

Kadalasan libu-libong milya ang dinadaan ng mga driver ng truck sa pamamagitan ng lahat ng uri ng terrain, mula sa patag na mga highway sa may baybayin hanggang sa matatarik na kalsada sa bundok. Bagaman kapansin-pansing mga salik ang mga kondisyon at pattern ng trapiko sa kalsada na nakakaapekto sa kaligtasan ng driver, kailangang pagtuunan ng pansin ang isang hindi gaanong nakikitang panganib: mga pagbabago sa elevation at ang mga apekto ng mga ito sa katawan.

Ikaw man ay may hinihilang kargamento sa mga bundok o umaakyat sa mataas na disyertong teritoryo, ang pag-unawa kung paano nakakaapekto ang taas sa katawan ng tao ay maaaring makatulong sa pag-iwas sa pagkapagod, kawalan ng ginhawa at pati ang matinding mga panganib sa kalusugan sa kalsada.



Ano ang Nangyayari sa Katawan sa Mas Mataas na Mga Lugar?

Habang tumataas, mas numinipis ang hangin, ibig sabihin mas kaunti ang available na oxygen. Kahit ang katamtamang mga elevation ay maaaring magsimulang magdulot ng kapansin-pansing mga sintomas sa ilang tao. Habang mas papataas ka, mas kailangang umakma ng iyong katawan.

Narito ang ilang karaniwang epekto na maaaring maranasan ng mga driver:

- Pagkapagod: Sa mas kaunting oxygen, hindi ganap na gumagana sa kapasidad ang utak at mga kalamnan, na maaaring humantong sa mas mabagal na mga reflex.
- Mga Sakit ng Ulo o Pagkahilo: Kadalasan ay dulot ng nabawasang oxygen o presyon sa sinus mula sa pabago-bagong taas.
- Kapos na Paghinga: Lalo na kapag may pisikal na aktibidad tulad ng mga inspeksyon o pagkakarga/pagbababa ng kargada bago bumiyaha.
- Pagkaubos ng likido sa katawan (Dehydration): Ang nanunuyong hangin sa mas mataas na lugar ay dinaragdagan ang nawawalang

likido sa paghinga. Payo: Panatiliing may makukuhang tubig at palaging uminom, kahit na hindi ka nauuhaw.

- Pagkalula sa Mataas na Lugar: Sa masyadong mataas na mga lugar maaaring kabilang sa mga sintomas ang naduduwal, pagkalito at nahihirapang matulog.

Para mapanatili ang pagiging alerto at manatiling malusog sa mga ruta na mataas:

- Manatiling May Sapat na Likido sa Katawan (Hydrated) – Dinaragdagan ng nanunuyong hangin ang pagkawala ng tubig. Ang palagiang pag-inom ay makakatulong na maiwasan ang pagkapagod at mga sakit ng ulo. Ang mga snacks na puno ng sodium at potassium ay maaaring magbigay ng electrolytes para tulungan ang katawan mong magpanatili ng likido.
- Kumain nang Kaunti at Masustansya – Maaaring lumubha ang mga sintomas kapag kumain nang masyadong marami.
- Magpahinga Kapag Kailangan – Huwag puwersahin ang sarili kapag pagod na.
- Alamin ang Iyong Ruta – Maghanda para sa pagbabago kapag pumapasok sa mas mataas na lugar.
- Bigyan ng Prayoridad ang Pagtulog – Mas mahirap makabawi sa mataas na lugar. Ang pagtulog sa mas mataas na lugar, tulad ng mga pahinganan sa bundok, ay maaaring humantong sa hindi magandang kalidad ng pagtulog, na maaaring makaapekto sa pagiging alerto sa susunod na araw.



Direktang naapektuhan ng iyong kalusugan ang kaligtasan at pagganap mo. Maaaring biglain ka ng mga pagbabago sa taas, lalo na kung tumatawid ka ng iba't ibang estado o mga bundok. Alamin ang nararamdaman ng iyong katawan at gumawa ng matalinong mga desisyon. Ang malusog at alertong driver ay ligtas na driver.

(ipinagpatuloy)



RPM RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Telepono: 204-632-6600 | Email: info@rpmsafety.ca | Web: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

Kailangan pa ng mga mapagkukunan? Makakatulong ang RPM!

Kaligtasan para sa mga Supervisor



Ang layunin ng kursong ito ay tiyakin na bibigyan ang mga supervisor ng impormasyon, mga gamit at mapagkukunan para mahusay na maisagawa ang kanilang mga tungkulin at responsibilidad sa kaligtasan at kalusugan.

Pangunang Lunas na Pang-emergency: CPR: Level C at AED



Ang kurso na pangunang lunas at cardiopulmonary resuscitation (CPR) ay nagbibigay ng mga kakayahan na kinakailangan para malaman at matugunan ang mga emergency sa puso at kapag nabulunan para sa mga Nasa Hustong Gulang, Bata at mga Sanggol. Ang kursong ito, ay ibinibigay ng RPM Safety at naaangkop para sa mga kinakailangan sa lugar ng trabaho.

Pag-uulat ng Insidente at Mga Imbestigasyon



Ang lugar ng trabaho ay dapat may proseso para iulat ang mga pinsala na may kaugnayan sa lugar ng trabaho, sakit at mapanganib na mga pangyayari. Kapag natanggap na ang mga ulat na ito, dapat mayroon ding proseso para matiyak na makukumpleto ang mga imbestigasyon para maiwasan itong muling mangyari.

Pagtukoy ng Panganib at Pagkontrol ng Panganib



Ang pag-alam sa makakasakit sa mga manggagawa sa trabaho ay ang unang hakbang para matiyak na mananatili silang ligtas. Ang maagap na pamamaraan sa pagpigil ng mga panganib sa lugar ng trabaho ay lubos na nagpapataas sa posibilidad ng di masyadong matindi at mas mababang bilang ng mga pinsala. Ang kursong ito ay magbibigay sa mga estudyante ng praktikal na kaalaman na kinakailangan para matukoy, ma-assess at makontrol ang mga mapanganib na elemento ng kanilang lugar ng trabaho para magampanan nila ang kanilang tungkulin sa pag-iwas sa mga mapanganib na insidente.

Pagsasanay sa Inspeksyon sa Lugar ng Trabaho



Ang Pagsasanay sa Inspeksyon sa Lugar ng Trabaho ay magbiigay sa mga tao ng pagkakataong ipaliwanag ang mga kinakailangan at ang (mga) layunin ng inspeksyon sa lugar ng trabaho, malaman ang hinahanap at kung paano matutukoy ang panganib, ang proseso ng dapat gawin kapag may mga resulta sa inspeksyon, at maunawaan ang proseso para sa pagpapatupad ng mga aksyon sa pagwawasto at kung paano susubayabayan at tutukuyin ang mga trend.



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Telepono: 204-632-6600 | Email: info@rpmsafety.ca | Web: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5