



प्रत्येक कार्यस्थलले शीत लहर सुरु हुनु अगावै चिसो-सम्बन्धीत रोगहरूको लागि पूर्व-चेकजाँच गर्नुपर्दछ र उचित रूपमा विचार पुर्याउनको लागि आन्तरिक रोकथामका उपायहरूको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

शीत लहरको सतर्कताको मापदण्ड के के हुन् ?

शीत लहरको निगरानी

- जब बिहानको तापक्रम, कम्तिमा दुई दिन -12°C वा सोभन्दा कम हुने अनुमान गरिएको भएमा
- जब बिहानको तापक्रम अघिल्लो दिनको भन्दा -10°C वा सोभन्दा बढीले कम भई, 3°C वा सोभन्दा कममा पुगी, र सामान्य तापक्रम भन्दा 3°C वा बढीले कम हुने अनुमान गरिएको भएमा
- यदि अत्याधिक चिसो तापक्रमको कारणले गम्भीर असर पुग्ने अनुमान गरिएको भएमा

शीत लहरको चेतावनी

- जब बिहानको तापक्रम दुई वा सोभन्दा बढी दिन -15°C वा सोभन्दा कम हुने अनुमान गरिएको भएमा
- जब बिहानको तापक्रम अघिल्लो दिनको भन्दा -15°C वा सोभन्दा बढीले कम भई, 3°C वा सोभन्दा कममा पुगी, र सामान्य तापक्रम भन्दा 3°C वा बढीले कम हुने अनुमान गरिएको भएमा
- यदि अत्याधिक चिसो तापक्रमको कारणले अधिकांश भागहरूमा गम्भीर असर पुग्ने अनुमान गरिएको भएमा

※ [तालिका 6 मा संलग्न गरिएको] केएमए (KMA) को 'मौसम पूर्वानुमान नियम' मा रहेको विशेष रिपोर्टको लागि मापदण्ड

चिसो-सम्बन्धीत रोगको रोकथामको लागि आधारभूत नियम भनेको न्यानो कपडा, तातो पानी र न्यानो ठाउँ हो!

न्यानो कपडा (चिसोबाट जोगाउने उपकरण)

- न्यानोपना बढाउनको लागि थुप्रै कपडाहरू, कम्तिमा पनि तीन वा बढी तहका कपडाहरू खापर लगाउनुहोस् ।
 - (बाहिरी तह) बतास र ओस छिर्न नदिने तर थोरै हावा भने पास हुन दिने किसिमका सामग्रीबाट बनेका कपडा लगाउनुहोस् ।
 - (बीचको तह) भित्री तहबाट पसिना सोस्ने र भिजेको अवस्थामा पनि इन्सुलेशन कायम राख्ने कपडा लगाउनुहोस् ।
 - (भित्री तह) सजिलै पसिना सोस्न सक्ने प्रभावकारी किसिमका सामग्रीबाट बनेको कपडा लगाउनुहोस् ।
- शरीरको तापक्रम कायम राख्नको लागि टोपी वा डु-र्याग (टाउकोकोमा लगाउने सानो प्रकारको कपडा) लगाउनुहोस् ।
- यदि आवश्यक भएमा, अनुहार र मुख छोप्नको लागि मास्कको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- इन्सुलेशन र वाटरप्रूफ सुविधाहरू भएका इन्सुलेटेड पन्जा र जुताहरू लगाउनुहोस् ।
 - यदि ओसिलोपनाले सजिलै असर पुर्याउने वातावरणमा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने, अतिरिक्त वाटरप्रूफ सुविधा भएको पन्जा लगाउनुहोस् ।



तातो पानी

- नियमित रूपमा पर्याप्त मात्रामा तातो पानी र पेय पदार्थ पिउनुहोस्

न्यानो ठाउँ (आराम)

- कामदारहरूलाई चिसोबाट टाढा रही आराम गर्नको लागि काम गर्ने ठाउँ नजिकै न्यानो ठाउँको उपलब्ध गराउनुहोस् ।
 - हिटर जस्ता न्यानो बनाउने उपकरणको जडान गर्नुहोस् तर जडान गर्नुअघि आगो वा खतराजनक ग्यासको जोखिम नरहेको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- शीत लहरको सतर्कताको अवस्थामा कामदारहरूले उपयुक्त रूपमा आराम गर्न सक्छन् भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

चिसो-सम्बन्धीत रोग लागेको अवस्थामा कस्ता उपायहरू अपनाउनु पर्छ ?

