

# गर्मीयाममा तातो हावाको लहर (लू)बाट हुने गर्मी-सम्बन्धित रोगबाट जोगिनको लागि मार्गनिर्देशनहरू



कार्यस्थलहरूले गर्मी-सम्बन्धित रोगहरूको रोकथामका उपायहरू तातो हावाको लहरको समयमा लागू गर्नको लागि तातो हावाको लहर आउनु अघि तयार गर्नु पर्दछ ।

\* तातो हावाको लहर वा लू भन्नाले गर्मीयाममा कुनै पनि क्षेत्रमा ३० डिग्री सेल्सियसभन्दा माथिको अत्यधिक तापक्रम जारी रहने घटनालाई जनाउँदछ । सरकारले हेरक गर्मीयाममा तातो हावा प्रतिरोधी अवधि (मे २० ~ सेप्टेम्बर ३०) चलाएर तातो हावाको लहरबाट हुने क्षितिलाई रोक्न प्रयास गर्दछ ।

गर्मी-सम्बन्धित रोगबाट जोगिनको लागि ३ आधारभूत नियमहरू अपनाउनुहोस् ।

## घर बाहिरी कार्यस्थलहरू जस्तै निर्माण स्थलहरू

शीतल ठाउँ



- ✓ कार्यस्थल नजिकै शीतल ठाउँ (आराम गर्ने ठाउँ) उपलब्ध गराउनुपर्छ ।
- ✓ चिसो हावा आवतजावत गराउन सकिने ठाउँमा क्यानोपी अर्थात् छत्र छाया प्रदान गर्ने सामग्री जडान गर्नुपर्छ ।

पानी



✓ चिसो र स्वच्छ पानी उपलब्ध गराउनु पर्छ / नियमित पानी पिउनुपर्छ

आराम



- ✓ तातो हावाको लहरको चेतावनी (ध्यान दिने, चेतावनी) मा, प्रत्येक घण्टा १० देखि १५ मिनेटको लागि विश्राम गर्न आवश्यक छ
- ✓ उच्च तापक्रम (१४:००-१७:००) को समयमा आराम तथा विश्राम गर्नुहोस् र घर बाहिरी काम कम गर्नुहोस्
- ① कार्य घण्टा पुनःनिर्धारण गर्नुहोस्
- ② कामको गति घटाएर कार्यभार समायोजन गर्नुहोस् र कम माग भएका कार्यहरूमा ध्यान दिनुहोस्
- ③ भवन भित्रै व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस्
- ④ कर्मचारी/कामदारहरूको स्वास्थ्य अवस्थाको जाँच गर्नुहोस्

※ उच्च तापक्रमको समयमा केही छोटो समयको विश्राम वा आराम निकै महत्वपूर्ण हुन्छ, र यसले समयको सदुपयोग बढाउन मद्दत पुर्याउँदछ ।

## घर भित्री कार्यस्थलहरू

※ (अप्लाइड कार्यस्थलहरू) वातानुकूलन अर्थात् एयर-कन्डिसनिङ उपकरणहरू जडान गर्न कठिनाई हुने ठाउँहरू र घर भित्रको तापक्रमलाई बाहिरी तापक्रमले असर गर्ने ठाउँ

✓ दैनिक कार्यस्थलहरूको लागि तापमानलाई निश्चित दायरा भित्र राख्न निम्न उपायहरू लागू गर्न आवश्यक छ

- ① कार्यस्थलमा थर्मो-हाइग्रोमिटर (तापक्रम र आर्द्रता मापन गर्ने उपकरण)को जडान
- ② तातो हावा पास गराउन \*जोन कुलिङ सिस्टम अर्थात् निश्चित क्षेत्रलाई चिसो बनाउने प्रणाली वा हावा आवतजावत गराउने उपकरणको जडान
- ③ रातीको ड्युटीको समयमा भित्री तापमान व्यवस्थापन गर्न आवश्यक छ

