



শৈত্য প্রবাহ শুরু হওয়ার পূর্বে প্রত্যেক কর্মস্থলে অবশ্যই ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার জন্য আগেরাগে পরীক্ষা করতে হবে এবং যথাযথভাবে এর মোকাবেলা করতে অভ্যন্তরীণ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

শৈত্য প্রবাহ সতর্কতার মানদণ্ড কী কী?

শৈত্য প্রবাহ পর্যবেক্ষণ

- যখন আশা করা হয় যে সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা কমপক্ষে দুই দিনের জন্য -12°C বা তার নিচে থাকবে
- যখন আশা করা হয় যে সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের চেয়ে 10°C বা তার বেশি হ্রাস পাবে, তাপমাত্রা 3°C তে নেমে যাবে বা তার কম হবে এবং স্বাভাবিকের চেয়ে 3°C এর অধিক কম হবে
- যদি তাপমাত্রা দ্রুত হ্রাসের কারণে গুরুতর ক্ষতির আশা করা হয়

শৈত্য প্রবাহ সতর্কতা

- যখন দুই দিন বা তার বেশি দিনের জন্য আশা করা হয় যে সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা -15°C বা তার কম হবে
- যখন আশা করা হয় যে সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের চেয়ে 15°C বা তার বেশি হ্রাস পাবে, তাপমাত্রা 3°C তে নেমে যাবে বা তার কম হবে এবং স্বাভাবিকের চেয়ে 3°C এর অধিক কম হবে
- যদি তাপমাত্রা দ্রুত হ্রাসের কারণে একটি বিস্তৃত এলাকায় গুরুতর ক্ষতির আশংকা করা হয়

※ [সংযুক্ত টেবিল 6] কেএমএর 'আবহাওয়ার পূর্বাভাসের নিয়ম'-এ বিশেষ প্রতিবেদনের মানদণ্ড

ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের মৌলিক নিয়ম হলো গরম কাপড়, গরম পানি এবং একটি উষ্ণ জায়গা!

গরম কাপড়

(ঠান্ডার বিরুদ্ধে সরঞ্জাম)

- উষ্ণতার প্রভাব বাড়ানোর জন্য কমপক্ষে তিন স্তর সহ বেশ কয়েকটি স্তরের পোশাক পরিধান করুন।
 - (বাইরের স্তর) বায়ু ভেদ্যতা প্রদানের সময় হাতুয়া এবং আর্দ্রতা প্রবেশে বাধা দেয় এমন উপাদান দিয়ে তৈরি পোশাক পরুন।
 - (মাঝের স্তর) এমন পোশাক পরুন যা ভিতরের স্তর থেকে ঘাম শোষণ করে এবং ভেজা অবস্থায়ও ভেতরের তাপ ধরে [অন্তরিত] রাখে।
 - (ভিতরের স্তর) ঘাম শোষণ করার জন্য কার্যকর উপাদান দিয়ে তৈরি পোশাক পরুন।
- শরীরের তাপ হ্রাস কমাতে টুপি বা হুডি পরুন।
- প্রয়োজনে চেহারা ও মুখ ঢেকে রাখতে মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ইনসুলেশন এবং ওয়াটারপ্রুফ [তাপ নিরোধক এবং পানিরোধী] বেশিষ্টা সহ ইনসুলেটেড গ্লাভস এবং জুতা পরুন।
- আর্দ্রতার প্রতি সংবেদনশীল পরিবেশে কাজ করলে, অতিরিক্ত পানিরোধী বেশিষ্টাযুক্ত গ্লাভস পরুন।



উষ্ণ-গরম পানি

- যথেষ্ট পরিমাণে উষ্ণ পানি এবং চিনিযুক্ত পানীয় পান করুন।

উষ্ণ স্থান

(বিশ্রাম)

