

# शीत लहरमा चिसो-सम्बन्धीत रोगबाट कसरी बच्ने?



शीत लहर भनेको जाडो मौसमको समयमा तापक्रममा तीव्र गिरावट आउने घटना हो जसले फ्रस्टबाइट अर्थात हिउँले खाने र हाइपोथर्मिया अर्थात शरीरको तापक्रम अत्यन्तै कम हुने जस्ता चिसो सम्बन्धी रोग निम्त्याउन सक्छ।

## शीत लहर सतर्कता मापदण्ड

※ [तालिका ६ मा संलग्न गरिएको] केएमए (KMA) को मौसम पूर्वानुमान नियम मा सतर्कताको घाेषणाको लागि मापदण्ड

शीत लहरको निगरानी	<ul style="list-style-type: none"> <li>जब बिहानको तापक्रम दुई वा सोभन्दा बढी दिन <b>-१२ डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा कम</b> हुने अनुमान गरिएको भएमा</li> <li>जब बिहानको तापक्रम अघिल्लो दिनको भन्दा <b>-१० डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा बढीले कम</b>, ३ डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा कम, र सामान्य तापक्रम भन्दा ३ डिग्री सेल्सियस वा बढीले कम हुने अनुमान गरिएको भएमा</li> <li>यदि अत्याधिक चिसो तापक्रमको कारणले गम्भीर क्षति हुने अनुमान गरिएको भएमा</li> </ul>
शीत लहरको चेतावनी	<ul style="list-style-type: none"> <li>जब बिहानको तापक्रम दुई वा सोभन्दा बढी दिन <b>-१५ डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा कम</b> हुने अनुमान गरिएको भएमा</li> <li>जब बिहानको तापक्रम अघिल्लो दिनको भन्दा <b>-१५ डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा बढीले कम</b>, ३ डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा कम, र सामान्य तापक्रम भन्दा ३ डिग्री सेल्सियस वा बढीले कम हुने अनुमान गरिएको भएमा</li> <li>यदि अत्याधिक चिसो तापक्रमको कारणले अधिकांश भागहरूमा गम्भीर क्षति हुने अनुमान गरिएको भएमा</li> </ul>

## चिसो-सम्बन्धीत रोगको घटनाको लागि आपतकालीन उपायहरू ।

• लामो समयसम्म शीत लहरको सम्पर्कमा रहँदा **चिसो-सम्बन्धीत रोग जस्तै हाइपोथर्मिया** (शरीरको तापक्रम अत्यन्तै कम हुने), **फ्रस्टबाइट** (हिउँले खाने) र **चिल ब्लेन** (चिसोको कारण हात खुट्टा सुन्निले, दुख्ने) जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ र **तरुन्तै उपयुक्त कदम** चाल्न आवश्यक छ ।

※ चिसो-सम्बन्धीत रोगप्रति संवेदनशील समूह वा उच्च तीव्रताका साथ कडा परिश्रम गर्ने समूहसँग सम्बन्धित कामदारले काम गर्नु अघि र पछि शारीरिक अवस्था जाँच गर्न आवश्यक हुन्छ ।

### देखापर्ने मुख्य लक्षणहरू

#### हाइपोथर्मिया

लगलगा काम्ने, कमजोरी, होश ठिक ठाउँमा नहुने, कमजोर स्मरणशक्ति, बोल्नमा समस्या, इत्यादी ।

#### फ्रस्टबाइट

सहन नसकिने गरी दुख्ने, चिलाउने, छाला कालो र रातो हुँदै जाने र ठेला वा फोकाहरू आउने, र त्वचीय संवेदना गुमाउने

### मापन र निगरानी अवस्था

- न्यानो ठाउँमा जानुहोस् ।
- भिजेको लुगा फुकाल्नुहोस् र व्यक्तिलाई कम्बल इत्यादिले बेर्नुहोस् ।
- जमेको ठाउँ (अनुहार, कान, हात, खुट्टा, आदि) मा तातो तौलिया राख्नुहोस् र नियमित रूपमा तौलिया परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं होशमा हुनुहुन्छ भने, तातो पेय पदार्थ (रक्सीजन्य पेय पदार्थ बाहेक) र चकलेट जस्ता गुलियो कुरा खानुहोस् ।

