



سردی کی لہر میں سردی سے متعلق بیماریوں سے کیسے بچا جائے

ہر کام کی جگہ کو سردی کی لہر کے آغاز سے پہلے سردی سے متعلق بیماریوں کی پیشگی جانچ کرنی چاہئے اور مناسب طریقے سے جواب دینے کے لئے داخلی حفاظتی اقدامات مرتب کرنے چاہئیں۔

سردی کی لہر سے خبردار کرنے کا معیار کیا ہے؟

• جب یہ توقع کی جاتی ہے کہ صبح کی کم سے کم سطح منفی 12 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے کم ہوگی، کم از کم دو دنوں کے لئے
• جب یہ توقع کی جاتی ہے کہ صبح کی کم ترین سطح پچھلے دن کے مقابلے میں 10 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ کم ہوگی، 3 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے کم تک پہنچ جائے گی، اور معمول سے 3 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم ہوگی۔
• اگر درجہ حرارت میں تیزی سے کمی کی وجہ سے سنگین نقصان کی توقع ہے

• جب یہ توقع کی جاتی ہے کہ صبح کی کم سے کم درجہ حرارت منفی 15 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے کم دو یا اس سے زیادہ دنوں تک رہے گا
• جب یہ توقع کی جاتی ہے کہ صبح کی کم ترین سطح پچھلے دن کے مقابلے میں 15 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ کم ہوگی، 3 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے کم تک پہنچ جائے گی، اور معمول سے 3 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم ہوگی۔
• اگر درجہ حرارت میں تیزی سے کمی کی وجہ سے ایک بڑے علاقے میں سنگین نقصان کی توقع ہے

* [منسلک جدول 6] KMA کے 'موسم کی پیشگوئی کے قواعد' میں خصوصی رپورٹوں کے لئے معیار

سردی سے متعلق بیماریوں کی روک تھام کے لئے بنیادی اصول گرم کپڑے، گرم پانی اور ایک گرم جگہ ہیں!

 <ul style="list-style-type: none"> • گرمی کے اثر کو بڑھانے کے لئے کم از کم تین پرتوں کے ساتھ کپڑوں کی کٹی پرتیں پہنیں۔ - بیرونی پرت ایسے مواد سے بنے کپڑے پہنیں جو ہوا کو محفوظ فراہم کریں اور نمی کو روکنے میں۔ - درمیانی پرت ایسے کپڑے پہنیں جو اندرونی پرت سے پسینے کو جذب کریں اور گیلے ہونے پر بھی انسولیشن کو برقرار رکھیں۔ - اندرونی پرت پسینے کو جذب کرنے میں مؤثر مواد سے بنے کپڑے پہنیں۔ • جسم کی گرمی کے ضیاع کو کم کرنے کے لئے ٹوپی پہنیں یا سر پر کوئی کپڑا کس کر باندھ دیں۔ • اگر ضروری ہو تو اپنے چہرے اور منہ کو ڈھانپنے کے لئے ماسک کا استعمال کریں۔ • انسولیشن اور واٹر پروف خصوصیات کے ساتھ انسولیٹڈ دستاں اور جوتے پہنیں۔ - اگر نمی کے لئے حساس ماحول میں کام کرتے ہیں تو، اضافی واٹر پروف خصوصیت سے لیس دستاں پہنیں۔ 	<h3>گرم کپڑے</h3> <p>(سردی روکنے کا سامان)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • کافی گرم پانی اور چینی پر مشتمل مشروبات لیں • کام کی جگہ کے قریب ایک گرم جگہ فراہم کریں تاکہ کارکنوں کو سردی سے بچنے کے لئے آرام کریں - ہیٹنگ ڈیوائسز جیسے ہیٹر انسٹال کریں لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ آگ یا خطرناک گیس کے خطرے کے بارے میں کوئی تشویش نہیں ہے • اس بات کو یقینی بنائیں کہ مزدور سردی کی لہر کے الرٹ کی صورت میں مناسب آرام کر سکیں۔ 	<h3>گرم پانی</h3> <h3>ایک گرم جگہ</h3> <p>(آرام)</p>