- কর্মীদের ঠান্ডা এড়িয়ে বিশ্রাম নেওয়ার সুবিধার জন্য কর্মস্থলের কাছাকাছি একটি উষ্ণ জায়গা প্রদান করুন।
- হিটারের মতো গরম করার যন্ত্রগুলি [ডিভাইস] ইনস্টল করুন তবে নিশ্চিত করুন যে আগুন বা বিপজ্জনক গ্যাসের সংস্পর্শে আসার ব্যাপারে কোনও উদ্বেগ নেই।
- নিশ্চিত করুন যে শৈত্য প্রবাহ সতর্কতার সময় কর্মীরা উপযুক্ত বিশ্রাম নিতে পারেন।



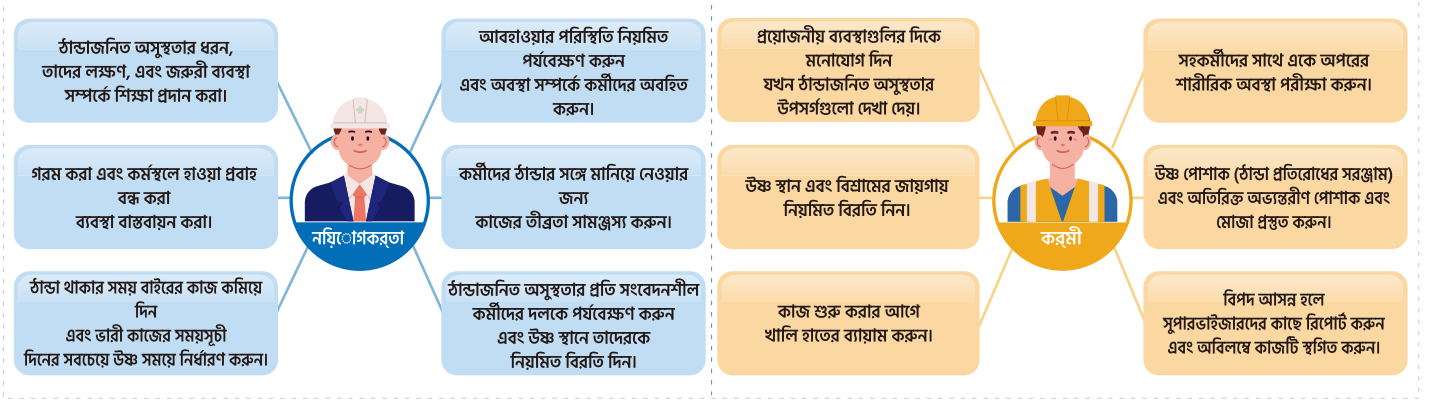
ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার ক্ষেত্রে কোন ধরনের ব্যবস্থা নিতে হবে?

- দীর্ঘ সময়ের জন্য শৈত্য প্রবাহের সংস্পর্শে আসার ফলে ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা এবং হৃদরোগ যেমন হাইপোথার্মিয়া, ফ্রস্টবাইট (ঠান্ডায় হাত পা জমে অসাড় হয়ে যাওয়া) এবং চিলব্লেন (শৈত্যজনিত ক্ষত)হতে পারে বা উপসর্গগুলি আরও খারাপ হতে পারে।
- যদি এই ধরনের অসুস্থতা দেখা দেয়, তবে দ্রুত চিকিৎসা দেওয়া অপরিহার্য, এবং ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল শ্রেণির লোকদের জন্য পুন্যনুপুঙ্খ পরিচর্যা প্রয়োজন।

ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা	সংজ্ঞা এবং উপসর্গ	জরুরি যে ব্যবস্থাসমূহ গ্রহণ করতে হবে
মৃত্যুর ঝুঁকি হাইপোথার্মিয়া	<ul style="list-style-type: none"> এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে নিম্ন তাপমাত্রার দীর্ঘস্থায়ী সংস্পর্শে আসার কারণে শরীরের মূল তাপমাত্রা 35°C এর নিচে নেমে যায়। গুরুতর কাঁপুনি (মোহা) ধীরে কথা বলা, অনিয়মিত নাড়ি (ধমনীর স্পন্দন), এবং রক্তচাপ কমে যাওয়া। (গুরুতর) কাঁপুনি বন্ধ হওয়া, জ্ঞান হারানো, শ্বাস নেওয়া বা শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রচেষ্টার অভাব। অনিয়মিত বা ধমনীর স্পন্দন না হওয়া, প্রসারিত চোখের মণি। 	<ul style="list-style-type: none"> 119 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা দ্রুত নিকটস্থ জরুরি চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানে নিয়ে যান। একটি উষ্ণ স্থানে যান। ভেজা পোশাক সরিয়ে ফেলুন এবং একটি কম্বল দিয়ে মুড়িয়ে দিন। যদি ব্যক্তিটি চেতনা (জ্ঞান) থাকে, তবে উষ্ণ শর্করাযুক্ত পানীয় সরবরাহ করুন। * যদি চিকিৎসা দিতে 30 মিনিটেরও বেশি বিলম্ব ঘটে: <ul style="list-style-type: none"> সাবধানে উষ্ণ পানীয় দিন (অচেতন থাকা অবস্থায় দেওয়া যাবে না)। বগলের নীচে, ঘাড়ে এবং কুচকির এলাকায় হাত উষ্ণতাকারী (হট প্যাক) বা একটি উষ্ণ পানির বোতল রাখুন।
ফ্রস্টবাইট (ঠান্ডায় হাত পা জমে অসাড় হয়ে যাওয়া)	<ul style="list-style-type: none"> এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে 2°C এর নিচের তাপমাত্রার দীর্ঘায়িত সংস্পর্শে আসার কারণে ত্বক এবং ত্বকের নিম্নস্থ কোষ হিমশীতল হয়ে [জমে] যায়। ঠান্ডায় জমে গেলে ত্বক তীব্র যন্ত্রণা (বনঝন), অসাড় এবং চুলকানি হয়। যদি লক্ষণ গুরুতর হয় তবে ত্বকে ব্যথা হওয়া, ফোঁস পড়া বা শক্ত হয়ে যেতে পারে। গুরুতর ক্ষেত্রে, এটি সংবেদনশীল ব্যাঘাত, কঠিনতা এবং স্নায়ুকোষের মতো গভীর চিসুগুলির ক্ষতি করে। 	<ul style="list-style-type: none"> হাইপোথার্মিয়ার জন্য নির্দেশিত পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন। ফ্রস্টবাইট [ঠান্ডায় অসাড়] হওয়া এলাকায় ঘষা বা ম্যাসাজ করবেন না। ঠান্ডায় অসাড় হয়ে যাওয়া পায়ে হাঁটবেন না। যদি ফোঁস থাকে তবে জীবাণুমুক্ত গজ প্রয়োগ করুন যাতে সেগুলি ফেটে না যায়। স্বাস্থ্যসেবা (পেশাদারদের দ্বারা নির্দেশিত না হলে), ঠান্ডায় অসাড় এলাকায় তাপ প্রয়োগ করবেন না।
চিলব্লেন (শৈত্যজনিত ক্ষত)	<ul style="list-style-type: none"> এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে হাত, পা, কান, নাক ইত্যাদির ত্বকে ছোট রক্তনালীগুলি ঠান্ডা আবহাওয়ার কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। আক্রান্ত স্থানের ত্বক লাল হয়ে যেতে পারে এবং চুলকানি হতে পারে। ফোঁস পড়তে পারে বা আলসার হতে পারে। 	<ul style="list-style-type: none"> চিলব্লেনের আক্রান্ত স্থানে আঁচড়াবেন না। ধীরে ধীরে ত্বক/গা গরম করুন। একটি চুলকানি উপশমকারী এবং প্রদাহরোধী [অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি] ক্রিম প্রয়োগ করুন (ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করার পর)। যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
ট্রেঞ্চ ফুট (ঠান্ডায় পা কুচকে ক্ষয়ে যাওয়া)	<ul style="list-style-type: none"> ভেজা পা স্যাঁতসেঁতে এবং ঠান্ডা পরিবেশের সংস্পর্শে আসার মাধ্যমে সৃষ্ট ক্ষতি লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে লালচে ভাব, ত্বকে তীব্র যন্ত্রণা (বনঝন অনুভূতি) এবং অসাড়তা। হাঁটার সময় ব্যথা অনুভূত হওয়া। যদি অবস্থা গুরুতর হয় তবে এর ফলে অসাড়তা, শিরটান দেওয়া (ক্র্যাস্প), ফোঁস পড়া এবং ফোঁস তৈরি হতে পারে। 	<ul style="list-style-type: none"> আপনার জুতা এবং ভেজা মোজা সরিয়ে ফেলুন। আপনার পা গরম করুন এবং শুকিয়ে নিন। যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

※ ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল কর্মী শ্রেণি এবং যারা উচ্চ তীব্রতার শারীরিকভাবে চাহিদাপূর্ণ কাজে জড়িত তাদের অবশ্যই কাজের আগে এবং পরে স্বাস্থ্যের অবস্থা মূল্যায়ন করতে হবে।

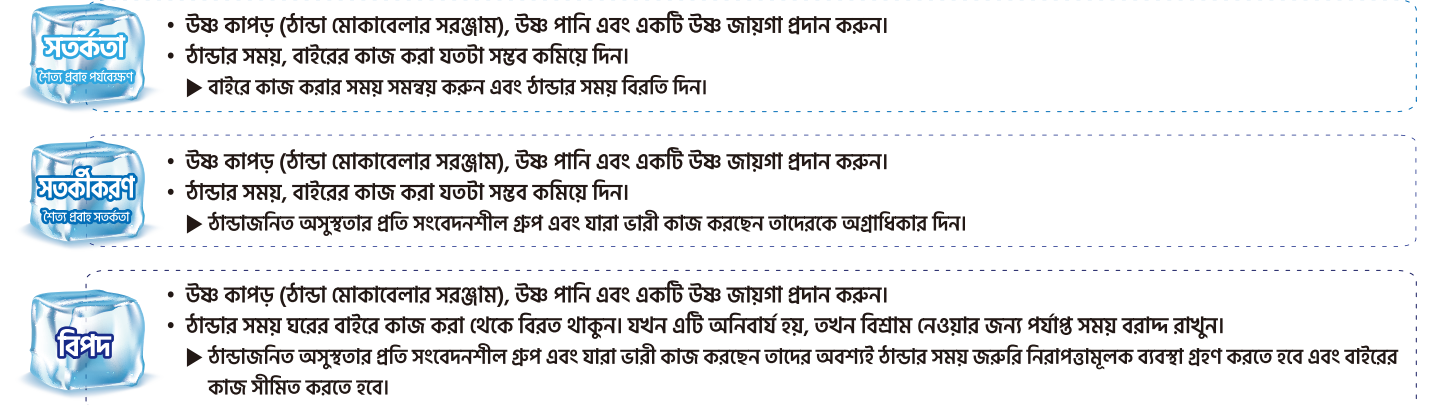
নিয়োগকর্তা এবং কর্মী হিসেবে, শীতকালে ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধে কী করা উচিত?



সংবেদনশীল গ্রুপ উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, হাইপোথাইরয়েডিজমে আক্রান্ত, দুর্বল গঠনের ব্যক্তি; বয়স্ক ব্যক্তি এবং নতুন নিযুক্ত কর্মীরা

ভারী কাজের গ্রুপ এটি একটি উচ্চ-শক্তি ব্যয় করে করা কাজ: বেলচা, হাতুড়ি, করাট, পিকাপ্রা বা কুড়াল ব্যবহার করা; ফর্মওয়ার্ক, লোহার পাত বাঁকানো বা কংক্রিটের কাজ করার জন্য পুরো শরীর ব্যবহার করা; বা ভারী জিনিসগুলি উপরে এবং নিচে নেওয়া বা হাত দিয়ে বারবার পরিচালনা করা।

