



गर्मीयाममा तातो हावाको लहर (लू) बाट हुने

गर्मी-सम्बन्धित रोगबाट जोगिनको लागि मार्गनिर्देशनहरू



कार्यस्थलहरूले गर्मी-सम्बन्धित रोगहरूको रोकथामका उपायहरू तातो हावाको लहरको समयमा लागू गर्नको लागि तातो हावाको लहर आउनु अघि तयार गर्नु पर्दछ ।

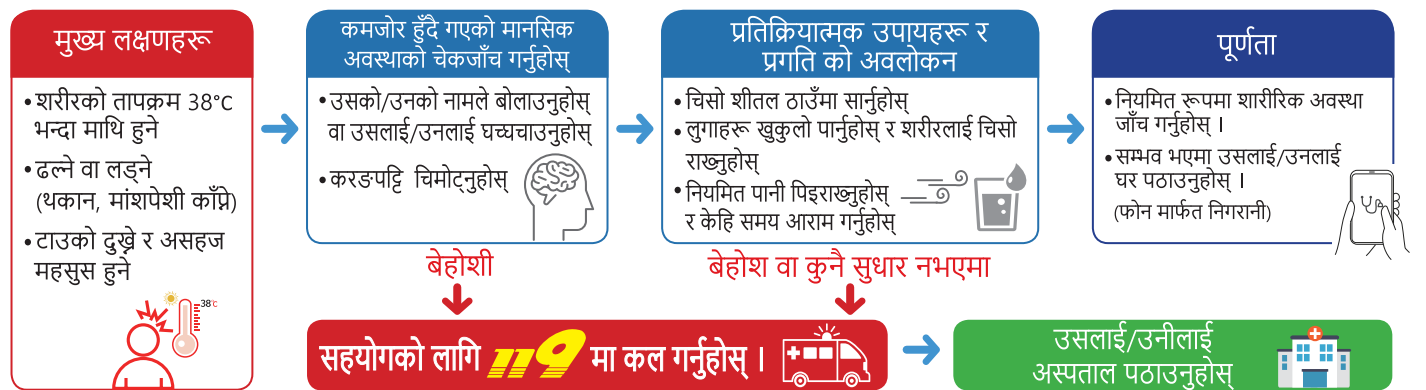
- गर्मीको लहरभन्नाले दिइएको क्षेत्रमामौसमको अत्याधिक तापक्रमको निरन्तर अवधिलाई जनाउँछ, सामान्यतया ३१ डिग्री सेल्सियसको सामान्य गर्मीको तापक्रम भन्दा माथि, र यसले हीटस्ट्रोक जस्ता रोगहरूको जोखिम निम्त्याउँछ ।
- सरकारले हेरक गर्मीयाममा तातो हावा प्रतिरोधी अवधि (मे २० ~ सेप्टेम्बर ३०) चलाएर तातो हावाको लहरबाट हुने क्षतिलाई रोक्न प्रयास गर्दछ ।

