org/10.58490/ctump.2022i50.132

Gia Hưng. (2025). *Ưu tiên bảo vệ sức khỏe người lao động ngoài trời mùa rét đậm, rét hại*. Cuộc sống An toàn - Lao động & Công đoàn. https://cuocsongantoan.laodongcongdoan.vn/uu-tien-bao-ve-suc-khoe-nguoi-lao-dong-ngoai-troi-mua-ret-dam-ret-hai-109684.html

International Labour Organization. (2019). *Maternity protection at work*. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@africa/@ro-abidjan/documents/instructionalmaterial/wcms_388232.pdf

International Labour Organization. (2020). *Safety and health in the use of chemicals at work: A training guide*.

International Labour Organization. (2021). *Occupational safety and health in extreme temperatures* (Technical Note). https://www.ilo.org/topics/safety-and-health-work

National Institute for Occupational Safety and Health. (2024). *NIOSH pocket guide to chemical hazards: Emergency first aid procedures*. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/niosh/npg/firstaid.html

National Sleep Foundation. (2024). *Sleep health and mental health: A position statement from the National Sleep Foundation*. https://www.thensf.org/wp-content/uploads/2024/04/NSF-Position-Statement_Sleep-and-Mental-Health_4.1.2024.pdf

National Weather Service. (n.d.). *What is the heat index?* NOAA. https://www.weather.gov/ama/heatindex

Quốc hội. (2014). *Luật số 46/2014/QH13 sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Bảo hiểm y tế* ban hành ngày 13/6/2014.

Quốc hội. (2015). *Luật số 84/2015/QH13 về an toàn, vệ sinh lao động* ban hành ngày 25/06/2015.

Quốc hội. (2024). *Luật Bảo hiểm xã hội số 41/2024/QH15 ban hành ngày 29/6/2024.*

Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep medicine reviews*, *60*, 101556. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101556

Thủ tướng Chính phủ. (2022, 26 tháng 7). *Quyết định số 896/QĐ-TTg phê duyệt Chiến lược quốc gia về biến đổi khí hậu giai đoạn đến năm 2050*.

Tổng cục Môi trường. (2019). *Quyết định số 1459/QĐ-TCMT về việc ban hành Hướng dẫn kỹ thuật tính toán và công bố chỉ số chất lượng không khí Việt Nam (VN_AQI)*. Truy cập từ: https://cem.gov.vn/storage/news_file_attach/QD%201459%20TCMT%20ngay%2012.11.2019%20AQI.pdf

Tổng cục Thống kê Việt Nam (2023). *Biểu tổng hợp kết quả khảo sát mức sống dân cư 2022.* Trong Trang thông tin điện tử Cục Thống kê.

Trung tâm Ứng phó Sự cố An toàn Môi trường. (2024). *Tập huấn an toàn vệ sinh lao động cho người thu gom rác dân lập [PowerPoint slides]. Tài liệu tập huấn nội bộ.*

Viện Nghiên cứu Đời sống Xã hội. (2024). *Khảo sát về sức khỏe và điều kiện làm việc của người lao động ngoài trời bấp bênh tại đô thị Việt Nam: Dữ liệu khảo sát định lượng tại Hà Nội, Đà Nẵng, Thành phố Hồ Chí Minh và Cần Thơ* [Bộ dữ liệu khảo sát Dự án Khí hậu và Sức khỏe Việt Nam]. Wellcome Trust Grant No. 227993/Z/23/Z. https://climate-health-vietnam.org

Vu, H. M., Vu, L. G., Tran, T. H., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Nguyen, T. T., Le, L. K., Do, H. T., Do, H. P., Nghiem, S., Latkin, C. A., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2023). *Economic burden and financial vulnerability of injuries among the elderly in Vietnam*. *Scientific Reports, 13*(1), Article 19254. https://doi.org/10.1038/s41598-023-46662-3

World Health Organization, World Meteorological Organization, United Nations Environment Programme, & International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection. (2002). *Global solar UV index: A practical guide* (WHO/SDE/OEH/02.2). *World Health Organization.* https://apps.who.int/iris/handle/10665/42459

World Health Organization. (2010). *WHO best practices for injections and related procedures toolkit.* World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241599252

World Health Organization. (2018a). *Mental health: strengthening our response* [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

World Health Organization. (2018b). *WHO housing and health guidelines.* https://www.who.int/publications/i/item/9789241550376

World Health Organization. (2019). *Mental health in the workplace* [Commentary]. https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/mental-health-in-the-workplace

World Health Organization. (2021). *WHO global air quality guidelines: Particulate matter ($PM_{2.5}$ and PM_{10}), ozone, nitrogen dioxide, sulfur dioxide and carbon monoxide*. World Health Organization. https://iris.who.int/handle/10665/345329

World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052

World Health Organization. (2024). *Mental health at work* [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work

World Health Organization. (2026). *Heat and health.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health