▼ यदि होश नआएमा वा लक्षणहरूको सुधार नभएमा

सहायताको लागि ११९ मा कल गर्नुहोस्।

### अन्तिममा

- स्वास्थ्य अवस्था नियमित जाँच गर्नुहोस् ।
- यदि सम्भव भए घर जानुहोस् । (लक्षणहरूको सुधार भए वा नभएको जाँच गर्नुहोस् ।)



※ थप विवरणहरूको लागि, कोरिया रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम एजेन्सी (KDCA) को 'चिसो-सम्बन्धीत रोगको प्रकार र आपतकालीन उपायहरू' सन्दर्भको रूपमा हेर्नुहोस् ।

## चिसो सम्बन्धी रोगको रोकथामको लागि आधारभूत नियम भनेको न्यानो लुगा, तातो पानी र न्यानो ठाउँ हो!

न्यानो लुगाहरू (उपकरण)	<ul style="list-style-type: none"> <li>थुप्रै लुगाहरू खापेर लगाउनुहोस् । (३ वा बढी तहका कपडाहरू खापेर लगाएमा थर्मोकिपिडको प्रभाव अर्थात लामो समयसम्म तातो राख्ने काम गर्दछ ।)</li> <li>बाहिरी तह हावा वा पानी छेक्न सक्ने खालको लुगा</li> <li>बीचको तह भिजेको अवस्थामा पनि थर्मोकिपिड अर्थात लामो समयसम्म तातो राख्न सक्ने खालको लुगा</li> <li>भित्री तह सजिलै पसिना सोस्ने खालको लुगा</li> <li>शरीरको तापक्रम कायम राख्नको लागि टोपी वा डु-र्यांग (टाउकोकोमा लगाउने सानो प्रकारको कपडा) लगाउनुहोस् ।</li> <li>यदि आवश्यक भएमा, अनुहार र मुख छोप्न मास्क प्रयोग गर्नुहोस् ।</li> <li>थर्मल पन्जा र थर्मल र वाटरप्रूफ जुत्ता लगाउनुहोस् । <ul style="list-style-type: none"> <li>त्यस्तो काम जसले तपाईंलाई काम गर्दै गर्दा भिजाउन सक्छ, त्यस्तो बेला वाटरप्रूफ पन्जा लगाउनुहोस् ।</li> <li>तपाईं -७ डिग्री सेल्सियस भन्दा कम तापक्रममा काम गर्दा, फलाम वा धातु जस्ता सतहलाई नाङ्गो हातले नसमात्नुहोस् । पन्जा लगाएर मात्र काम गर्नुहोस् ।</li> </ul> </li> <li>यदि सम्भव भए, तपाईं पानीले वा पसिनाले भिजेको अवस्थामा फेर्नको लागि अर्को लुगा पनि तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् ।</li> </ul>	
तातो पानी	<ul style="list-style-type: none"> <li>नियमित रूपमा पर्याप्त मात्रामा तातो पानी पिइ राख्नुहोस् ।</li> </ul>	
न्यानो ठाउँ	<ul style="list-style-type: none"> <li>कामदारहरूलाई चिसोबाट टाढा रही आराम गर्नको लागि न्यानो ठाउँ उपलब्ध गराउनुहोस् ।</li> <li>परिस्थिले सम्भव भएसम्म आराम गर्नको लागि न्यानो ठाउँ काम गर्ने ठाउँबाट नजिकै उपलब्ध गराउनुहोस् ।</li> <li>हिटर जस्ता तताउने उपकरणलाई आगो वा , हानिकारक ग्याँसको विषाक्तताको खतरा हुनुहुँदैन ।</li> </ul>	

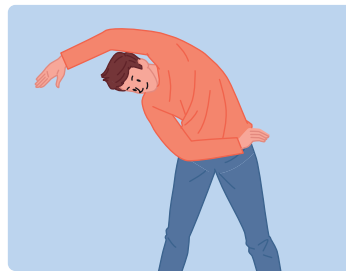
# कामदारहरूको स्वास्थ्यको सुरक्षाका लागि थप रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्नुहोस्!



