

سردی کی لہر میں سردی سے متعلق بیماری کی روک تھام کس طرح سے کرنی ہے



سے مراد موسم سرما میں درجہ حرارت کے تیزی سے گرنے کا ایک رجحان ہے، جو سردی کی لہر سردی سے متعلق بیماری جیسے فراسٹ بائٹ اور ہائپوتھرمیا کا سبب بن سکتا ہے۔

سردی کی لہر کے انتباہ کا معیار

KMA [منسلک جدول 16] کے 'موسم کی پیشن گوئی کے اصول' میں انتباہ کے
اعلان کا معیار

سردی کی لہر کی جانچ	<ul style="list-style-type: none"> جب یہ توقع ہو کہ صبح کی نچلی سطح منفی 12 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے نیچے ہوگی یا دو یا اس سے زیادہ دنوں تک ہوگی۔ جب یہ توقع ہو کہ صبح کے نچلے حصے پچھلے دن کے مقابلے میں 10 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ، 3 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے نیچے، اور معمول سے 3 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم ہوں گے۔ اگر شدید سرد درجہ حرارت کی وجہ سے کسی سنگین نقصان کی توقع ہے
سردی کی لہر کا انتباہ	<ul style="list-style-type: none"> جب یہ توقع ہو کہ صبح کی نچلی سطح منفی 15 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے نیچے دو یا اس سے زیادہ دنوں تک ہوگی۔ جب یہ توقع ہو کہ صبح کی نچلی سطح پچھلے دن کے مقابلے میں 15 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ، 3 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے نیچے، اور معمول سے 3 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم ہوگی۔ اگر شدید سرد درجہ حرارت کی وجہ سے کسی وسیع علاقے میں سنگین نقصان کی توقع ہے

سردی سے متعلق بیماری ہونے کی صورت میں ہنگامی اقدامات

- سردیوں کے موسم کے دوران زیادہ دیر تک سردی کی لہر میں رہنے سے ہائپوتھرمیا، فراسٹ بائٹ اور چل بلین جیسے عارضے پیدا ہوسکتے ہیں اور اس کے لیے ضروری ہے کہ **فوری اقدامات** اٹھائے جائیں۔
- ایسا محنت کش جس کا تعلق سردی کی بیماری والے حساس گروپ سے ہو یا ایسا محنت کش جو سخت جسمانی محنت والا کام کر رہا ہو، ان کے لیے ضروری ہے کہ کام سے پہلے اور کام کے بعد ان کا جسمانی معائنہ کیا جائے۔

اہم علامات کا ظاہر ہونا	کیفیت کے اقدامات اور نگرانی	آخر
<p>ہائپوتھرمیا</p> <p>کپکپی، تھکاوٹ، حسیات میں خلل پیدا ہونا، یادداشت میں خلل پیدا ہونا، بول چال میں خلل پیدا ہونا وغیرہ۔</p> <p>فراسٹ بائٹ</p> <p>شدید درد، خارش، جلد کا سیاہ اور سرخ پڑ جانا اور چھالے پڑنا، اور جلد پر حساسیت ختم ہوجانا</p>	<p>گرم جگہ پر چلے جائیں۔</p> <p>متاثرہ فرد کے گیلے کپڑے اتار کر اس کو کسی کمبل وغیرہ میں لپیٹ دیں۔</p> <p>جسم کے جو حصے منجمد ہو گئے ہیں (چہرہ، کان، ہاتھ، پاؤں، وغیرہ) ان پر گرم تولیہ رکھیں اور تولیہ کو بار بار تبدیل کریں۔</p> <p>(الکوحل والے مشروبات کے علاوہ) اگر آپ ہوش میں ہیں تو، گرم مشروبات پیئیں اور میٹھی چیزیں کھائیں جیسے چاکلیٹ وغیرہ۔</p> <p>اگر بے ہوش ہوں یا علامات میں کوئی بہتری نہ ہو ▼</p> <p>مدد کے لیے 119 پر کال کریں۔</p>	<p>محنت کی کیفیت کی بار بار نگرانی کریں۔</p> <p>اگر ممکن ہو تو گھر چلے جائیں۔</p> <p>(علامات کی بہتری کی جانچ پڑتال کریں۔)</p>