गर्मी-सम्बन्धित रोगबाट जोगिनको लागि ३ आधारभूत नियमहरू अपनाउनुहोस् ।

घर बाहिरी कार्यस्थलहरू जस्तै निर्माण स्थलहरू	घर भित्री कार्यस्थलहरू
<p>पानी</p> <p>☑ चिसो र स्वच्छ पानी उपलब्ध गराउनु पर्छ / नियमित पानी पिउनुपर्छ</p>	<p>☑ चिसो र स्वच्छ पानी उपलब्ध गराउनु पर्छ / नियमित पानी पिउनुपर्छ</p>
<p>शीतल ठाउँ</p> <p>☑ कार्यस्थल नजिकै शीतल ठाउँ (आराम गर्ने ठाउँ) उपलब्ध गराउनुपर्छ ।</p> <p>☑ चिसो हावा आवतजावत गराउन सकिने ठाउँमा क्यानोपी अर्थात् छत्र छाया प्रदान गर्ने सामग्री जडान गर्नुपर्छ ।</p> <p>☑ आवश्यकतानुसार थप स्थानीयकृत चिसो दिने जडान गर्नुहोस्, जस्तै पोर्टेबल एयर कंडीशनर</p>	<p>हावा</p> <p>☑ दैनिक कार्यस्थलहरूको लागि तापमानलाई निश्चित दायरा भित्र राख्न निम्न उपायहरू लागू गर्न आवश्यक छ</p> <ol style="list-style-type: none"> कार्यस्थलमा थर्मो-हाइग्रोमिटर (तापक्रम र आर्द्रता मापन गर्ने उपकरण)को जडान तातो हावा पास गराउन *जोन कुलिङ सिस्टम अर्थात् निश्चित क्षेत्रलाई चिसो बनाउने प्रणाली वा हावा आवतजावत गराउने उपकरणको जडान * हावा परिसंचरण उपकरण, पंखा, कूल-एयर प्यान, मोबाइल एयर कन्डिसनर, आदि। रातीको ज्युटीको समयमा भित्री तापमान व्यवस्थापन गर्न आवश्यक छ
<p>आराम</p> <p>☑ तातो हावाको लहरको चेतावनी (ध्यान दिने, चेतावनी) मा, प्रत्येक घण्टा १० देखि १५ मिनेटको लागि विश्राम गर्न आवश्यक छ</p> <p>☑ उच्च तापक्रम (१४:००-१७:००) को समयमा आराम तथा विश्राम गर्नुहोस् र घर बाहिरी काम कम गर्नुहोस्</p> <ol style="list-style-type: none"> कार्य घण्टा पुनःनिर्धारण गर्नुहोस् कामको गति घटाएर कार्यभार समायोजन गर्नुहोस् र कम माग भएका कार्यहरूमा ध्यान दिनुहोस् भवन भित्रै व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् कर्मचारी/कामदारहरूको स्वास्थ्य अवस्थाको जाँच गर्नुहोस् <p>※ उच्च तापक्रमको समयमा केही छोटो समयको विश्राम वा आराम निकै महत्वपूर्ण हुन्छ, र यसले समयको सदुपयोग बढाउन मद्दत पुर्याउँदछ ।</p>	<p>आराम</p>

गर्मी-सम्बन्धित रोग लागेमा तुरुन्तै आवश्यक उपायहरू अपनाउनु पर्छ

- यदि कुनै कामदारले गर्मी-सम्बन्धित रोगको सम्भाव्यताहरू जस्ता गम्भीर जोखिमहरूको कारणले कार्य रोक्न अनुरोध गरेमा तुरुन्तै आवश्यक उपायहरू अपनाउन आवश्यक छ ।
- गर्मी-सम्बन्धित रोगहरू जस्तै हिट स्ट्रोक वा उच्च तापक्रम र आर्द्रताको व्यापक सम्पर्कको कारण गर्मीले हुने थकानको अवस्थामा, तल देखाइए अनुसार, तुरुन्तै आवश्यक उपायहरू अपनाउनुहोस् ।
- विशेष गरी, गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह वा उच्च तीव्रताका साथ कडा परिश्रम गर्ने समूहसँग सम्बन्धित कामदारले काम गर्नु अघि र पछि शारीरिक अवस्थाको जाँच गर्न आवश्यक हुन्छ ।



※ यो मार्गनिर्देशन गर्मी-सम्बन्धित रोगको रोकथामको लागि प्रदान गरिएको हो र कार्यस्थलको अवस्था र कामदारहरूको रायको आधारमा समान वा उच्च स्तरमा लागू गर्न सकिन्छ ।

एपरेन्ट (महसुस भए-जस्तो) तापक्रम अनुसार तातो हावाको लहरको स्तरमा आधारित अतिरिक्त प्रतिरोधी उपायहरू अपनाउन आवश्यक छ ।

अत्याधिक गर्मीयाम मौसममा जब घर भित्री/बाहिरी कार्यस्थलहरू लगातार तातो हावाको लहरको प्रभावमा आउँछन्, गर्मी-सम्बन्धित रोगबाट बच्न आधारभूत उपायहरूसहित अतिरिक्त प्रतिरोधी उपायहरू अपनाउन आवश्यक छ ।

