파키스탄어

موسم سرما کے دوران محنت کشوں کے لئے فوری گائیڈ

سردیوں کے موسم کے دوران زیادہ دیر تک ٹھنڈ کی لہر میں رہنے سے ہائپوتھرمیا اور فراسٹ بائٹ جیسے سنگین مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔

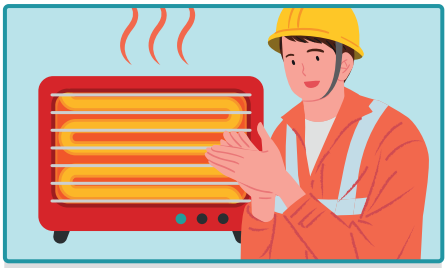
سردی سے متعلق بیماری کی اہم علامات

تھکاوٹ اور حسیات میں خلل پیدا ہونا

کپکپی

جلد کا سیاہ اور سرخ پڑنا اور چھالے پڑنا

سردی سے متعلق بیماری کی روک تھام کے اصولوں پر عمل کریں!



سردی سے بچنے کے لئے گرم جگہ پر منتقل ہوجائیں۔

باربار گرم پانی پیئیں۔

(سازوسامان) گرم کپڑے پہنیں

سردی سے متعلق بیماری کی علامات ظاہر ہونے کی صورت میں ہنگامی اقدامات کریں۔

جلد از جلد کسی ڈاکٹر کو دکھائیں۔

فراسٹ بائیٹ سے متاثرہ حصوں کو گرم پانی میں ڈبو دیں۔

اپنے جسم کو گرم رکھیں۔
(گیلے کپڑے اتار دیں اور گرم جگہ پر چلے جائیں۔)

ہنگامی صورتحال میں 119 (جگہ سے نکلیں) پر کال کریں۔

مزید تفصیلات کے لئے کیو آر کوڈ اسکین کریں اور سردی سے متعلق بیماری کی روک تھام گائیڈ (2022) کا حوالہ دیں۔

MOEL (منسٹری آف ایمپلائمینٹ اینڈ لیبر)

پیشہ ورانہ حادثات کی روک تھام KOSHA

파키스탄어

کام کی جگہ پر ایک صحت مند موسم سرما کے ساتھ رہیں۔
تیاری کس طرح سے کرنی ہے!

سردیوں کے موسم کے دوران زیادہ دیر تک ٹھنڈ میں رہنے سے ہائپوتھرمیا اور فراسٹ بائٹ جیسے سنگین مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔

سردی سے متعلق بیماری کی روک تھام کے اصول

گرم کپڑے پہنیں، بار بار گرم پانی پیئیں، اور گرم جگہ پر بیٹھیں۔

رہن سہن کی عادت

اندرونی حصے میں ہلکی پھلکی ورزش کریں، جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں اور متوازن غذا استعمال کریں۔

کام کے دوران

ایک دوسرے کے اوپر تہوں کی صورت میں گرم کپڑے پہنیں۔

(دستانے، ٹوپی اور ماسک استعمال کریں)

کام سے پہلے

موسم کی صورتحال کا جائزہ لیں۔

سرد وقت کے دوران باہر کام کرنے سے (گریز کریں

سردی سے متعلق بیماری کی علامات ظاہر ہونے کی صورت میں مندرجہ ذیل اقدامات کریں!

جلد از جلد کسی ڈاکٹر کو دکھائیں۔

فراسٹ بائیٹ سے متاثرہ حصوں کو گرم پانی میں ڈبو دیں۔

اپنے جسم کو گرم رکھیں۔ گیلے کپڑے اتار دیں اور (گرم جگہ پر چلے جائیں۔

ہائپو تھرمیا

کپکپی، تھکاوٹ، حسیات میں خلل پیدا ہونا، یادداشت میں خلل پیدا ہونا، بول چال میں خلل پیدا ہونا وغیرہ۔

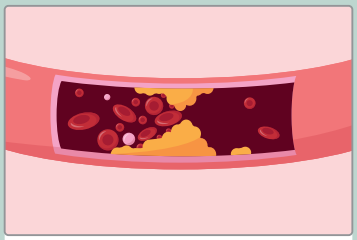
فراسٹ بائیٹ

شدید درد، خارش، جلد کا سیاہ اور سرخ پڑ جانا اور چھالے پڑنا، اور جلد پر حساسیت ختم ہوجانا

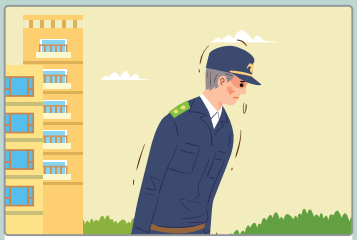
ہنگامی صورتحال میں 119 (جگہ سے نکلیں) پر کال کریں۔

شدید خطرے سے دوچار گروپ!

نئے آنے والے افراد



دل کے عارضے میں مبتلا فرد



عمر رسیدہ فرد

ایک شخص جو طویل وقت کے لئے باہر کام کرتا ہے

مزید تفصیلات کے لئے کیو آر کوڈ اسکین کریں اور سردی سے متعلق بیماری کی روک تھام گائیڈ (2022) کا حوالہ دیں۔

MOEL (منسٹری آف ایمپلائمینٹ اینڈ لیبر)

پیشہ ورانہ حادثات کی روک تھام KOSHA