मौसमको अवस्था जाँच गर्नुहोस् (शीत लहरको चेतावनी, यसको प्रभावको पूर्वानुमान, आदि)



संवेदनशील समूहको अग्रिम रूपमा जाँच र नियमित व्यवस्थापन\* शीत लहरको जोखिम वर्ग



रक्तसञ्चार र शरीरको तापक्रम कायम राख्न शरीर तन्काउने जस्ता व्यायाम गर्नुहोस् ।



काम गर्दै गर्दा कामदारहरूले एकअर्काको अवस्थाको बारेमा ख्याल गरी राख्ने

\* संवेदनशील समूह: उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, हाइपोथायरायडिज्म वा कमजोर शारीरिक वा मानसिक अवस्था भएका व्यक्तिहरू; वृद्ध, नयाँ व्यक्तिहरू, आदि ।

## शीत लहरको प्रत्येक चरणमा कसरी सामना गर्ने

※ प्रत्येक क्षेत्रको शीत लहरको अवस्थाको बारेमा कोरिया मौसम (प्रशासनको वेबसाइटमा उपलब्ध हुन्छ ([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr))) → मौसम

(विशेष मौसम रिपोर्ट) → प्रभाव पूर्वानुमान → 'उद्योग' वा मौसम पूर्वानुमान (एप)



सामान्य

(चिन्ता, सावधानी, चेतावनी, खतरा)

- चिसो-सम्बन्धीत रोगका प्रकार, रोकथामका उपाय, लक्षण, आकस्मिक उपायहरू अपनाउने तरिका आदि सहित चिसो-सम्बन्धीत रोगको रोकथामका लागि चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- चिसो-सम्बन्धीत रोगका (उच्च रक्तचाप र मधुमेह भएका व्यक्तिहरू, वृद्धहरू, आदि) संवेदनशील समूहको जाँच अग्रिम रूपमा गर्नुहोस् ।
- चिसो समयभरी घर बाहिरी कामहरू कमै मात्रामा गर्ने गरी कार्य योजना तयार पार्नुहोस् ।
- शीत लहरको विशेष रिपोर्ट फैलाउन आकस्मिक सम्पर्कहरूको नेटवर्क तयार पार्नुहोस् , स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूको रिपोर्ट गर्नुहोस् ।
- न्यानो लुगा (उपकरण), तातो पानी र न्यानो ठाउँ उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- सहकर्मीहरूले एकअर्काको स्वास्थ्य अवस्थाको ख्याल गर्ने र यदि चिसो-सम्बन्धीत रोगको लक्षण देखा परेमा काम गर्न बन्द गरी निम्न आपतकालीन उपायहरू अपनाउनु पर्छ ।



सावधानी

(चिसो लहरको निगरानी)

- न्यानो लुगा (उपकरण), तातो पानी र न्यानो ठाउँ उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- यदि सम्भव भए, चिसो समयभरी घर बाहिरी कामहरू कमै मात्रामा गर्नुहोस् ।
- चिसो समयभरी घर बाहिरका गरिने कामहरूको समय समायोजन गरी आराम गर्ने, इत्यादी ।



चेतावनी

(शीत लहरको चेतावनी)

- न्यानो लुगा (उपकरण), तातो पानी र न्यानो ठाउँ उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- चिसो समयभरी घर बाहिरी कामहरू कमै मात्रामा गर्नुहोस् ।
- चिसो-सम्बन्धीत रोगको संवेदनशील समूह र गहङ्गो किसिमका काम गर्ने कामदारहरूलाई प्राथमिकताका साथ विचार गर्ने



खतरा

- न्यानो लुगा (उपकरण), तातो पानी र न्यानो ठाउँ उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- चिसो समयभरी घर बाहिरी कामहरू कमै मात्रामा गर्ने र, यदि आवश्यक भएमा, सुरक्षा तथा स्वास्थ्य उपायहरू अपनाएर काम गर्नुहोस् ।
- चिसो-सम्बन्धीत रोगप्रति संवेदनशील समूह र गहङ्गो किसिमका काम गर्ने कामदारहरूलाई विपद् वा सुरक्षाको लागि आपतकालीन अवस्थाहरू बाहेक घर बाहिरी काम गर्न निषेध गरिएको छ ।

\* गहङ्गो किसिमका काम\* भनेको धेरै क्यालोरी घटाउने काम हो: बेल्चा, हथौडा, आरा, पिक्व्याक्स वा बच्चो प्रयोग गरेर; पूरै शरीरको प्रयोग गरी फर्मवर्क सेटिङको लागि, फलामका बारहरू झुकाउने वा निर्माण स्थलमा कन्क्रिट गर्ने वा गहङ्गो वस्तुहरू माथि र तल लैजाने वा हातले बारम्बार सम्हाल्ने ।

## शीत लहरका कारण गम्भीर दुर्घटनाका घटनाहरू