- लामो समयसम्म शीत लहरको सम्पर्कमा रहँदा चिसो-सम्बन्धीत रोग र कार्डियोभास्कुलर (हृदय रोग) जस्तै हाइपोथर्मिया (शरीरको तापक्रम अत्यन्तै कम हुने), फ्रस्टबाइट (हिउँले खाने) र चिलब्लेन (चिसोको कारण हात खुट्टा सुन्निए, दुख्ने) जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ वा लक्षणहरू झनै बिग्रन सक्छ ।
- यदि यस्ता रोगहरू देखा पर्छन् भने, तुरुन्त चिकित्सकीय सहायता आवश्यक पर्दछ, र चिसो-सम्बन्धित रोगहरूका संवेदनशील समूहको लागि राब्ररी हेरचाह गर्न आवश्यक हुन्छ ।

चिसो-सम्बन्धित रोगहरू	परिभाषा र लक्षणहरू	अवलम्बन गर्नुपर्ने आपतकालिन उपायहरू
मृत्युदरको जोखिम हाइपोथर्मिया	<ul style="list-style-type: none"> त्यस्तो अवस्था जहाँ कम तापक्रममा लामो समय सम्मको सम्पर्कको कारण शरीरको भित्री तापमान 35°C भन्दा कम हुन्छ । लगलग काफ्रे (मध्यम) सुस्त बोली, अनियमित मुटुको धड्कन, र रक्तचापमा गिरावट । (गम्भीर) बिस्तारै काफ्रे छोड्ने, होस गुमाउने, सास नफेर्ने वा सास फेर्न कोशिस नगर्ने । मुटुको धड्कन अनियमित वा बन्द हुने, आँखाको नानी ठूलो हुने । 	<ul style="list-style-type: none"> 119 मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा समस्या भएको व्यक्तिलाई तुरुन्तै नजिकको आपतकालीन मेडिकल संस्थामा लैजाउनुहोस् । न्यानो ठाउँमा लैजाउनुहोस् । भिजेको कपडा फुकालेर ब्लान्केट अर्थात् कम्बलले ओढाउनुहोस् । यदि व्यक्ति होसमा भए, तातो गुलियो पेय पदार्थ पिउनलाई दिनुहोस् । * यदि चिकित्सकीय सहायता 30 मिनेटभन्दा बढी समय ढिलो भएमा: <ul style="list-style-type: none"> सावधानीपूर्वक तातो पेय पदार्थ दिनुहोस् (होसमा नभएको अवस्थामा भने दिन मनाही छ) । हातलाई तातो बनाउने ह्यान्ड वार्मर (हट प्याक) वा तातो पानीको बोतल काखी तल, घाँटी र जाँघमा राख्नुहोस् ।
फ्रस्टबाइट (हिउँले खाने)	<ul style="list-style-type: none"> त्यस्तो अवस्था जसमा छाला र छालाको तन्तु लामो समयसम्म 2°C भन्दा कमको तापक्रमको सम्पर्कमा रहँदा जम्ने गर्दछ । जमेको बेला छाला झन्झमाउने, लाटो हुने, र चिलाउने गर्दछ । यदि लक्षणहरू थपिदै गएमा छालामा दुखाई महसुस हुने, पानी फोकाहरू उठ्ने, वा छाला कडा हुने गर्दछ । गम्भीर अवस्थामा, यसले संवेदनात्मक क्षमतामा गडबडी निम्त्याउने, कडापन हुने, र स्नायु तन्तुहरू जस्ता भित्री तन्तुहरूमा क्षति पुर्याउने गर्दछ । 	<ul style="list-style-type: none"> हाइपोथर्मियाको लागि निर्देशन गरिएका उपायहरू अपनाउनुहोस् । हिउँले खाएको भागहरूमा मालिस गर्ने वा रगड्ने काम नगर्नुहोस् । यदि खुट्टा हिउँले खाएको छ भने टेकेर नहिड्नुहोस् । यदि पानी फोकाहरू उठेका छन् भने, त्यसलाई फुट्न नदिन स्टेराइल गज अर्थात् एक किसिमको मेडिकल प्रयोजनको ब्यान्डेज लगाउनुहोस् । (स्वास्थ्यकर्मीहरूले निर्देशन नदिएसम्म), हिउँले खाएको भागहरूमा तातोले सेक्ने काम नगर्नुहोस् ।
चिलब्लेन (चिसोको कारण हात खुट्टा सुन्निए, दुख्ने)	<ul style="list-style-type: none"> त्यस्तो अवस्था जसमा चिसो मौसमका कारण हात, खुट्टा, कान, नाक, इत्यादिको छालामा रहेका साना रक्तनलीहरूमा क्षति पुग्दछ । असुर पुगेको भागमा छालाहरू रातो हुनुका साथै चिलाउन सक्छ । पानी फोका वा अल्सर आउन सक्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> चिलब्लेन भएको भागहरूमा नचिलाउनुहोस् । बिस्तारै छालालाई न्यानो पार्नुहोस् । छाला चिलाउने समस्याबाट राहत दिने र सुन्निए नदिने एन्टी-इन्फ्लेमेटरी क्रीम लगाउनुहोस् (डाक्टरसँग परामर्श गरेपछि) । सकेसम्म चाँडो मेडिकल सहायता लिनुहोस् ।
ट्रेन्च फुट (हिलोले खाने)	<ul style="list-style-type: none"> भिजेको खुट्टा ओसिलो र चिसो वातावरणको सम्पर्कमा आएपछि हुने असर यसका लक्षणहरूमा खुट्टा रातो हुने, झमझमाउने, र लाटो हुने पर्दछन् । हिँडा दुखाई महसुस हुन्छ । यदि अवस्था गम्भीर भएमा, यसले खुट्टा लाटो हुने, ऐन पर्ने, सुन्निए, र पानी फोकाहरू बन्ने जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> जुता र भिजेको मोजाहरू फुकाल्नुहोस् । खुट्टालाई न्यानो बनाई सुकाउनुहोस् । सकेसम्म चाँडो मेडिकल सहायता लिनुहोस् ।