سردی سے متعلق بیماری کا کیس ہونے پر کون سے اقدامات کرنا ضروری ہیں؟

- طویل مدت تک سردی کی لہر کا سامنا کرنے سے سردی سے متعلق بیماریاں اور دل کی بیماریاں جیسے ہائپوٹھرمیا، فرسٹ بائٹ اور چلیبلین پیدا ہوسکتی ہیں یا علامات کو خراب کر سکتی ہیں۔
- اگر ایسی بیماریاں واقع ہوتی ہیں تو، فوری طبی توجہ ضروری ہے، اور سردی سے متعلق بیماریوں کے لئے حساس گروپ کے لئے مکمل دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔

اٹھانے کے بنگامی اقدامات	تعریف اور علامات	سردی سے متعلق بیماریاں
<ul style="list-style-type: none"> • 119 سے رابطہ کریں یا اس شخص کو فوری طور پر قریبی بنگامی طبی ادارے میں منتقل کریں • ایک گرم جگہ پر منتقل کریں • گیلے کپڑے اتار دیں اور کمبل سے ڈھانپ دیں۔ • اگر شخص ہوش میں ہو تو گرم میٹھے مشروبات پیش کریں۔ * اگر طبی توجہ میں 30 منٹ سے زیادہ کی تاخیر ہو تو - گرم مشروبات احتیاط سے دیں (بے ہوشی کی حالت میں ممنوع)۔ - ہیٹڈ وارمر (ہاٹ پیک) یا گرم پانی کی بوتل بغل کے نیچے، گردن پر اور کمر کے حصے میں رکھیں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> • ایک ایسی حالت جس میں کم درجہ حرارت کے طویل عرصے تک رہنے کی وجہ سے بنیادی درجہ حرارت 35 ڈگری سینٹی گریڈ سے نیچے گر جاتا ہے - شدید کچکچاہٹ - اعتدال پسند دھیمی بول چال، بے ترتیب نبض، اور بلڈ پریشر میں کمی - شدید کانینے کا خاتمہ، ہوش کی کمی، سانس لینے میں کمی یا سانس لینے کی کوشش، بے قاعدہ یا غیر حاضر نبض، پھیلی ہوئی پتلیاں۔ 	<h3>اموات کے خطرات</h3>  <h3>ایمرہت و پوائے</h3>
<ul style="list-style-type: none"> • ہائپوٹھرمیا کے لئے ہدایت کردہ اقدامات پر عمل کریں • فراسٹ بائیٹ سے متاثرہ جگہ کو گڑنے یا مساج کرنے گریز کریں۔ • فراسٹ بائیٹ سے متاثرہ پاؤں سے مت چلیں • اگر چھالے موجود ہیں تو، انہیں پھٹنے سے روکنے کے لئے جراثیم کش گوز لگائیں۔ • جب تک صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد کی طرف سے ہدایت نہ کی جائے فراسٹ بائیٹ سے متاثرہ جسمانی حصوں کو گرم کرنے سے گریز کریں 	<ul style="list-style-type: none"> • ایک ایسی حالت جس میں 2 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم درجہ حرارت کے طویل عرصے تک رہنے کی وجہ سے جلد اور جلد کے نیچے کے ٹشو منجمد ہوجاتے ہیں۔ - منجمد ہونے پر جلد چمکدار، بے حس اور خارش کا شکار ہو جاتی ہے۔ - اگر علامات سنگین ہو جاتی ہیں تو، جلد میں درد ہوسکتا ہے، پھٹ سکتی ہے یا سخت ہوسکتی - سنگین معاملات میں، یہ حس خلی، سختی، اور گہرے ٹشوز جیسے اعصابی ٹشوز کو نقصان پہنچاتا ہے 	<h3>فراسٹ بائیٹ</h3> 
<ul style="list-style-type: none"> • چلیبلین کے متاثرہ حصے پر خارش نہ دیں۔ • جلد کو آہستہ آہستہ گرم کریں۔ • خارش سے نجات اور سوزش کے لئے کریم لگائیں ڈاکٹر سے مشورہ کرنے پر۔ • جتنی جلدی ممکن ہو طبی توجہ حاصل کریں 	<ul style="list-style-type: none"> • ایک ایسی حالت جہاں سرد موسم کی وجہ سے ہاتھوں، پیروں، کانوں، ناک وغیرہ کی جلد میں موجود چھوٹی خون کی شریانوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ - متاثرہ جگہ کی جلد سرخ ہو سکتی ہے اور خارش ہو سکتی ہے۔ - چھالے یا السر بن سکتے ہیں 	<h3>چلیبلین</h3> 
<ul style="list-style-type: none"> • اپنے جوتے اور گیلے موزے اتار دیں۔ • اپنے پیروں کو گرم اور خشک کریں • جتنی جلدی ممکن ہو طبی توجہ حاصل کریں 	<ul style="list-style-type: none"> • گیلے پاؤں کے نم اور ٹھنڈے ماحول میں آنے سے ہونے والا نقصان - علامات میں سرخی، جھنجھلاہٹ، اور بے حس شامل ہیں - چلتے وقت درد محسوس ہوتا ہے - اگر حالت سنگین ہے تو، اس کے نتیجے میں بے حس، درد، سوجن، اور چھالے بن سکتے ہیں۔ 	<h3>ٹرنچ فٹ</h3> 

