

گرمیوں میں ہیٹ ویوز سے متعلق بیماریوں کی روک تھام سے متعلق رہنما اصول



کام کی جگہوں کو ہیٹ ویوز سے پہلے گرمی سے متعلق بیماریوں کی روک تھام کے اقدامات تیار کرنے چاہئیں تاکہ انہیں ہیٹ ویوز کی سطح کے لحاظ سے نافذ کیا جاسکے۔

* ہیٹ ویوز سے مراد یہ ہے کہ گرمیوں میں مخصوص علاقوں میں 30 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ شدید گرمی مسلسل جاری رہتی ہے۔ ہر موسم گرما میں حکومت ہیٹ ویوز سے بچاؤ کے اقدامات کے طور پر ایک دورانیہ چلاتی ہے (20 مئی سے 30 ستمبر)، تاکہ ہیٹ ویوز سے پہنچنے والے نقصانات کو روکا جاسکے۔

گرمی سے متعلق بیماری سے بچنے کے لئے 3 بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔

بیرونی کام کی جگہیں جیسے تعمیراتی مقامات

سایہ

✓ ورک سائٹ کے قریب ایک سایہ دار جگہ (آرام گاہ) فراہم کی جانی چاہئے۔

✓ سایہ دار کینوپیاں ایسی جگہ پر نصب کی جانی چاہئیں جہاں انہیں ٹھنڈی ہوا کے ذریعے ہوا دار کیا جاسکتا ہو۔



کام کی اندرونی جگہیں

※ (کام کی اطلاع شدہ جگہیں) ایسی جگہیں جہاں ایئر کنڈیشننگ آلات کی تنصیب میں مشکلات ہوتی ہیں اور اندرونی درجہ حرارت بیرونی درجہ حرارت سے متاثر ہوتا ہے

✓ روزانہ کام کی جگہوں کے لئے درجہ حرارت کو ایک مخصوص حد کے اندر رکھنے کے لئے مندرجہ ذیل اقدامات کو نافذ کرنے کی ضرورت ہے

- 1 کام کی جگہ پر تھرموسٹاٹ کی تنصیب
- 2 گرم ہوا کو جمود سے بچانے کے لئے * زون کولنگ سسٹم یا مقامی وینٹیلیشن کی تنصیب
- 3 * ایئرسرکولیشن ڈیوائس، پنکھا، کول ایئر فین، موبائل ایئر کنڈیشنر وغیرہ۔ رات کی شفٹ کے دوران اندرونی درجہ حرارت کا انتظام کرنے کی ضرورت

ہوا



✓ ٹھنڈا اور صاف پانی فراہم کرنے کی ضرورت ہے / باقاعدگی سے ہائیڈریشن

✓ ہیٹ ویوز وارننگ (واچ، وارننگ) پر، ہر گھنٹے میں 10 سے 15 منٹ کا وقفہ فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔

✓ آرام فراہم کریں اور شدید درجہ حرارت کے اوقات کے دوران بیرونی کام کو ممکنہ حد تک کم کریں (14:00-17:00)

- 1 کام کے اوقات کو دوبارہ ترتیب دینا
- 2 کام کی رفتار کو سست کر کے کام کے بوجھ کو موافق بنائیں اور کم محنت طلب کاموں پر توجہ مرکوز کریں
- 3 پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت کی تعلیم کا انتظام عمارت کے اندر کریں
- 4 کارکنوں کی صحت کی کیفیت کی جانچ پڑتال کریں

※ شدید درجہ حرارت کے اوقات کے دوران کچھ دیر کے لئے مختصر آرام بہت ضروری ہے، اور یہ پیداواری صلاحیت میں اضافہ کر سکتا ہے۔

گرمی سے متعلق بیماری کی صورت میں فوری اقدامات کرنے کی ضرورت ہے۔

○ اگر کوئی کارکن گرمی سے متعلق بیماری کے امکانات جیسے سنگین خطرات کی وجہ سے کام روکنے کے لئے کہتا ہے تو فوری اقدامات کرنے کی ضرورت ہے۔

○ شدید درجہ حرارت اور نمی کے وسیع پھیلاؤ کی وجہ سے گرمی سے متعلق بیماری جیسے ہیٹ اسٹروک یا گرمی کی تھکاوٹ کی صورت میں فوری اقدامات کریں، جیسا کہ ذیل میں دکھایا گیا ہے۔

○ خاص طور پر، گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور شدید نوعیت کی مشقت کرنے والے کارکنوں کو اپنے فرائض میں مشغول ہونے سے پہلے اور بعد میں اپنی صحت کی کیفیت کی تصدیق کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اہم علامات

« جسم کا درجہ حرارت 38 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ گرنا (تھکاوٹ، پٹھوں میں درد) سر درد اور تکلیف