Nguồn ảnh

Trang	Mã ảnh	Nội dung	Tác giả
bìa 1	NH104	Ảnh bìa: người lao động đẩy xe hàng ở chợ cá, chụp từ phía sau	Nguyên Hạnh
9	HT002	Trang mở Phần I	Huyền Trân
11	HD036	Công nhân thi công cốp pha trên công trường giữa trời nắng.	Hồng Đào
23	HT008	Trang mở Phần II	Huyền Trân
25	HD018	Trang mở Mục 1	Hồng Đào
42	HD020	Tài xế xe ôm công nghệ chờ khách dưới mái che của một quán ven đường.	Hồng Đào
51	HD035	Trang mở Mục 2	Hồng Đào
74	HD022	Trang mở Mục 3	Hồng Đào
76	XO222	Tài xế xe ôm công nghệ với mũ bảo hiểm, khẩu trang và áo khoác chống nắng.	Hoàng Triều
77	HD033	Công nhân xây dựng che kín mặt bằng khăn và khẩu trang để chắn nắng, bụi.	Hồng Đào
78	NH102	Người bán hàng ở chợ cá Đà Nẵng với nón, khẩu trang và ủng.	Nguyên Hạnh
90	HD012	Trang mở Mục 4	Hồng Đào
104	NH173	Trang mở Mục 5	Nguyên Hạnh
116	HD030	Trang mở Mục 6	Hồng Đào
132	NH170	Trang mở Mục 7	Nguyên Hạnh
134	HD009	Một điểm dừng chân hỗ trợ người lao động, nơi anh em tài xế nghỉ và kiểm tra xe.	Hồng Đào
157	NH050	Một quán ven đường cho người lao động ghé ngồi nghỉ tránh nắng.	Nguyên Hạnh
162	XO223	Trang mở Mục 8	Hoàng Triều
169	NH086	Trang mở Mục 9	Nguyên Hạnh
175	NH122	Trang mở Mục 10	Nguyên Hạnh
182	HT004	Trang mở Mục 11	Huyền Trân
194	NH166	Trang mở Mục 12	Nguyên Hạnh
210	NH118	Trang Lời kết	Nguyên Hạnh
bìa 4	NH094, HD034, NH203	Dải ảnh bìa sau	Nguyên Hạnh, Hồng Đào

Ghi chú

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM
39 Hàng Chuối, Phường Hai Bà Trưng, Hà Nội
ĐT: (024) 39717979 · Email: nxbphunu@vnn.vn
Website: www.nxbphunu.com.vn
Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh:
16 Alexandre de Rhodes, Phường Sài Gòn, TP. Hồ Chí Minh

BỘ CÔNG CỤ HƯỚNG DẪN · 2026

SỔ TAY BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG NGOÀI TRỜI

Trong bối cảnh thời tiết cực đoan và biến đổi khí hậu

Vũ Ngọc Anh, Nguyễn Đức Lộc (đồng tác giả chính)
Phạm Dạ Uyên, Lê Quang Huy

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc - Tổng biên tập: **KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG**
Biên tập nội dung: Nguyễn Thị Thu
Trình bày và bìa: Viện Nghiên cứu Đời sống Xã hội (SocialLife)
Sửa bản in: Viện Nghiên cứu Đời sống Xã hội (SocialLife)

Đối tác liên kết xuất bản: **Công ty TNHH Viện Đại học Social Life**
Địa chỉ: 71/62e Điện Biên Phủ, Phường Gia Định, TP. Hồ Chí Minh
Email: lienhe@sociallife.vn · Website: www.sociallife.vn

Xuất bản phẩm điện tử, định dạng PDF, dung lượng 23,5 MB
Đăng tải tại: https://nxbphunu.com.vn

Số xác nhận đăng ký xuất bản:
4412-2026/CXBTV/17-106/PN ngày 06/11/2026
Quyết định xuất bản số: **2762/QĐ-NXBPNVN** ngày 12/11/2026
ISBN: **978-632-05-2405-1**
Nộp lưu chiểu năm 2026.

Nghe cơ thể mình nói, đừng cố gắng khi đã có dấu hiệu cảnh báo.

Cuốn sổ tay được xây dựng từ kinh nghiệm thực tế của hàng trăm người lao động ngoài trời tại Hà Nội, Đà Nẵng, Thành phố Hồ Chí Minh và Cần Thơ, kết hợp với khuyến nghị của các chuyên gia y tế và an toàn vệ sinh lao động. Mười hai mục, tám mươi tám thẻ hướng dẫn: đọc chỉ số thời tiết, nhận biết dấu hiệu nguy hiểm, sơ cứu, chọn đồ bảo hộ, dùng điện thoại hỗ trợ sức khỏe, đi khám và dùng bảo hiểm y tế, lập nhóm tương trợ, và chăm sóc sức khỏe tinh thần.

12
mục hướng dẫn theo tình huống

88
thẻ, mỗi thẻ giải quyết một việc

4
thành phố tham vấn người lao động

24/7
hỗ trợ qua ứng dụng ICAN







National Centre for Social Research

SocialLife
Science – Humanity – Enlightenment

Viện Nghiên cứu Đời sống Xã hội (SocialLife)
Số 71/62e đường Điện Biên Phủ, Phường Gia Định, TP. Hồ Chí Minh
lienhe@sociallife.vn

ISBN 978-632-05-2405-1

Funded by wellcome