

গ্রীষ্মকালে তাপ-জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধে নির্দেশিকা



কর্মস্থলগুলো তাপপ্রবাহের পূর্বেই তাপপ্রবাহের মাত্রা দ্বারা বাস্তবায়নের জন্য তাপ জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ ব্যবস্থা প্রস্তুত করা উচিত।

* তাপপ্রবাহ বলতে গ্রীষ্মকালে কোনো বিশেষ এলাকায় 30°C এর উপরে গুরুতর তাপ অব্যাহত থাকার ঘটনাকে বোঝায়। সরকার প্রতিবছর গ্রীষ্মে তাপপ্রবাহ প্রতিরোধের সময়কাল (মে 20 ~ সেপ্টেম্বর 30) চালু করার মাধ্যমে তাপপ্রবাহের ক্ষয়ক্ষতি প্রতিরোধ করার চেষ্টা করে।

তাপ জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধে তিনটি মৌলিক নিয়ম অনুসরণ করুন।

নির্মাণ সাইটের মতো বহিরঙ্গনের কর্মক্ষেত্রগুলো

অভ্যন্তরীণ কর্মক্ষেত্র

※ (প্রয়োগিক কর্মক্ষেত্র) যে জায়গাগুলোতে এয়ার কন্ডিশনার ডিভাইস ইনস্টলেশনের অসুবিধা আছে এবং গৃহমধ্যস্থ তাপমাত্রা বাইরের তাপমাত্রা দ্বারা প্রভাবিত হয়

ছায়া

- ✓ কর্মস্থলের কাছাকাছি ছায়াযুক্ত স্থান (বিশ্রামাগার) প্রদান করতে হবে।
- ✓ ছাউনিগুলো এমন জায়গায় ইনস্টল করা উচিত যাতে শীতল বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।



বাতাস

- ✓ প্রতিদিনের কর্মক্ষেত্রের জন্য একটি নির্দিষ্ট সীমার মধ্যে তাপমাত্রা রাখার জন্য নিম্নোক্ত ব্যবস্থা বাস্তবায়ন করা প্রয়োজন

- 1 কর্মক্ষেত্রে একটি থার্মো-হাইগ্রোমিটারের ইনস্টলেশন করা
- 2 গরম বাতাস আবদ্ধ থাকা রোধ করতে * জোন কুলিং সিস্টেম বা স্থানীয় বাতাস চলাচল ব্যবস্থা ইনস্টলেশন করা
- 3 রাতের শিফটের সময় অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে



পানি

- ✓ শীতল এবং পরিষ্কার পানি প্রদান করতে হবে / নিয়মিত হাইড্রেশনের ব্যবস্থা



পানি



বিশ্রাম

- ✓ তাপপ্রবাহ সতর্কতা (পর্যবেক্ষণ, সতর্কতা) সাপেক্ষে, প্রতি ঘন্টায় 10 থেকে 15 মিনিটের জন্য একটি বিরতি প্রদান করতে হবে
 - ✓ উচ্চ তাপমাত্রার সময় (14:00-17:00) বিশ্রাম দেওয়া এবং বহিরঙ্গনের কাজ কমিয়ে দেওয়া
 - 1 কর্মঘন্টার পুনর্বিন্যাস করা
 - 2 কাজের গতি কমিয়ে এবং কম চাহিদাপূর্ণ কাজগুলিতে মনোনিবেশ করে কাজের চাপের সামঞ্জস্য করুন
 - 3 ইনডোর (অভ্যন্তরীণ কর্মক্ষেত্রে) পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য শিক্ষা পরিচালনা করুন
 - 4 কর্মীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা পরীক্ষা করুন
- ※ উচ্চ তাপমাত্রার সময় সংক্ষিপ্ত বিশ্রাম নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, এবং এটি উত্পাদনশীলতা উন্নত করতে পারে।