हावा



पानी



आराम



गर्मी-सम्बन्धित रोग लागेमा तुरुन्तै आवश्यक उपायहरू अपनाउनु पर्छ

- यदि कुनै कामदारले गर्मी-सम्बन्धित रोगको सम्भाव्यताहरू जस्ता गम्भीर जोखिमहरूको कारणले कार्य रोकन अनुरोध गरेमा तुरुन्तै आवश्यक उपायहरू अपनाउन आवश्यक छ ।
- गर्मी-सम्बन्धित रोगहरू जस्तै हिट स्ट्रोक वा उच्च तापक्रम र आद्रताको व्यापक सम्पर्कको कारण गर्मीले हुने थकानको अवस्थामा, तल देखाइए अनुसार, तुरुन्तै आवश्यक उपायहरू अपनाउनुहोस् ।
- विशेष गरी, गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह वा उच्च तीव्रताका साथ कडा परिश्रम गर्ने समूहसँग सम्बन्धित कामदारले काम गर्नु अघि र पछि शारीरिक अवस्थाको जाँच गर्न आवश्यक हुन्छ ।

### मुख्य लक्षणहरू

- » शरीरको तापक्रम ३८°C भन्दा माथि हुने
- » ढल्ले वा लड्ने (थकान, मांशपेशी काँप्ने)
- » टाउको दुख्ने र असहज महसुस हुने



कमजोर हुँदै गएको मानसिक अवस्थाको चेकजाँच गर्नुहोस्

- » उसको/उनको नामले बोलाउनुहोस् वा उसलाई/उनलाई घच्च्याउनुहोस्
- » करडपट्टि विमोदनुहोस्



बेहोशी

प्रतिक्रियात्मक उपायहरू र प्रगति को अवलोकन

- » चिसो शीतल ठाउँमा सार्नुहोस्
- » लुगाहरू खुकुलो पार्नुहोस् र शरीरलाई चिसो राख्नुहोस्
- » नियमित पानी पिइराख्नुहोस् र केहि समय आराम गर्नुहोस्



बेहोश वा कुनै सुधार नभएमा

पूर्णता

- » नियमित रूपमा शारीरिक अवस्था जाँच गर्नुहोस् ।
- » सम्भव भएमा उसलाई/उनलाई घर पठाउनुहोस् । (फोन मार्फत निगरानी)



सहयोगको लागि ११९ मा कल गर्नुहोस् ।



उसलाई/उनीलाई अस्पताल पठाउनुहोस्



※ यो मार्गनिर्देशन गर्मी-सम्बन्धित रोगको रोकथामको लागि प्रदान गरिएको हो र कार्यस्थलको अवस्था र कामदारहरूको रायको आधारमा समान वा उच्च स्तरमा लागू गर्न सकिन्छ ।



Ministry of Employment and Labor

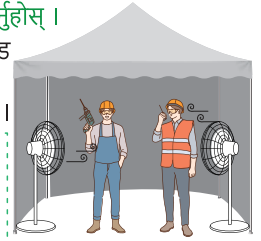


# एपरेन्ट ( महसुस भए-जस्तो) तापक्रम अनुसार तातो हावाको लहरको स्तरमा आधारित अतिरिक्त प्रतिरोधी उपायहरू अपनाउन आवश्यक छ ।

अत्याधिक गर्मीयाम मौसममा जब घर भित्री/बाहिरी कार्यस्थलहरू लगातार तातो हावाको लहरको प्रभावमा आउँछन्, गर्मी-सम्बन्धित रोगबाट बच्न आधारभूत उपायहरूसहित अतिरिक्त प्रतिरोधी उपायहरू अपनाउन आवश्यक छ ।

## सामान्य समस्याहरू (होसियार, सावधान, सतर्क, गम्भीर)

- ✓ KMA (वा मौसम सूचना एप) को वेबसाइट मार्फत मौसमको अवस्था जाँच गर्नुहोस्, र कामदारहरूलाई तातो हावाको लहर सम्बन्धि जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।
- ✓ कामदारहरूलाई आराम गर्नको लागि चिसो र सफा पानीको साथै शीतल छायाहरू (आराम गर्ने ठाउँ) उपलब्ध गर्नुहोस् ।
- ✓ घर बाहिरी वा भित्रीको गर्मी हुने कार्यस्थलहरूमा काम गर्दा, कामदारको अनुरोधमा आर्म प्रोटेक्टरहरू जस्ता कोल्ड रिजिभिड गियर अर्थात चिसो बनाइ राख्ने उपकरण उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- ✓ गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह र उच्च तीव्रताका साथ कडा परिश्रम गर्ने कामदारहरूलाई थप ध्यान दिनुहोस् ।



### गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह कुन हो ?

- ▲ मोटोपना, मधुमेह, उच्च/कम रक्तचाप, आदि भएका बिरामीहरू ▲ विगतमा गर्मी-सम्बन्धित रोग भएका बिरामीहरू ▲ बढि उमेर भएका व्यक्तिहरू
- ▲ तातो हावाको लहरले असर गर्न सक्ने कामहरूमा हालै मात्र खटाइएका नयाँ व्यक्तिहरू
- उच्च तीव्रताको साथ परिश्रम गर्नुपर्ने श्रम के हो ? त्यस्तो श्रम वा काम जसको लागि उच्च तीव्रताको शारीरिक बलको आवश्यक पर्छ र सजिलै शरीर तातिने वा गर्मी हुन्छ ।
- ▲ (उदाहरण) पूरै शरीरको शारीरिक बल आवश्यक पर्ने कामहरू, जस्तै र्याक/स्टिल बार/कंक्रीट-खन्याउने र वेल्डिङ गर्ने जस्ता कामहरू, वा बारम्बार उठाउने, अनलोड गर्ने, वा गह्रौं सामानहरू सहालु गर्ने कामहरू, र अत्याधिक तातो हावाको लहरको प्रभाव रहेको ठाउँमा साभल, हम्मर, आरा जस्ता साधन चलाउने गर्ने कामहरू

- ✓ घर भित्रका कार्यस्थलहरूमा वातानुकूलित/भेन्टिलेशन प्रणालीहरू पर्याप्त छन् कि छैनन् भनी जाँच गर्न आवश्यक छ

## सावधान

एपरेन्ट तापक्रम  
33°C सम्म वा सो  
भन्दा माथि

वा तातो हावाको लहरको  
ध्यान राख्नुहोस्

- ✓ प्रत्येक घण्टा 10 मिनेटको लागि शीतल ठाउँमा (आराम गर्ने ठाउँ) विश्राम गर्न आवश्यक छ ।
- गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह र उच्च तीव्रताको श्रममा संलग्न कामदारहरूको लागि अतिरिक्त विश्राम समयको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- ✓ घर बाहिरी कामका कामदारहरूको संख्या घटाउनुहोस् वा उच्च तापक्रम (14:00-17:00) को समयमा कार्य समय समायोजन गर्नुहोस् ।



## सतर्क

एपरेन्ट तापक्रम  
35°C सम्म वा सो  
भन्दा माथि

वा तातो हावाको लहरको  
चेतावनी

- ✓ प्रत्येक घण्टा 15 मिनेटको लागि शीतल ठाउँमा (आराम गर्ने ठाउँ) विश्राम गर्न आवश्यक छ ।
- गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह र उच्च तीव्रताको श्रममा संलग्न कामदारहरूको लागि अतिरिक्त विश्राम समयको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- ✓ अत्यावश्यक बाहेक उच्च तापक्रम (14:00-17:00) को समयमा बाहिरी श्रमलाई स्थगित गर्नुहोस् ।
- अत्यावश्यक बाहिरी श्रमको लागि पर्याप्त विश्रामको समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- ✓ कामदारहरूको स्वास्थ्य अवस्था जाँच गर्नको लागि एकजना व्यक्तिलाई जिम्मेवारी दिनुहोस् ।

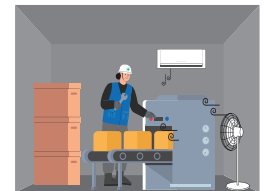


## गम्भीर

एपरेन्ट तापक्रम  
38°C सम्म वा सो  
भन्दा माथि

वा तातो हावाको लहरको  
चेतावनी

- ✓ प्रत्येक घण्टा 15 मिनेट वा बढी समयको लागि शीतल ठाउँमा (आराम गर्ने ठाउँ) विश्राम गर्नुहोस् ।
- गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह र उच्च तीव्रताको श्रममा संलग्न कामदारहरूको लागि अतिरिक्त विश्राम समयको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- ✓ विपद् र सुरक्षा व्यवस्थापनको लागि आपतकालीन उपायहरूको आवश्यक परेको समय बाहेक उच्च तापक्रम (14:00-17:00) को समयमा बाहिरी श्रमलाई स्थगित गर्नुहोस् ।
- आपतकालीन कार्यहरू कार्यान्वयन हुँदा पर्याप्त विश्रामको समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- ✓ कामदारहरूको स्वास्थ्य अवस्था जाँच गर्नको लागि एकजना व्यक्तिलाई जिम्मेवारी दिनुहोस् ।
- ✓ गर्मी-सम्बन्धित रोग, अर्थात्, हिट स्ट्रोकप्रति संवेदनशील समूहलाई घर बाहिरी कामहरूमा रोक लगाउनुहोस् ।