ذہنی خرابی کی جانچ پڑتال کریں

« اس کا نام لے کر پکاریں یا اسے تھپکی دیں

« پسلیوں میں چٹکی



بے ہوشی

ذمہ دارانہ اقدامات اور پیش رفت کا مشاہدہ

« کسی ٹھنڈی جگہ پر منتقل کریں

« کپڑے ڈھیلے کریں اور جسم کو ٹھنڈا رکھیں

« پانی یا مشروبات پینیں اور تھوڑا آرام کریں



بے ہوشی ہے یا کوئی بہتری نہیں

تکمیل

« جسمانی کیفیت کی بار بار جانچ کریں۔

« اگر ممکن ہو تو اسے گھر بھیج دیں۔ (فون کے ذریعے نگرانی)



مدد کے لئے 119 پر کال کریں۔

سے ہسپتال بھیج دیں

※ یہ گائیڈ لائن گرمی سے متعلق بیماری کو روکنے کے لئے فراہم کی جاتی ہے اور کام کی جگہ کی صورتحال اور کارکنوں کی رائے کی بنیاد پر مساوی یا اعلیٰ سطح پر لاگو کیا جاسکتا ہے۔



Ministry of Employment and Labor

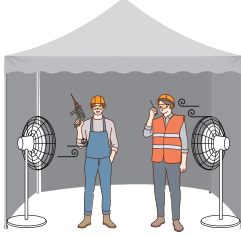


ظاہری ("جیسا محسوس ہو") درجہ حرارت کے مطابق ہیٹ ویو کی سطح کی بنیاد پر اضافی بچاؤ کے اقدامات کرنے کی ضرورت ہے۔

انتہائی گرم موسم کے دوران جب کام کرنے کی اندرونی/بیرونی جگہیں مسلسل ہیٹ ویو کا سامنا کرتی ہیں تو، گرمی سے متعلق بیماری کو روکنے کے لئے بنیادی قواعد کے علاوہ بچاؤ کے اضافی اقدامات کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

- ✓ KMA کی ویب سائٹ (یا ویڈیو نوٹیفیکیشن ایپ) کے ذریعے موسم کے حالات کی جانچ پڑتال کریں، اور کارکنوں کے لئے ہیٹ ویو کی معلومات فراہم کریں۔
- ✓ کارکنوں کے لئے آرام کرنے کے لئے ٹھنڈے اور صاف پانی کے ساتھ ساتھ شیڈز (آرام کی جگہ) تیار کریں۔
- ✓ بیرونی یا اندرونی کام کی گرم جگہ پر کام کرتے ہوئے، کارکن درخواست کریں تو کولڈ ریزرونگ گینر فراہم کریں، جیسے بازو کے محافظ وغیرہ۔
- ✓ گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور شدید مشقت کرنے والے کارکنوں پر اضافی توجہ دیں۔

عام مسائل (محاط، سنجیدہ، توجہ، احتیاط،)



گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ کیا ہے؟
 ▲ موٹاپا، دیابت، ہائی/لو بلڈ پریشر وغیرہ کے مریض۔ ایسے افراد جن کو پہلے بھی گرمی سے متعلق بیماری ہو چکی ہو ▲ عمر رسیدہ افراد
 ▲ ہیٹ ویو کا سامنا کرنے والے ایسے افراد جو کام پر نئے آئے ہیں
 شدید مشقت کیا ہے؟ شدید جسمانی مشقت کا متقاضی کام اور جو آسانی سے گرمی سے متاثر ہو سکتا ہو
 ▲ (مثالیں) ایسے کام جن میں پورے جسم کی مشقت درکار ہوتی ہے، جیسے ریکم سٹیل بار / کنکریٹ ڈالنا کا کام، یا بھاری اشیاء کو بار بار اٹھانا، اتارنا، یا سنبھالنا، بڑے پیمانے پر ہیٹ ویو کے دوران بیلجے / پتھوڑے / آری جیسے اوزاروں کے استعمال والا کام

✓ یہ چیک کرنے کی ضرورت ہے کہ آیا کام کرنے کی اندرونی جگہوں میں ایئر کنڈیشننگ / وینٹیلیشن سسٹم کافی ہیں یا نہیں۔

محاط

بطور درجہ حرارت
33 ڈگری سینٹی گریڈ پر
یا اس سے زیادہ
یا ہیٹ ویو واج



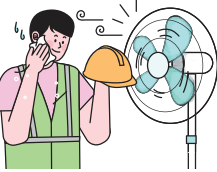
✓ ہر گھنٹے میں 10 منٹ کے لئے سایہ دار مقام پر (آرام کی جگہ) وقفہ فراہم کریں۔

گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور شدید مشقت والا کام کرنے والے کارکنوں کے لئے اضافی وقفے کے اوقات کا انتظام کریں۔

✓ شدید درجہ حرارت کے اوقات کے دوران بیرونی کام کو کم کر یا کام کے اوقات کو موافق بنائیں (17:00-14:00)