বিশ্রাম



তাপ জনিত অসুস্থতার ক্ষেত্রে অবিলম্বে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে

- যদি কোনও কর্মী তাপ-জনিত অসুস্থতা হতে পারে এমন ঝুঁকির কারণে কাজ বন্ধ করার জন্য বলেন অবিলম্বে ব্যবস্থা নিতে হবে।
- উচ্চ তাপমাত্রা এবং আর্দ্রতা ব্যাপক এক্সপোজার কারণে তাপ স্ট্রোক বা তাপ ক্লাস্তি যেমন তাপ জনিত অসুস্থতার ক্ষেত্রে, নিচে যেমন দেখানো হয়েছে সেভাবে অবিলম্বে ব্যবস্থা নিন।
- বিশেষ করে, তাপ-জনিত অসুস্থতার জন্য সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিয়োজিত কর্মীদের তাদের দায়িত্ব পালনের আগে এবং পরে তাদের স্বাস্থ্যের অবস্থা যাচাই করতে হবে।

প্রধান উপসর্গসমূহ

- » 38°C এর উপরে শরীরের তাপমাত্রা
- » ভেসে পড়া (ক্লান্তি, পেশীর খঁচুনি)
- » মাথা ব্যথা এবং অস্বস্তি



মানসিক অবনতির লক্ষণগুলি পরীক্ষা করুন

- » তার নাম ধরে ডাকুন বা তাকে নাড়া দিন
- » পাঁজরে খোঁচা দিন



অজ্ঞান হলে

প্রতিক্রিয়াশীল ব্যবস্থা এবং অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ

- » একটি শীতল স্থানে নিয়ে যান
- » জামাকাপড় আলগা করুন এবং শরীর ঠান্ডা রাখুন
- » হাইড্রেট (পানি পান) করাতে থাকুন এবং একটি বিশ্রাম নিন



অজ্ঞান হলে বা কোনো উন্নতি না হলে

শেষ

- » নিয়মিত শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করুন।
- » সম্ভব হলে তাকে বাড়িতে পাঠিয়ে দিন। (ফোন করার মাধ্যমে পর্যবেক্ষণ করুন)



সাহায্যের জন্য **119** এ কল করুন।



তাকে হাসপাতালে পাঠান।



※ এই নির্দেশিকাটি তাপ জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের জন্য সরবরাহ করা হয়েছে এবং কর্মক্ষেত্রের পরিস্থিতি এবং কর্মীদের মতামতের উপর ভিত্তি করে এর সমতুল্য বা উচ্চতর স্তরে প্রয়োগ করা যেতে পারে।



Ministry of
Employment and Labor



আপাত ("যেমন অনুভূত হয়") তাপমাত্রা অনুযায়ী তাপপ্রবাহের স্তরের উপর ভিত্তি করে অতিরিক্ত প্রতিরোধ ব্যবস্থা নিতে হবে।

অত্যন্ত গরম আবহাওয়ার ঋতুতে যখন অভ্যন্তরীণ/বহিরঙ্গনের কর্মক্ষেত্রে ক্রমাগত তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসে, তখন তাপ জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ করার জন্য মৌলিক নিয়মগুলো ছাড়াও অতিরিক্ত প্রতিরোধ ব্যবস্থা নেওয়া প্রয়োজন।

সাধারণ সমস্যা

(মনোযোগ, সতর্কতা,
সতর্ক বার্তা, গুরুতর)

- ✓ কেএমএ-এর ওয়েবসাইট (অথবা আবহাওয়ার নোটিফিকেশন অ্যাপ) এর মাধ্যমে আবহাওয়ার অবস্থা চেক করুন এবং কর্মীদের তাপ প্রবাহের তথ্য সরবরাহ করুন।
- ✓ কর্মীদের বিশ্রামের জন্য ঠান্ডা ও পরিষ্কার পানির পাশাপাশি ছায়ার (বিশ্রামাগার) প্রস্তুত করুন।
- ✓ বাইরের বা অভ্যন্তরীণ গরম কর্মক্ষেত্রে কাজ করার সময়, কর্মীদের অনুরোধে আর্ম প্রোটেকটরের মতো ঠান্ডা-সংরক্ষণকারী গিয়ার প্রদান করুন।
- ✓ তাপ জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিয়োজিত কর্মীদের প্রতি অতিরিক্ত মনোযোগ দিন।

তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ কোনটি?