مزید تفصیلات کے لیے کوریا ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن ایجنسی کے 'سردی سے متعلق بیماری اور ہنگامی اقدامات کی اقسام' ملاحظہ (KDCA) کریں۔

سردی سے متعلق بیماری کی روک تھام کے لئے بنیادی اصول یہ ہیں

!گرم کپڑے، گرم پانی اور ایک گرم جگہ

گرم کپڑے (ساز و سامان)	<ul style="list-style-type: none"> کپڑوں کو کئی تہوں کا رکھیں۔ (کپڑوں کی 3 اور زیادہ پرتیں تھرموکیپنگ اثر میں اضافہ کرتی ہیں۔) سانس لینے والے کپڑے جو ہوا یا پانی کو روک سکتے ہوں گیلی صورتحال میں بھی تھرموکیپنگ کپڑے ایسے کپڑے جو پسینے کو آسانی سے دور کر سکتے ہیں جسم کی گرمی کو برقرار رکھنے کے لئے ٹوپی یا ڈو راگ استعمال کریں۔ اگر ضروری ہو تو چہرے اور منہ کو ڈھانپنے کے لیے ماسک کا استعمال کریں۔ تھرمل دستانے اور تھرمل اور واٹرپروف جوتے پہنیں۔ ایسا کام کرتے وقت جو آپ کو آسانی سے گیلا کرسکتا ہے، واٹرپروف دستانے پہنیں۔ ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت سے کم پر کام کرتے وقت، اپنے ننگے 7 اتھوں سے دھات کی سطح کو نہ پکڑیں۔ دستانے پہننا یقینی بنائیں۔ پانی یا پسینے کے باعث گیلا ہو جانے کی صورت میں اگر ممکن ہو تو اضافی کپڑے تیار کریں۔ 	<p>بیرونی پرت</p> <p>درمیانی پرت</p> <p>اندرونی پرت</p>
گرم پانی	<ul style="list-style-type: none"> کافی گرم پانی بار بار پیئیں۔ 	
گرم جگہ	<ul style="list-style-type: none"> آرام کرنے کے لئے محنت کشوں کو سردی سے دور ایک گرم جگہ فراہم کریں۔ اگر حالات اجازت دیں تو کام کرنے کی جگہ کے قریب جگہ فراہم کریں۔ حدت پہنچانے والے آلات جیسے ہیٹر کو آگ پکڑنے کے خطرے یا نقصان دہ گیسوں وغیرہ کے ذریعے اثرات سے پاک ہونا چاہیئے۔ 	

محنت کشوں کی صحت کی حفاظت کے لئے اضافی حفاظتی اقدامات کریں!



موسمی حالات کی جانچ پڑتال کریں
(سرد لہر کا اثر، اثرات کی پیش گوئی، وغیرہ)



سرد لہر کے لئے کمزور حساس
گروپ کی پیشگی جانچ پڑتال
اور بار بار انتظام



خون کی گردش اور جسم کے درجہ
حرارت کو برقرار رکھنے کے
لئے ہلکی پھلکی ورزش۔



کام کے دوران محنت کش
ایک دوسرے کا باہمی
مشاہدہ کریں

حساس گروپ: ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل کی بیماری، ہائپوٹائریڈزم یا کمزور افراد؛ عمر رسیدہ افراد، نئے آنے والے، وغیرہ۔

سردی کی لہر کے ہر مرحلے سے کس طرح نمٹنا ہے

بر خطے میں سردی کی لہر کا مرحلہ (کوریہ موسمیاتی انتظامیہ کی ویب سائٹ www.weather.go.kr) 'Industry' → (Weather) → Special weather report → Impact forecast یا Weather Forecast (ایپ) پر دستیاب ہے۔