انتباہ

بطور درجہ حرارت
35 ڈگری سینٹی گریڈ پر
یا اس سے زیادہ
یا ہیٹ ویو کی وارننگ



✓ ہر گھنٹے میں 15 منٹ کے لئے سایہ دار مقام (آرام کی جگہ) میں وقفہ فراہم کریں۔

- گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور شدید مشقت کا کام کرنے والے کارکنوں کے لئے اضافی وقفے کے اوقات کا انتظام کریں۔

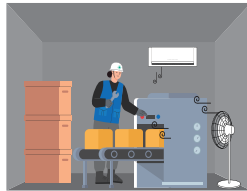
✓ جب تک کوئی ناگزیر صورتحال پیش نہ آئے، شدید درجہ حرارت (17:00-14:00) کے اوقات کے دوران بیرونی مزدوری کو معطل کریں

- ناگزیر بیرونی مشقت کے لئے مناسب وقفے کے اوقات فراہم کریں

✓ کارکنوں کی صحت کے کیفیت کو چیک کرنے کے لئے کوئی انچارج مقرر کریں

سنجیدہ

بطور درجہ حرارت
38 ڈگری سینٹی گریڈ پر
یا اس سے زیادہ



✓ ہر گھنٹے میں 15 منٹ یا اس سے زیادہ کے لئے سایہ دار مقام (آرام کی جگہ) میں وقفہ لیں۔

- گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور شدید مشقت کا کام کرنے والے کارکنوں کے لئے اضافی وقفے کے اوقات کا انتظام کریں۔

✓ اوقات اور حفاظت کے انتظام کے لئے درکار ہنگامی اقدامات کے علاوہ زیادہ درجہ حرارت (17:00-14:00) کے اوقات کے دوران بیرونی مزدوری کو معطل کریں

- جب ہنگامی کام انجام دینے جانیں تو وقفے کے مناسب اوقات فراہم کریں۔

✓ گرمی سے متعلق بیماری، یعنی ہیٹ اسٹروک کے لئے حساس گروپ کے لئے بیرونی مشقت کو محدود کریں۔

✓ کارکنوں کی صحت کے حالات کو چیک کرنے کے لئے کوئی انچارج مقرر کریں

ظاہری درجہ حرارت کو کیسے چیک کریں ("محسوس کرنا")

※ ظاہری ("جیسا محسوس ہو") درجہ حرارت کیا ہے؟ یہ وہ درجہ حرارت ہے جو انسانی احساس کو مقداری طور پر ظاہر کرتا ہے جہاں نمی اور ہواؤں کے اثرات کو شامل کر کے موجودہ درجہ حرارت کو کم نمی کے تحت کم یا زیادہ نمی کے تحت زیادہ سمجھا جاتا ہے۔

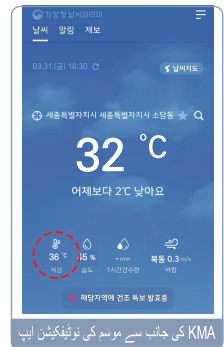
آپ کو ریا موسمیاتی انتظامیہ * کی ویب سائٹ یا موسم کی اطلاع ایپ پر ہیٹ ویو کی سطح کی جانچ کر سکتے ہیں۔

بیرونی کام کی جگہیں

* KMA کی ویب سائٹ (www.weather.go.kr) <موسم کی معلومات> شدید موسم کے اعلان کے < اثرات کی پیش گوئی > صنعتیں
 * ہیٹ ویو کا اعلان: اس کا اعلان اس وقت کیا جاتا ہے جب دن کا سب سے زیادہ ظاہری درجہ حرارت ("جیسا محسوس ہو") 33 ڈگری سینٹی گریڈ (واج) پر یا اس سے زیادہ ہو، 35 ڈگری سینٹی گریڈ (وارننگ) سے زیادہ ہو، اور یہ دو دن سے زیادہ رہتا ہے۔

کام کی اندرونی جگہیں

اگر KMA کے ذریعہ فراہم کردہ درجہ حرارت کام کی جگہوں کے اندرونی درجہ حرارت سے مختلف ہے تو، روزانہ کام کی جگہ پر تھرمو ہائگرومیٹر کے ذریعہ ماپا جانے والا ظاہری درجہ حرارت لاگو کیا جائے گا۔



| KMA کی طرف سے ظاہری درجہ حرارت جدول | | | | | | | توجہ | محطات | | انتباہ | | | سنجیدہ |
|-------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|--------|------|------|--------|
| درجہ حرارت نمی | 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 | 35.4 | 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 |



ہیٹ ویو کے دوران حفاظتی حادثات سے ہوشیار رہیں!!



ذاتی حفاظتی لباس، یعنی حفاظتی ہیلمٹ اور ہارنیں پہننا یقینی بنائیں، جن کو نظر انداز کیے جانے کا اندیشہ ہے
 بگڑتی ہوئے ارتکاز کی وجہ سے حفاظتی حادثات سے محاط رہیں، بشمول نیچے گرنا اور سے گرنا۔