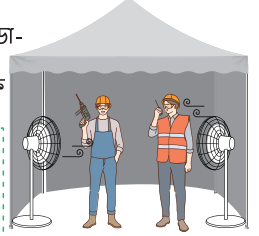
▲ স্থলতা, ডায়াবেটিস, উচ্চ/নিম্ন রক্তচাপ ইত্যাদির রোগী ▲ তাপ-জনিত অসুস্থতার ইতিহাস রয়েছে এমন ব্যক্তিরা ▲ অধিক বয়সী ব্যক্তিরা

▲ তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসতে হয় এমন কাজে নতুন নিযুক্ত ব্যক্তিরা

উচ্চ তীব্রতার কাজ কী? যে কাজে ব্যাপক শারীরিক পরিশ্রমের প্রয়োজন হয় এবং সহজেই তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসে।

▲ (উদাহরণ) রো শরীর লাগিয়ে কাজ করার প্রয়োজন হয় এমন কাজ, যেমন রাক/স্টিল বার/কংক্রিট-ঢালাইয়ের কাজ, অথবা ভারী জিনিস বারবার তোলা, আনলোড করা বা পরিচালনা করার কাজ, বেলচা/হাতুড়ি/করাতের মতো টুলগুলো ব্যবহার করে করা কাজসমূহ

- ✓ অভ্যন্তরীণ কর্মস্থলগুলিতে এয়ার কন্ডিশনার/বায়ুচলাচল সিস্টেম পর্যাপ্ত কিনা তা পরীক্ষা করতে হবে



সতর্কতা

আপাত তাপমাত্রা
33°C বা তার বেশি
বা তাপপ্রবাহ পর্যবেক্ষণ

- ✓ প্রতি ঘন্টায় 10 মিনিটের জন্য ছায়ায় (বিশ্রামাগারে) একটি বিরতি দিন।
- তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিযুক্ত শ্রমিকদের জন্য অতিরিক্ত বিরতির সময়ের ব্যবস্থা করুন।
- ✓ উচ্চ তাপমাত্রা থাকার সময়ে (14:00-17:00) বাইরের কাজে কমিয়ে দিন বা কর্মঘণ্টা সামঞ্জস্য করুন



সতর্ক বার্তা

আপাত তাপমাত্রা
35°C বা তার বেশি
অথবা তাপপ্রবাহ সতর্কতা

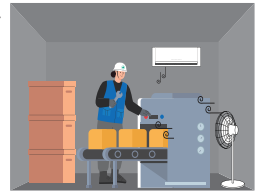
- ✓ প্রতি ঘন্টায় 15 মিনিটের জন্য ছায়ায় (বিশ্রামাগারে) একটি বিরতি দিন।
- তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিযুক্ত শ্রমিকদের জন্য অতিরিক্ত বিরতির সময়ের ব্যবস্থা করুন।
- ✓ উচ্চ তাপমাত্রা থাকার সময়ে (14:00-17:00) বাইরের কাজ স্থগিত করুন যদি না অনিবার্য হয়।
- অনিবার্য বাইরের কাজের শ্রমিকদের জন্য পর্যাপ্ত বিরতির সময় দিন।
- ✓ কর্মীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা পরীক্ষা করার জন্য দায়িত্বে থাকা একজন ব্যক্তিকে নিযুক্ত করুন