※ चिसो-सम्बन्धित रोगहरूप्रति संवेदनशील कामदारको समूह र उच्च तीव्रताका साथ शारीरिक रूपमा कठिन परिश्रम गर्नुपर्ने काममा संलग्न हुने कामदारले काम गर्नु अघि र पछि शारीरिक अवस्थाको जाँच गर्नुपर्छ ।

रोगरोगदाता र कामदारको रूपमा, जाडोयामको समयमा चिसो-सम्बन्धीत रोगहरुबाट बच्न के गर्नुपर्छ?



संवेदनशील समूह उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, हाइपोथायरायडिज्म वा कमजोर शारीरिक वा मानसिक अवस्था भएका कामदारहरु; वृद्ध व्यक्तिहरु र काममा खटाइएका नयाँ कामदारहरु

गहङ्गो किसिमका काम गर्ने समूह यसमा अत्याधिक-न्यालोरी खर्चिनु पर्ने काम: जस्तै बेल्चा, हथौडा, आरा, पिक्वाक्स वा बच्चरो प्रयोग गर्नुपर्ने काम; फर्मवर्कको लागि पूरै शरीरको बल प्रयोग गर्नुपर्ने काम, फलामका बारहरु बङ्ग्याउने वा कन्क्रिटको काम; वा गहङ्गो वस्तुहरु झार्ने वा बारम्बार सो वस्तुहरुलाई हातले सम्हाल्ने कामहरु पर्दछन् ।

शीत लहरको प्रत्येक चरण अनुरूप प्रतिक्रियाका उपायहरु अपनाउनुहोस् ।

- न्यानो कपडा (चिसोबाट जोगाउने उपकरण), तातो पानी र न्यानो ठाउँको उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- जाडोको समयमा, सम्भव भएसम्म घर बाहिरी कामहरु कम गर्नुहोस् ।
- जाडोको समयमा घर बाहिरी कामको समय र विश्राम गर्ने समय समायोजन गर्नुहोस् ।

- न्यानो कपडा (चिसोबाट जोगाउने उपकरण), तातो पानी र न्यानो ठाउँको उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- जाडोको समयमा, सम्भव भएसम्म घर बाहिरी कामहरु कम गर्नुहोस् ।
- चिसो-सम्बन्धीत रोगप्रति संवेदनशील समूह र गहङ्गो किसिमका काम गर्ने कामदारहरुलाई प्राथमिकतामा राख्नुहोस् ।