सामान्य समस्याहरू

होसियार सावधान सतर्क गम्भीर

एपरेन्ट तापक्रम 31°C सम्म वा सो भन्दा माथि

- ▶ KMA (वा मौसम सूचना एप) को वेबसाइट मार्फत मौसमको अवस्था जाँच गर्नुहोस्, र कामदारहरूलाई तातो हावाको लहर सम्बन्धि जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।
- ▶ कामदारहरूलाई आराम गर्नको लागि चिसो र सफा पानीको साथै शीतल छायाहरू (आराम गर्ने ठाउँ) उपलब्ध गर्नुहोस् ।
- ▶ घर भित्रका कार्यस्थलहरूमा वातानुकूलित/भेन्टिलेशन प्रणालीहरू पर्याप्त छन् कि छैनन् भनी जाँच गर्न आवश्यक छ ।
- ▶ घर बाहिरी वा भित्रको गर्मी हुने कार्यस्थलहरूमा काम गर्दा, कामदारको अनुरोधमा आर्म प्रोटेक्टरहरू जस्ता कोल्ड रिजर्भिङ गियर अर्थात चिसो बनाइ राख्ने उपकरण उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- ▶ गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह र उच्च तीव्रताका साथ कडा परिश्रम गर्ने कामदारहरूलाई थप ध्यान दिनुहोस् ।



गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह कुन हो ?

- ▲ मोटोपना, मधुमेह, उच्च/कम रक्तचाप, आदि भएका बिरामीहरू
- ▲ विगतमा गर्मी-सम्बन्धित रोग भएका बिरामीहरू
- ▲ बढि उमेर भएका व्यक्तिहरू
- ▲ तातो हावाको लहरले असर गर्न सक्ने कामहरूमा हालै मात्र खटाइएका नयाँ व्यक्तिहरू
- ▲ उच्च तीव्रताको साथ परिश्रम गर्नुपर्ने श्रम के हो ? त्यस्तो श्रम वा काम जसको लागि उच्च तीव्रताको शारीरिक बलको आवश्यक पर्छ र सजिलै शरीर तातिने वा गर्मी हुन्छ ।
- ▲ (उदाहरण) पूरै शरीरको शारीरिक बल आवश्यक पर्ने कामहरू, जस्तै र्याक/स्टिल बार/कंक्रीट-खन्याउने र वेल्डिङ गर्ने जस्ता कामहरू, वा बारम्बार उठाउने, अनलौड गर्ने, वा गड्गडो सामानहरू सहाल्नु पर्ने कामहरू, र अत्याधिक तातो हावाको लहरको प्रभाव रहेको ठाउँमा साभल, हम्मर, आरा जस्ता साधन चलाउन पर्ने कामहरू

सावधान

वा तातो हावाको लहरको ध्यान राख्नुहोस्

एपरेन्ट तापक्रम 33°C सम्म वा सो भन्दा माथि

- ▶ प्रत्येक घण्टा 10 मिनेटको लागि शीतल ठाउँमा (आराम गर्ने ठाउँ) विश्राम गर्न आवश्यक छ ।
- गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह र उच्च तीव्रताको श्रममा संलग्न कामदारहरूको लागि अतिरिक्त विश्राम समयको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- ▶ घर बाहिरी कामका कामदारहरूको संख्या घटाउनुहोस् वा उच्च तापक्रम (14:00-17:00) को समयमा कार्य समय समायोजन गर्नुहोस् ।



सतर्क

वा तातो हावाको लहरको चेतावनी

एपरेन्ट तापक्रम 35°C सम्म वा सो भन्दा माथि

- ▶ प्रत्येक घण्टा 15 मिनेटको लागि शीतल ठाउँमा (आराम गर्ने ठाउँ) विश्राम गर्न आवश्यक छ ।
- गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह र उच्च तीव्रताको श्रममा संलग्न कामदारहरूको लागि अतिरिक्त विश्राम समयको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- ▶ अत्यावश्यक बाहेक उच्च तापक्रम (14:00-17:00) को समयमा बाहिरी श्रमलाई स्थगित गर्नुहोस् ।
- अत्यावश्यक बाहिरी श्रमको लागि पर्याप्त विश्रामको समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- ▶ कामदारहरूको स्वास्थ्य अवस्था जाँच गर्नको लागि एकजना व्यक्तिलाई जिम्मेवारी दिनुहोस् ।

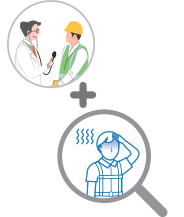


गम्भीर

वा तातो हावाको लहरको चेतावनी

एपरेन्ट तापक्रम 38°C सम्म वा सो भन्दा माथि

- ▶ प्रत्येक घण्टा 15 मिनेट वा बढी समयको लागि शीतल ठाउँमा (आराम गर्ने ठाउँ) विश्राम गर्नुहोस् ।
- गर्मी-सम्बन्धित रोगप्रति संवेदनशील समूह र उच्च तीव्रताको श्रममा संलग्न कामदारहरूको लागि अतिरिक्त विश्राम समयको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- ▶ विपद् र सुरक्षा व्यवस्थापनको लागि आपतकालीन उपायहरूको आवश्यक परेको समय बाहेक उच्च तापक्रम (14:00-17:00) को समयमा बाहिरी श्रमलाई स्थगित गर्नुहोस् ।
- आपतकालीन कार्यहरू कार्यान्वयन हुँदा पर्याप्त विश्रामको समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- ▶ कामदारहरूको स्वास्थ्य अवस्था जाँच गर्नको लागि एकजना व्यक्तिलाई जिम्मेवारी दिनुहोस् ।
- ▶ गर्मी-सम्बन्धित रोग, अर्थात्, हिट स्ट्रोकप्रति संवेदनशील समूहलाई घर बाहिरी कामहरूमा रोक लगाउनुहोस्



एपरेन्ट (महसुस - भए जस्तो) तापक्रम कसरी चेक गर्ने ?

एपरेन्ट (" महसुस भए-जस्तो") तापक्रम के हो ? यो तापमान परिणामक रूपमा मानव संवेदना व्यक्त गर्ने तापमान हो जहाँ आर्द्रता र हावाको प्रभावहरू जोडेर हालको तापमान कम आर्द्रता अन्तर्गत कम वा उच्च आर्द्रता अन्तर्गत बढी भनेर बुझिन्छ ।

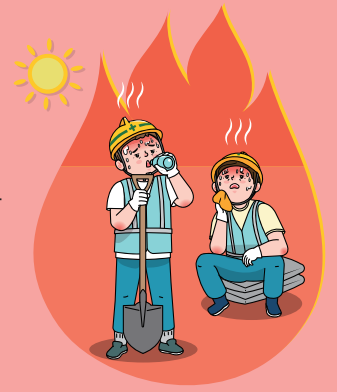
घर बाहिरी कार्यस्थलहरू	<ul style="list-style-type: none"> ▶ KOSHA गृहपृष्ठ → परियोजनाको परिचय → व्यावसायिक स्वास्थ्य → जलवायु परिवर्तन → गर्मीको लहर प्रभाव पूर्वानुमान (QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्) ▶ आवश्यकतानुसार थप स्थानीयकृत चिसो दिने जडान गर्नुहोस्, जस्तै पोर्टेबल एयर कंडीशनर 	संवेदनशील तापक्रम क्यालकुलेटर	
भित्री कार्यस्थलहरू	<ul style="list-style-type: none"> ▶ अत्यधिक तापको जोखिममा पर्ने कार्यस्थलहरूमा थर्मोमिटरको साथ सेंसरयुक्त तापक्रम गणना गर्नुहोस् (QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्) 		

KMA ले उपलब्ध गराएको एपरेन्ट तापक्रम तालिका

तापक्रम आर्द्रता	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



गर्मीसँग सम्बन्धित रोग रोकथाम जाँचसूची



- यो जाँचसूची रोजगारदाताहरूलाई कार्यस्थलमा सम्भावित खतराहरू सक्रिय रूपमा पहिचान गर्न र गर्मीको लहर प्रतिक्रिया योजना विकास गर्न मद्दत गर्न प्रदान गरिएको हो।
- यदि गर्मीको लहरको जोखिमले ताप-सम्बन्धित रोग निम्त्याउन सक्छ भने, कार्य वातावरण सुधार गर्न यो ताप-सम्बन्धित रोग रोकथाम चेकलिस्ट प्रयोग गर्नुहोस्, तीन आधारभूत नियमहरू पालना गर्नुहोस्, र घटनाको घट्टा चाँडै प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

आफै जाँचुहोस्		छ	छैन
कार्य वातावरण	१. के तपाईंसँग तातो मौसममा वा प्रत्यक्ष सूर्यको प्रकाशमा गर्ने कुनै बाहिरी कामहरू छन्?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	२. के तपाईंसँग तातो वातावरणमा चम्किलो ताप जस्ता तापको स्रोतहरूको साथै भित्री कामहरू छन्?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	३. के तपाईं कडा शारीरिक कार्यहरूमा संलग्न हुनुहुन्छ जुन तातो भित्री वा बाहिरी वातावरणमा गरिन्छ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
तयारी	४. के तपाईं संवेदी तापक्रम जाँच, स्वास्थ्य स्थिति, ३ आधारभूत नियमहरूको पूर्ति, र आपतकालीन अवस्थामा आपतकालीन प्रक्रियाहरू जस्ता पूर्व-जाँचहरू गर्दै हुनुहुन्छ? - के भित्री कार्यस्थलहरूमा तातो हावालाई स्थिर हुनबाट रोक्नको लागि स्थानीयकृतरूपले चिसो बनाईएका र आवधिक किसिमका भन्टिलेसन उपकरणहरूले सुसज्जित छन्? * एयर सर्कुलेटरहरू, फ्यानहरू, कूलरहरू, पोर्टेबल एयर कंडीशनरहरू, आदि।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	५. के तपाईंले गर्मीसँग सम्बन्धित रोगको खतरा र लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्ने, तीन आधारभूत नियमहरू कार्यान्वयन गर्ने, र कार्य वातावरण सुधार गर्न प्रतिक्रिया प्रदान गर्ने जिम्मामा एक व्यक्तिलाई नियुक्त गर्नुभएको छ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	६. के कामदारहरू गर्मीसँग सम्बन्धित रोग जोखिम, लक्षणहरू, र TBMs वा अन्य माध्यमहरू मार्फत प्रतिक्रिया प्रक्रियाहरूको बारेमा जानकार छन्?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
गर्मीको लहर प्रतिक्रियाशीलता	७. के कामदारहरू काम गरिरहेको क्षेत्रमा थर्मामीटरले काम गरिरहेको छ र तिनीहरूको संवेदी तापक्रम बारम्बार जाँच गर्नुहुन्छ? * (बाहिरी) कोरिया मौसम विज्ञान प्रशासनको मौसम चेतावनी एप हेर्नुहोस्। (भित्री) KOSHA को संवेदी तापक्रम गणना प्रणाली (QR कोड) हेर्नुहोस्।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	८. के गर्मीको लहरको सम्पर्कमा आएका कामदारहरूलाई व्यक्तिगत खतराहरू, जस्तै स्वास्थ्य अवस्था, कामको बोझ, र उनीहरूले सुरक्षात्मक सामग्री लगाएका छन् कि छैनन् भनेर जाँच गरिन्छ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	९. के तपाईं गर्मीसँग सम्बन्धित रोगको संकेत र लक्षणहरू* धेरै कार्यभार भएका अतिसंवेदनशील समूहहरू र कामदारहरूमा निगरानी गर्दै हुनुहुन्छ? * ज्वरो, टाउको दुख्ने, चक्कर आउने, वाकवाकी लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने, पसिना आउने, वाकवाकी लाग्ने, थकान लाग्ने, आदि।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	१०. के तपाईं तीन आधारभूत नियमहरू, गर्मीको लहर चरणहरूको प्रतिक्रिया, र दुर्घटनाको घटनामा तुरुन्त कार्य गर्ने जस्ता कुराहरूको पालना गर्दै हुनुहुन्छ? * (भित्री) निर्धारित भन्टिलेसन उपकरण जाँच र आवधिक भन्टिलेसन उपायहरू, र चिसो उपकरणको प्रावधान	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	११. यदि कुनै कामदारले तापसँग सम्बन्धित रोगको डर जस्ता आसन्न खतराको कारण काम निलम्बन गर्न अनुरोध गर्दछ भने, के तुरुन्तै काम रोक्न सम्भव छ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