গুরুতর

আপাত তাপমাত্রা
38°C বা তার বেশি

- ✓ ছায়ায় (বিশ্রামাগারে) প্রতি ঘন্টায় 15 মিনিট বা তার বেশি সময় ধরে বিরতি নিন।
- তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিযুক্ত কর্মীদের জন্য অতিরিক্ত বিরতির সময়ের ব্যবস্থা করুন।
- ✓ দুর্যোগ এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থাপনার জন্য প্রয়োজনীয় জরুরী ব্যবস্থা ব্যতীত উচ্চ তাপমাত্রা থাকার সময়ে (14:00-17:00) বাইরের কাজ স্থগিত করুন।
- জরুরী কাজ সম্পন্ন হওয়ার পর শ্রমিকদের পর্যাপ্ত বিরতি দিন।
- ✓ তাপ-জনিত অসুস্থতা যেমন হিটস্ট্রোক-এর প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের জন্য বাইরের কাজ সীমাবদ্ধ করুন।
- ✓ কর্মীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা পরীক্ষা করার জন্য দায়িত্বে থাকা একজন ব্যক্তিকে নিযুক্ত করুন



কিভাবে আপাত ("যেমন অনুভূত হয়") তাপমাত্রা চেক করবেন

※ আপাত ("যেমন অনুভূত হয়") তাপমাত্রা কী? এটি এমন তাপমাত্রা যা পরিমাণগতভাবে মানুষের অনুভূতি প্রকাশ করে যেখানে বর্তমান তাপমাত্রা আর্দ্রতা এবং বায়ুর প্রভাব যুক্ত হয়ে কম আর্দ্রতার সাপেক্ষে কম বা বেশি আর্দ্রতার সাপেক্ষে বেশি ধরা হয়।

বহিরঙ্গনের কর্মক্ষেত্রে

আপনি কোরিয়া আবহাওয়া প্রশাসন * ওয়েবসাইট বা আবহাওয়া নোটিফিকেশন অ্যাপ্লিকেশন এ তাপপ্রবাহের স্তর চেক করতে পারেন।

* কেএমএ-এর ওয়েবসাইট (www.weather.go.kr) > আবহাওয়ার তথ্য > গুরুতর আবহাওয়ার ঘোষণা > প্রভাব পূর্বাভাস > শিল্প
* তাপ প্রবাহের ঘোষণা: এটি ঘোষণা করা হয় যখন দিনের সর্বোচ্চ আপাত ("যেমন অনুভূত হয়") তাপমাত্রা 33°C (পর্যবেক্ষণ বা তার বেশি হয়, 35°C(সতর্কতা) বা তার বেশি হয় এবং এটি দুই দিনের বেশি স্থায়ী হয়।

অভ্যন্তরীণ কর্মক্ষেত্রে

কেএমএ-এর প্রদত্ত তাপমাত্রা কর্মক্ষেত্রের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা থেকে ভিন্ন হলে, দৈনন্দিন কর্মক্ষেত্রের থার্মো-হাইগ্রোমিটার দ্বারা পরিমাপ করা আপাত তাপমাত্রা প্রয়োগ করতে হবে।



কেএমএ দ্বারা নির্ধারিত আপাত তাপমাত্রার টেবিল

আর্দ্রতা	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
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
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
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
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
65	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	38.0	39.0	40.0	41.0
70	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.5	40.5	41.5
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	42.0
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
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	42.9
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



তাপপ্রবাহের সময় নিরাপত্তা জনিত দুর্ঘটনা থেকে সাবধান থাকুন!!



- ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম, যেমন নিরাপত্তা হেলমেট এবং নিরাপত্তা জুতা পরতে ভুলবেন না যেটা অবহেলা করার প্রবণতা রয়েছে।
- মনোযোগের অভাবের কারণে পড়ে যাওয়া এবং পড়ে যাওয়ার মতো নিরাপত্তা দুর্ঘটনা থেকে সতর্ক থাকুন।