

গ্রীষ্মকালে তাপ-জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধে নির্দেশিকা



কর্মস্থলগুলো তাপপ্রবাহের পূর্বেই তাপপ্রবাহের মাত্রা দ্বারা বাস্তবায়নের জন্য তাপ জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ ব্যবস্থা প্রস্তুত করা উচিত।

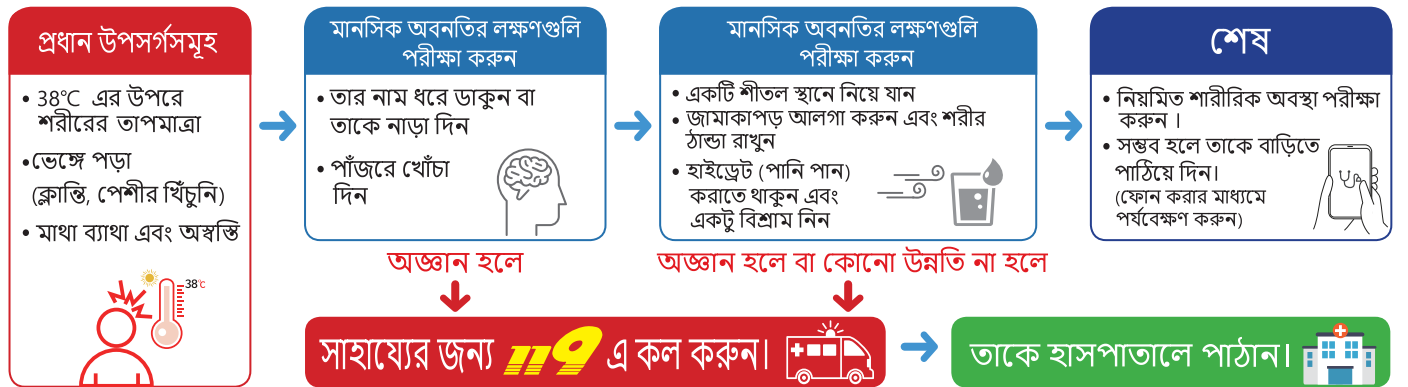
- হিটস্ট্রোক বা তাপপ্রবাহ বলতে একটি নির্দিষ্ট অঞ্চলে তীব্র তাপমাত্রার একটি আবহাওয়ার ঘটনাকে বোঝায়, যা সাধারণত স্বাভাবিক গ্রীষ্মের তাপমাত্রা 31 ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে থাকে এবং এই ঘটনায় হিটস্ট্রোকের মতো অসুস্থতার ঝুঁকি সৃষ্টি হয়।
- সরকার প্রতিবছর গ্রীষ্মে তাপপ্রবাহ প্রতিরোধের সময়কাল (মে 20 ~ সেপ্টেম্বর 30) চালু করার মাধ্যমে তাপপ্রবাহের ক্ষয়ক্ষতি প্রতিরোধ করার চেষ্টা করে।

তাপ জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধে তিনটি মৌলিক নিয়ম অনুসরণ করুন।