<p>عمومی (تشویش، احتیاط، انتباہ، خطرہ)</p>	<p>• سردی سے متعلق بیماری کی روک تھام کے لئے آگاہی فراہم کرنے کا انتظام کریں۔ اس میں سردی سے متعلق بیماری کی اقسام، روک تھام کے طریقوں، علامات، ہنگامی اقدامات کرنے کا طریقہ، وغیرہ شامل کئے جائیں۔</p> <p>• سردی سے متعلق بیماری (ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس کے ساتھ افراد، عمر رسیدہ افراد، وغیرہ) کے لئے حساس گروپ کو پہلے سے چیک کریں</p> <p>• سرد وقت کے دوران باہر کام کرنے کو کم سے کم کرنے کے لئے کام کی منصوبہ بندی تیار کریں۔</p> <p>• سردی کی لہر پر ایک خصوصی رپورٹ پھیلانے کے لئے ہنگامی رابطوں کا ایکٹیوٹ رک تیار کریں، خراب صحت والے افراد کی اطلاع دیں۔</p> <p>• گرم کپڑے (سازوسامان)، گرم پانی اور گرم جگہ فراہم کریں۔</p> <p>• ایک ساتھ کام کرنے والے افراد ایک دوسرے کی صحت کا مشاہدہ کرتے رہیں اور اگر سردی سے متعلق بیماری کی علامت ظاہر ہوتی ہیں تو کام بند کر دیں ذیل میں فراہم کردہ ہنگامی اقدامات کریں۔</p>
--	--

<p>خبردار (سرد لہر کی جانچ)</p>	<p>• گرم کپڑے (سازوسامان)، گرم پانی اور گرم جگہ فراہم کریں۔</p> <p>• اگر ممکن ہو تو، سرد وقت کے دوران باہر کام کرنے کو کم سے کم کریں۔</p> <p>• باہر کام کرنے کے وقت کو موزوں بنائیں اور سرد وقت کے دوران آرام وغیرہ کریں۔</p>
-------------------------------------	---

<p>انتباہ (سردی کی لہر کا انتباہ)</p>	<p>• گرم کپڑے (سازوسامان)، گرم پانی اور گرم جگہ فراہم کریں۔</p> <p>• سرد وقت کے دوران باہر کام کرنے کو کم سے کم کریں۔</p> <p>• سردی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور بھاری ڈیوٹی کا کام انجام دینے والے کارکنوں کو ترجیح دینے پر غور کریں۔</p>
---	--

<p>خطرہ</p>	<p>• گرم کپڑے (سازوسامان)، گرم پانی اور گرم جگہ فراہم کریں۔</p> <p>• سرد وقت کے دوران باہر کام کرنے کو کم سے کم کریں، اور اگر ضروری ہو تو، حفاظت اور صحت کے اقدامات پر غور کرنے کے بعد کام کریں۔</p> <p>• سردی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور بھاری ڈیوٹی کا کام انجام دینے والے محنت کشوں کو کسی آفت یا حفاظت کے لئے ہنگامی اقدامات کے علاوہ باہر کام کرنے سے منع کیا جاتا ہے۔</p>
-------------	---

* بیوی ڈیوٹی کا کام: ایک ایسا کام ہے جو بہت ساری کیلوری جلاتا ہے جس میں بیلچہ، ہتھوڑا، آری، کدال یا کلہاڑی کا استعمال کیا جاتا ہو۔ فارم ورک کی ترتیب کے لئے پورے جسم کا استعمال کرتے ہوئے، لوہے کی سلاخوں کو موڑنے یا تعمیراتی سائٹ پر کنکریٹ بھرنا؛ یا بھاری اشیاء کو اوپر اور نیچے لے جانا یا انہیں بار بار ہاتھ سے اٹھانا۔

سردی کی لہر کے باعث سنگین حادثات کے واقعات



کچرا جمع کرنا

ایسے دستانے اور جوتے پہن کر کام کرنا جو نہ سردی کو روکیں اور نہ ہی وہ واٹر پروف ہوں اور ان کے باعث ہاتھ اور پاؤں میں فراسٹ بائیٹ ہوجانا۔



کسی تعمیراتی مقام پر اسکیفولڈ کو کھولنا، وغیرہ۔

باہر کام کرتے وقت ہاتھ اور پاؤں پر فراسٹ بائیٹ ہوجانا



برف ہٹانے کا کام

طویل عرصے تک گیلی جرابیں اور دستانے پہننے سے ہاتھ اور پاؤں پر فراسٹ بائیٹ ہوجانا