* سردی سے متعلق بیماریوں کے لئے حساس کارکن گروپ اور جسمانی طور پر زیادہ محنت طلب کرنے والے افراد کو کام سے پہلے اور بعد میں اپنی صحت کی حالت کا جائزہ لینا چاہئے۔

آجروں اور کارکنوں کی حیثیت سے، سردیوں کے موسم میں سردی سے متعلق بیماریوں کو روکنے کے لئے کیا کرنا ہے؟



بائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل کی بیماری، بائیوٹھائیرائڈزم، کمزور مزاج والے کارکن، عمر رسیدہ افراد اور نئے تفویض کردہ کارکن یہ ایک اعلیٰ کیلوری خرچ کا کام ہے: بیلچہ، بٹھوڑے، آرے، کدالیں یا کلہاڑیوں کا استعمال، فارم ورک، لوہے کی سلاخوں یا کنکریٹ کے کام کو مضبوط بنانے کے لئے پورے جسم کی حرکات کا استعمال کرنا۔ یا بھاری اشیاء کو کم کرنا یا انہیں بار بار ہاتھ سے سنبھالنا۔

حساس گروپ
بھاری ٹاسک گروپ

سردی کی لہر کے ہر مرحلے سے مطابقت رکھنے والے جوابی اقدامات کریں۔

گرم کپڑے (سردی سے بچنے کا سازوسامان)، گرم پانی اور ایک گرم جگہ فراہم کریں

سردی کے اوقات کے دوران، بیرونی کام کو جتنا ممکن ہو کم سے کم کریں

سرد اوقات کے دوران بیرونی کام کے اوقات اور وقفے کے اوقات کو ایڈجسٹ کریں۔

خبردار
سردی کی لہر کی نگرانی

گرم کپڑے (سردی سے بچنے کا سازوسامان)، گرم پانی اور ایک گرم جگہ فراہم کریں

سردی کے اوقات کے دوران، بیرونی کام کو جتنا ممکن ہو کم سے کم کریں

سردی سے متعلق بیماریوں کے بارے میں حساس گروپ اور بھاری کاموں کو انجام دینے والوں کو ترجیح دیں۔