শৈত্যপ্রবাহের প্রতিটি পর্যায়ের সাথে সম্পর্কিত প্রতিক্রিয়ামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।



কোরিয়া আবহাওয়া প্রশাসনের ওয়েবসাইটে (www.weather.go.kr)>আবহাওয়া>বিশেষ আবহাওয়া প্রতিবেদন>প্রভাবের পূর্বাভাস>শিল্প বা আবহাওয়ার পূর্বাভাস (অ্যাপ)-এ প্রতিটি অঞ্চলের জন্য শৈত্যপ্রবাহের পর্যায় পাওয়া যায়।

চিকিৎসা পেশাদারদের কাছ থেকে সরাসরি পরিদর্শন করার মাধ্যমে আমাদের স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবার মাধ্যমে ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ করুন।

- বিশেষজ্ঞ ডাক্তার এবং নার্স সহ পেশাগত স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের দ্বারা প্রদান করা, এই পরিষেবাটিতে রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিস স্ক্রিনিং, স্বাস্থ্য পরামর্শ এবং কর্মীদের জন্য শিক্ষামূলক সেশনের মতো বিনামূল্যের পরিষেবা প্রদানের জন্য সরাসরি সাইট ভিজিট অন্তর্ভুক্ত।
- ▶ KOSHA (1644-4544) বা ওয়াকার্স হেলথ সেন্টারে (1577-6497) যোগাযোগ করার মাধ্যমে এই পরিষেবার জন্য আবেদন করুন।
- একটি বিশেষ বিভাগের অধীনে থাকা কর্মীরা হৃদরোগ প্রতিরোধের লক্ষ্যে স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যয় নির্বাহের জন্য সহায়তা পেতে পারেন। তাছাড়া, কর্মীদের স্বাস্থ্য কেন্দ্রে ব্যবস্থাপনা-পরবর্তী সহায়তা যেমন স্বাস্থ্য পরামর্শ পাওয়া যায়।
- ▶ KOSHA (1644-4544)-এর সাথে যোগাযোগ করার মাধ্যমে এই পরিষেবার জন্য আবেদন করুন।

সঠিক প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে শীতকালে যেসব দুর্ঘটনা ঘন ঘন ঘটে সে সম্পর্কে সচেতন থাকুন।

হৃদ [কার্ডিওভাসকুলার] রোগ প্রতিরোধ	নির্মাণ সাইটে বাদামী কয়লা ব্যবহার করার সময় দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি প্রতিরোধ করুন।	বরফ জমা রাস্তায় পিছলে পড়ে যাওয়া প্রতিরোধ করুন।
<ul style="list-style-type: none"> যেহেতু "ঠান্ডা আবহাওয়া" হৃদরোগের প্রকোপ বাড়িয়ে তুলতে পারে, তাই কাজ শুরু করার আগে স্ট্রেচিং ব্যায়াম করুন এবং অ্যালকোহল এবং ধূমপান এড়িয়ে চলুন। অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যাসমূহ ব্যক্তিদের আগে থেকে চিহ্নিত করুন এবং তাদের দায়িত্ব প্রকৃতির প্রতি বিশেষ মনোযোগ দিন। 	<ul style="list-style-type: none"> কংক্রিট কিউরিং-এর জন্য, বাদামী কয়লার পরিবর্তে একটি হিটিং ফ্যান ব্যবহার করুন। কংক্রিট কিউরিং-এর জন্য বাদামী কয়লা ব্যবহার করার সময়, সব সময় ▲অগ্নিজনক এবং ক্ষতিকর গ্যাসের ঘনত্ব পরিমাপ করতে ভুলবেন না, ▲পর্যাপ্ত বায়ুচলাচল নিশ্চিত করুন এবং ▲প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরিধান করুন। 	<ul style="list-style-type: none"> পিছলে পড়া-প্রতিরোধী সুরক্ষামূলক জুতা পরুন। কাজ শুরু করার আগে, বরফ বা তুষার আবৃত জায়গা পরিষ্কার করুন এবং বালি ছড়িয়ে দিন।