## एपरेन्ट ( महसुस - भए जस्तो) तापक्रम कसरी चेक गर्ने ?

※ एपरेन्ट (" महसुस भए-जस्तो") तापक्रम के हो ? यो तापमान परिणात्मक रूपमा मानव संवेदना व्यक्त गर्ने तापमान हो जहाँ आर्द्रता र हावाको प्रभावहरू जोडेर हालको तापमान कम आर्द्रता अन्तर्गत कम वा उच्च आर्द्रता अन्तर्गत बढी भनेर बुझिन्छ ।

### घर बाहिरी कार्यस्थलहरू

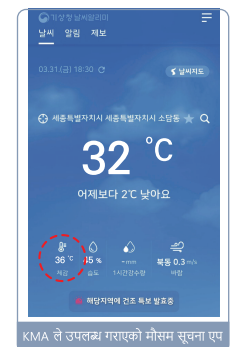
तपाईं कोरिया मौसम प्रशासन\* को वेबसाइट वा मौसम सूचना एपमा लू को स्तर जाँच गर्न सक्नुहुन्छ ।

\* KMA को वेबसाइट (www.weather.go.kr) > मौसम जानकारी > गम्भीर मौसम घोषणा > प्रभाव पूर्वानुमान > उद्योगहरू

लू को घोषणा: यसको घोषणा तब गरिन्छ जब दिनको उच्चतम एपरेन्ट (" महसुस भए-जस्तो") तापक्रम 33°C (ध्यान दिने) वा सोभन्दा बढी, 35°C (चेतावनी) वा सोभन्दा बढी हुन्छ, र यो दुई दिन भन्दा बढी रहन्छ

### भित्री कार्यस्थलहरू

यदि KMA द्वारा प्रदान गरिएको तापक्रम कार्यस्थलको भित्री तापक्रम भन्दा फरक छ भने, दैनिक कार्यस्थलमा थर्मो-हाइग्रोमिटरद्वारा मापन गरिएको एपरेन्ट तापक्रम लागू गरिनेछ ।



KMA ले उपलब्ध गराएको एपरेन्ट तापक्रम तालिका		होसियार, सावधान, सतर्क, गम्भीर												
आर्द्रता	तापक्रम	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
40	26.6	27.6	28.5	29.5	30.4	31.4	32.4	33.3	34.3	35.3	36.2	37.2	38.2	39.2
45	27.1	28.1	29.0	30.0	31.0	32.0	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.8	38.8	39.8
50	27.6	28.6	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	34.5	35.5	36.4	37.4	38.4	39.4	40.4
55	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0	41.0
60	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.5	34.5	35.5	36.5	37.5	38.5	39.5	40.5	41.5
65	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.9	38.9	39.9	40.9	41.9
70	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.4	40.4	41.4	42.4
75	29.7	30.7	31.7	32.7	33.7	34.8	35.8	36.8	37.8	38.9	39.9	40.9	41.9	42.9
80	30.0	31.1	32.1	33.1	34.1	35.2	36.2	37.2	38.3	39.3	40.4	41.4	42.4	43.4
85	30.4	31.4	32.5	33.5	34.5	35.6	36.6	37.7	38.7	39.7	40.8	41.8	42.8	43.8
90	30.8	31.8	32.9	33.9	34.9	36.0	37.0	38.1	39.1	40.2	41.2	42.3	43.3	44.3



गर्मीको समयमा सुरक्षा दुर्घटना हुनबाट होसियार रहनुहोस् !!



व्यक्तिगत सुरक्षात्मक गियर, अर्थात्, सुरक्षा हेलमेट र हार्नेसहरू पूर्ण रूपमा लगाएको सुनिश्चित गर्नुहोस्, जुन सामान्यतया हामीले बेवास्ता गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।  
विषेन्द्रो सन्तुलनका कारण झर्ने र खसे लगायत सुरक्षा दुर्घटनाहरूबाट सावधान रहनुहोस् ।