اشارہ
سردی کی لہر کا انتباہ

گرم کپڑے (سردی سے بچنے کا سازوسامان)، گرم پانی اور ایک گرم جگہ فراہم کریں

سردی کے اوقات میں بیرونی کام کرنے سے گریز کریں۔ جب یہ ناگزیر ہو تو، آرام کرنے کے لئے کافی وقت مختص کریں

سردی سے متعلق بیماریوں کے بارے میں حساس گروپ اور بھاری کام انجام دینے والوں کو سردی کے اوقات میں ہنگامی حفاظتی اقدامات کرنے چاہئیں اور بیرونی کاموں کو محدود کرنا چاہئے۔

خطرہ
سردی کی لہر کا انتباہ

ہر خطے میں سردی کی لہر کا مرحلہ کوریا موسمیاتی انتظامیہ (www.weather.go.kr) وایدر < کی خصوصی موسمیاتی رپورٹ > ایفیکٹ پیش گوئی < صنعت یا موسم کی پیشگوئی (ایپ) کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔

طبی پیشہ ور افراد کے براہ راست دوروں کے ساتھ ہماری صحت کی دیکھ بھال کی خدمت کے ذریعے سردی سے متعلق بیماریوں کی روک تھام کریں

پیشہ ورانہ صحت کے ماہرین، بشمول خصوصی طبی ڈاکٹروں اور نرسوں کے ذریعے فراہم کردہ، اس خدمت میں بلڈ پریشر اور ذیابیطس کی اسکریننگ، صحت سے متعلق مشاورت، اور کارکنوں کے لئے تعلیمی سیشن جیسی تعریفی خدمات پیش کرنے کے لئے سائٹ پر براہ راست دورے شامل ہیں۔

KOSHA (1644-4544) یا ورکرز ہیلتھ سینٹر (1577-6497) سے رابطہ کر کے اس خدمت کے لئے درخواست دیں۔

ایک خصوصی زمرے کے تحت کارکنوں کو دل کی بیماریوں کی روک تھام کے مقصد سے صحت کی جانچ پڑتال کے اخراجات کا احاطہ کرنے والی مدد مل سکتی ہے۔ مزید برآں، کارکنوں کے صحت کے مرکز میں صحت سے متعلق مشاورت جیسی پوسٹ مینجمنٹ سپورٹ دستیاب ہے۔

KOSHA (1644-4544) سے رابطہ کر کے ان خدمات کے لئے درخواست دیں۔

درست حفاظتی اقدامات کو یقینی بنانے کے لئے موسم سرما میں اکثر ہونے والے حادثات سے آگاہ رہیں۔

برفیلی سڑکوں پر پھسلنے سے بچیں۔	تعمیراتی مقامات پر بھورے کوئلے کا استعمال کرتے وقت دم گھٹنے کے خطرے کو روکیں۔	دل کی بیماریوں کی روک تھام
<ul style="list-style-type: none"> سلیپ کے خلاف مزاحمت کرنے والے حفاظتی جوتے پہنیں۔ کام شروع کرنے سے پہلے، برف یا برف سے ڈھکے ہوئے علاقوں کو صاف کریں اور ریت پھیلائیں 	<ul style="list-style-type: none"> کنکریٹ کیورنگ کے لئے، بھورے کوئلے کے بجائے بینگ پنکھے کا استعمال کریں کنکریٹ کیورنگ کے لئے بھورے کوئلے کا استعمال کرتے وقت، ہمیشہ ۸ آکسیجن اور نقصان دہ گیس کے ارتکاز کی پیمائش کرنا یاد رکھیں، مناسب وینٹیلیشن کو یقینی بنائیں، اور ۸ حفاظتی لباس پہنیں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> چونکہ "سرد موسم" دل کی بیماریوں کے واقعات کو بڑھا سکتا ہے، لہذا کام شروع کرنے سے پہلے اسٹرینج مشقیں کریں، اور شراب اور تمباکو نوشی سے گریز کریں بنیادی صحت کے حالات والے افراد کی پیشگی شناخت کریں اور ان کے فرائض کے عمل پر خصوصی توجہ دیں