নির্মাণ সাইটের মতো বহিরঙ্গনের কর্মক্ষেত্রগুলো	অভ্যন্তরীণ কর্মক্ষেত্র
<p>পানি</p> <p>☉ শীতল এবং পরিষ্কার পানি প্রদান করতে হবে / নিয়মিত হাইড্রেশনের ব্যবস্থা</p>	<p>☉ (প্রয়োগিক কর্মক্ষেত্র) যে জায়গাগুলোতে এয়ার কন্ডিশনার ডিভাইস ইনস্টলেশনের অসুবিধা আছে এবং গৃহমধ্যস্থ তাপমাত্রা বাইরের তাপমাত্রা দ্বারা প্রভাবিত হয়</p>
<p>ছায়া</p> <p>☉ কর্মস্থলের কাছাকাছি ছায়াযুক্ত স্থান (বিশ্রামাগার) প্রদান করতে হবে।</p> <p>☉ ছাউনিগুলো এমন জায়গায় ইনস্টল করা উচিত যাতে শীতল বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।</p> <p>☉ প্রয়োজনে বহনযোগ্য এয়ার কন্ডিশনারের মতো অতিরিক্ত স্থানীয় শীতলীকরণ যন্ত্র স্থাপন করুন।</p>	<p>বাতাস</p> <p>☉ প্রতিদিনের কর্মক্ষেত্রের জন্য একটি নির্দিষ্ট সীমার মধ্যে তাপমাত্রা রাখার জন্য নিম্নোক্ত ব্যবস্থা বাস্তবায়ন করা প্রয়োজন</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 কর্মক্ষেত্রে একটি থার্মো-হাইগ্রোমিটারের ইনস্টলেশন করা 2 গরম বাতাস আবদ্ধ থাকা রোধ করতে * জোন কুলিং সিস্টেম বা স্থানীয় বাতাস চলাচল ব্যবস্থা ইনস্টলেশন করা <p>* বায়ু সঞ্চালনের যন্ত্র, পাখা, শীতল বাতাসের ফ্যান, মোবাইল এয়ার কন্ডিশনার, ইত্যাদি</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 রাতের শিফটের সময় অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে
<p>বিশ্রাম</p> <p>☉ তাপপ্রবাহ সতর্কতা (পর্যবেক্ষণ, সতর্কতা) সাপেক্ষে, প্রতি ঘন্টায় 10 থেকে 15 মিনিটের জন্য একটি বিরতি প্রদান করতে হবে</p> <p>☉ উচ্চ তাপমাত্রার সময় (14:00-17:00) বিশ্রাম দেওয়া এবং বহিরঙ্গনের কাজ কমিয়ে দেওয়া</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 কর্মঘণ্টার পুনর্বিन্যাস করা 2 কাজের গতি কমিয়ে এবং কম চাহিদাপূর্ণ কাজগুলিতে মনোনিবেশ করে কাজের চাপের সামঞ্জস্য করুন 3 ইনডোর (অভ্যন্তরীণ কর্মক্ষেত্রে) পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য শিক্ষা পরিচালনা করুন 4 কর্মীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা পরীক্ষা করুন <p>☉ উচ্চ তাপমাত্রার সময় সংক্ষিপ্ত বিশ্রাম নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, এবং এটি উত্পাদনশীলতা উন্নত করতে পারে।</p>	<p>বিশ্রাম</p>

তাপ জনিত অসুস্থতার ক্ষেত্রে অবিলম্বে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে

- ! যদি কোনও কর্মী তাপ-জনিত অসুস্থতা হতে পারে এমন ঝুঁকির কারণে কাজ বন্ধ করার জন্য বলেন অবিলম্বে ব্যবস্থা নিতে হবে।
- ! উচ্চ তাপমাত্রা এবং আর্দ্রতা ব্যাপক এক্সপোজার কারণে তাপ স্ট্রোক বা তাপ ক্লাস্টিক যেমন তাপ জনিত অসুস্থতার ক্ষেত্রে, নিচে যেমন দেখানো হয়েছে সেভাবে অবিলম্বে ব্যবস্থা নিন।
- ! বিশেষ করে, তাপ-জনিত অসুস্থতার জন্য সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিয়োজিত কর্মীদের তাদের দায়িত্ব পালনের আগে এবং পরে তাদের স্বাস্থ্যের অবস্থা যাচাই করতে হবে।



☉ এই নির্দেশিকাটি তাপ জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের জন্য সরবরাহ করা হয়েছে এবং কর্মক্ষেত্রের পরিস্থিতি এবং কর্মীদের মতামতের উপর ভিত্তি করে এর সমতুল্য বা উচ্চতর স্তরে প্রয়োগ করা যেতে পারে।

আপাত ("যেমন অনুভূত হয়") তাপমাত্রা অনুযায়ী তাপপ্রবাহের স্তরের উপর ভিত্তি করে অতিরিক্ত প্রতিরোধ ব্যবস্থা নিতে হবে।

অত্যন্ত গরম আবহাওয়ার ঋতুতে যখন অভ্যন্তরীণ/বহিরঙ্গনের কর্মক্ষেত্র ক্রমাগত তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসে, তখন তাপ জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ করার জন্য মৌলিক নিয়মগুলো ছাড়াও অতিরিক্ত প্রতিরোধ ব্যবস্থা নেওয়া প্রয়োজন।

সাধারণ সমস্যা

মনোযোগ
সতর্কতা
সতর্ক বার্তা
গুরুতর

আপাত তাপমাত্রা
31°C বা তার বেশি

- কেএমএ-এর ওয়েবসাইট (অথবা আবহাওয়ার নোটিফিকেশন অ্যাপ) এর মাধ্যমে আবহাওয়ার অবস্থা চেক করুন এবং কর্মীদের তাপ প্রবাহের তথ্য সরবরাহ করুন।
- কর্মীদের বিশ্রামের জন্য ঠান্ডা ও পরিষ্কার পানির পাশাপাশি ছায়ার (বিশ্রামাগার) প্রস্তুত করুন।
- অভ্যন্তরীণ কর্মস্থলগুলিতে এয়ার কন্ডিশনার/বায়ুচলাচল সিস্টেম পর্যাপ্ত কিনা তা পরীক্ষা করতে হবে
- বাইরের বা অভ্যন্তরীণ গরম কর্মক্ষেত্রে কাজ করার সময়, কর্মীদের অনুরোধে আর্ম প্রোটেকটরের মতো ঠান্ডা-সংরক্ষণকারী গিয়ার প্রদান করুন
- তাপ জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিয়োজিত কর্মীদের প্রতি অতিরিক্ত মনোযোগ দিন।



তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ কোনটি?

- ▲ স্থূলতা, ডায়াবেটিস, উচ্চ/নিম্ন রক্তচাপ ইত্যাদির রোগী ▲ তাপ-জনিত অসুস্থতার ইতিহাস রয়েছে এমন ব্যক্তির
- ▲ অধিক বয়সী ব্যক্তির
- ▲ তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসতে হয় এমন কাজে নতুন নিযুক্ত ব্যক্তির

উচ্চ তীব্রতার কাজ কী? যে কাজে ব্যাপক শারীরিক পরিশ্রমের প্রয়োজন হয় এবং সহজেই তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসে।

- ▲ (উদাহরণ) রো শরীর লাগিয়ে কাজ করার প্রয়োজন হয় এমন কাজ, যেমন রয়াল/স্টিল বার/কংক্রিট-ঢালাইয়ের কাজ, অথবা ভারী জিনিস বারবার তোলা, আনলোড করা বা পরিচালনা করার কাজ, বেলচা/হাতুড়ি/করাতের মতো টুলগুলো ব্যবহার করে করা কাজসমূহ

সতর্কতা

বা তাপপ্রবাহ পর্যবেক্ষণ

আপাত তাপমাত্রা
33°C বা তার বেশি

- প্রতি ঘন্টায় 10 মিনিটের জন্য ছায়ায় (বিশ্রামাগারে) একটি বিরতি দিন।
- তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিযুক্ত শ্রমিকদের জন্য অতিরিক্ত বিরতির সময়ের ব্যবস্থা করুন।
- উচ্চ তাপমাত্রা থাকার সময়ে (14:00-17:00) বাইরের কাজ কমিয়ে দিন বা কর্মঘণ্টা সামঞ্জস্য করুন



সতর্ক বার্তা

অথবা তাপপ্রবাহ সতর্কতা

আপাত তাপমাত্রা
35°C বা তার বেশি

- প্রতি ