

आउनुहोस् यसलाई चिसो र सुरक्षित बनाऔं ।

पानी - शीतलता - आराम

गर्मी भएको बखत विश्राम लिन आवश्यक छ ।

चिसो पानी

कार्यस्थल नजिक
चिसो पानी उपलब्ध गराइन्छ

+

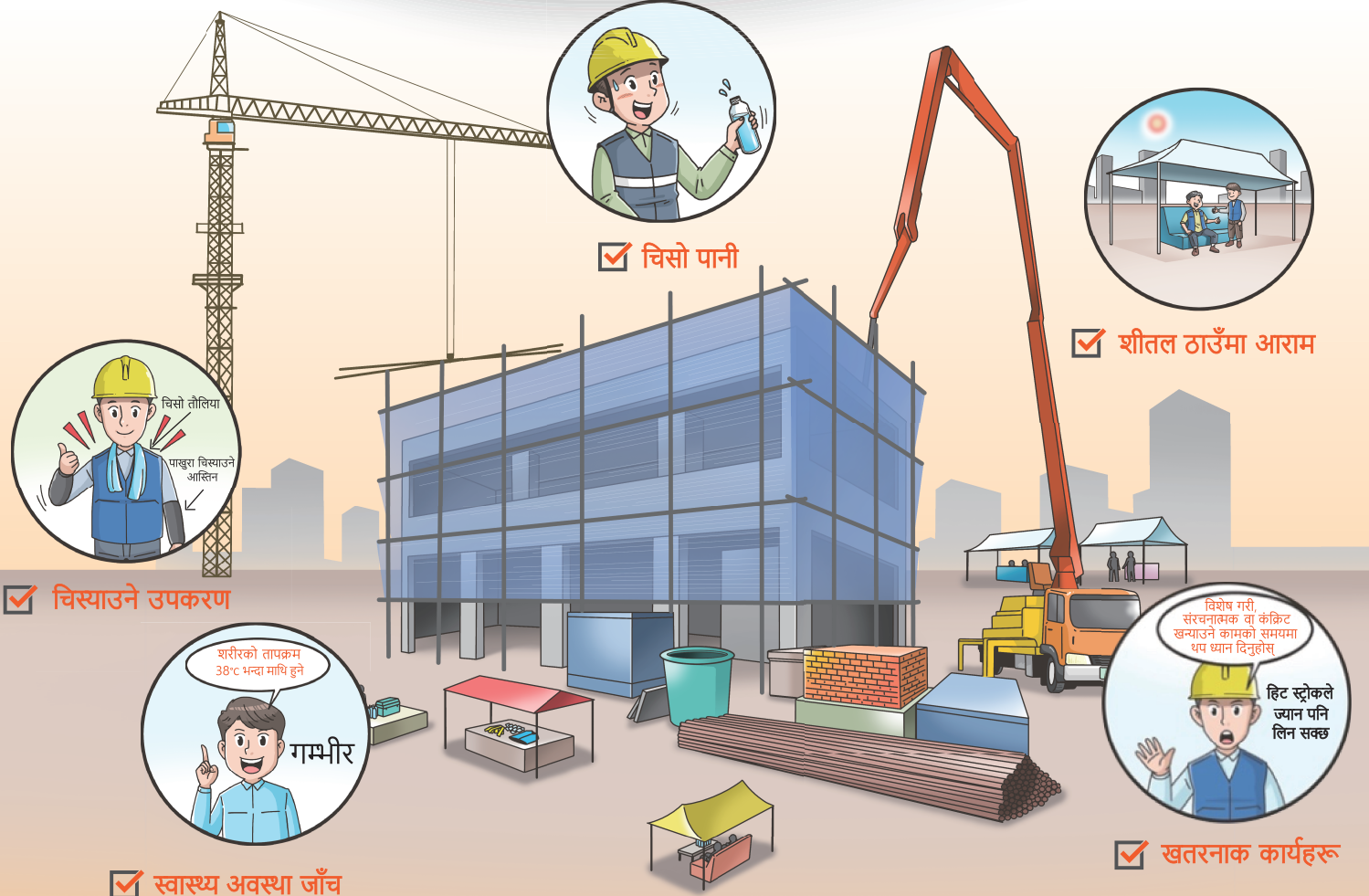
चिसो ठाउँ

आराम गर्नको लागि छत्र छाया, र अन्य स्थानहरू
उपलब्ध गराउनुपर्छ

+

विश्रामसमय

उच्च तापमानको समयमा
कार्यभार समायोजन गरी आराम गर्नुहोस्



✓ चिसो पानी

✓ शीतल ठाउँमा आराम

✓ चिसो तौलिया

चिसो तौलिया
पाखुरा चिस्याउने
आस्तिन

✓ स्वास्थ्य अवस्था जाँच

शरीरको तापक्रम
38°C भन्दा माथि हुने

गम्भीर

✓ खतरनाक कार्यहरू

विशेष गरी
संरचनात्मक वा कंक्रीट
खन्याउने कामको समयमा
थप ध्यान दिनुहोस्

हिट स्ट्रोकले
ज्यान पनि
लिन सक्छ



आपतकालिन अवस्थामा,

मा कल गर्नुहोस्



उनीहरूलाई अस्पताल पठाउनुहोस् ।



गर्मी-सम्बन्धित रोगको बिरामीको मामलामा ▶ 119 मा कल गर्नुहोस् ▶ उद्धार टोली नआउन्जेल आपतकालीन उपायहरू
अपनाउनुहोस् ▶ उनीहरूलाई अस्पताल पठाउनुहोस् ।

आपतकालीन अवस्थामा सम्पर्क नम्बर:



Ministry of
Employment and Labor



थप विवरणहरूको लागि,
QR कोडको प्रयोग गर्नुहोस्
र सन्दर्भको लागि गर्मी-सम्बन्धित रोगबाट
जोगिनको लागि मार्गनिर्देशन हेर्नुहोस् ।

आउनुहोस् यसलाई चिसो र सुरक्षित बनाऔं ।

पानी - हावा - आराम

एपेरेन्ट (" महसुस भए-जस्तो") तापक्रम नियमित हावाको भेन्टिलेसनले कम गर्न सकिन्छ ।

तापक्रमको सीमा निर्धारण / कायम राख्नुहोस्

तापक्रमको सीमा निर्धारण गर्नुहोस्, र तापक्रमलाई सीमा भित्रै कायम राख्न प्रयास गर्नुहोस्

हावा (हावाको भेन्टिलेसन)

नियमित भेन्टिलेसन वा जोन कुलिङ सिस्टमको जडान

विश्रामसमय

उच्च तापमानको समयमा कार्यभार समायोजन गरी आराम गर्नुहोस्

✓ व्यवस्थापनको लागि तापक्रमको सीमा निर्धारण/कायम राख्नुहोस्

✓ हावाको भेन्टिलेसन

✓ आराम

✓ जोन कुलिङ सिस्टम

✓ चिसो पानी



आपतकालिन अवस्थामा,

119 मा कल गर्नुहोस्



उनीहरूलाई अस्पताल पठाउनुहोस् ।



✚ गर्मी-सम्बन्धित रोगको बिरामीको मामलामा ▶ 119 मा कल गर्नुहोस् ▶ उद्धार टोली नआउन्जेल आपतकालीन उपायहरू अपनाउनुहोस् ▶ उनीहरूलाई अस्पताल पठाउनुहोस् ।

✚ आपतकालीन अवस्थामा सम्पर्क नम्बर:



Ministry of
Employment and Labor

KOSHA



थप विवरणहरूको लागि,
QR कोडको प्रयोग गर्नुहोस्
र सन्दर्भको लागि गर्मी-सम्बन्धित रोगबाट
जोगिनको लागि मार्गनिर्देशन हेर्नुहोस् ।