- न्यानो कपडा (चिसोबाट जोगाउने उपकरण), तातो पानी र न्यानो ठाउँको उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- जाडोको समयमा घर बाहिरी कामहरु गर्नबाट टाढै रहनुहोस् । यदि नगरी नहुने काम छ भने, कामका साथै आरामको लागि पर्याप्त समय छुट्याउनुहोस् ।
- चिसो-सम्बन्धीत रोगप्रति संवेदनशील समूह र गहङ्गो किसिमका काम गर्ने कामदारहरुले जाडोको समयमा आपतकालीन सुरक्षाका उपायहरु अपनाउनु पर्छ र घर बाहिरी कामहरु गर्नु हुँदैन ।

प्रत्येक क्षेत्रको शीत लहरको अवस्थाको जानकारी कोरिया मौसम प्रशासनको वेबसाइटमा उपलब्ध हुन्छ (www.weather.go.kr)>मौसम>विशेष मौसम रिपोर्ट>प्रभाव पूर्वानुमान>उद्योग वा मौसम पूर्वानुमान (एप)

चिकित्सा पेशेवरहरुको प्रत्यक्ष भिजिटका साथ हाम्रो स्वास्थ्य सेवाको माध्यमबाट चिसो-सम्बन्धीत रोगको रोकथाम गर्नुहोस् ।

- विशेष मेडिकल डाक्टर र नर्सहरु सहित व्यवसायजन्य स्वास्थ्य विशेषज्ञहरुद्वारा प्रदान गरिएको, यो सेवामा प्रत्यक्ष रूपमा साइटमा गड ब्लडप्रेसर र मधुमेहको जाँच, स्वास्थ्य परामर्श, र कामदारहरुको लागि शैक्षिक सत्रहरु जस्ता नि:शुल्क सेवाहरु रहेका छन् ।
- यस सेवाको लागि KOSHA (1644-4544) वा श्रमिक स्वास्थ्य केन्द्र (1577-6497) मा सम्पर्क गरी आवेदन दिनुहोस् ।
- विशेष वर्ग अन्तर्गतका कामदारहरुले हृदय रोगको रोकथामको उद्देश्यका निम्ति गरिने स्वास्थ्य चेकजाँचको खर्च भरपाई गर्नको लागि सहायता प्राप्त गर्न सक्छन् । साथै, त्यस पश्चात् स्वास्थ्य परामर्श जस्ता व्यवस्थापनका सहायता श्रमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा उपलब्ध छ ।
- यस सेवाको लागि KOSHA (1644-4544) मा सम्पर्क गरी आवेदन दिनुहोस् ।



सही रोकथाम उपायहरु सुनिश्चित गर्न जाडोमा प्रायः हुने दुर्घटनाहरुको बारेमा सचेत रहनुहोस् ।

कार्डियोभास्कुलर (हृदय रोग) रोगहरुको रोकथाम	निर्माण स्थलहरुमा खैरो कोइला वा लिग्नाइटको प्रयोग गर्ने क्रममा निसासिने जोखिमको रोकथाम गर्नुहोस् ।	हिउँ परेका सडकहरुमा हिँडा चिप्लनबाट जोगिनुहोस् ।
<ul style="list-style-type: none"> "जाडो मौसम" को कारण हृदय रोगहरुको घटना बढ्न सक्ने भएकाले, काम सुरु गर्नुअघि शरीर तन्काउने जस्ता व्यायाम गर्नुहोस्, र धुप्रपान र मदिरा सेवन नगर्नुहोस् । स्वास्थ्यमा खास समस्या भएका व्यक्तिहरुको पहिचान पहिल्यै नै गर्नुहोस् र उनीहरुको कामको प्रक्रियामा विशेष ध्यान दिनुहोस् । 	<ul style="list-style-type: none"> कंक्रीट क्युरिङको लागि, खैरो कोइलाको सट्टा हिटिङ फ्यानको प्रयोग गर्नुहोस् । कंक्रीट क्युरिङको लागि खैरो कोइला प्रयोग गर्दा, सधैं ▲ अक्सिजन र हानिकारक ग्याँसको मात्रा मापन गर्न, ▲ पर्याप्त भेन्टिलेसनको सुनिश्चित गर्न, र ▲ सुरक्षात्मक उपकरण लगाउन सम्झनुहोस् । 	<ul style="list-style-type: none"> चिल्लिनबाट जोगाउने सेफ्टी जुताहरु लगाउनुहोस् । काम सुरु गर्नुअघि, बरफ वा हिउँले ढाकेका भागहरु खाली गरी बालुवा छर्नुहोस् ।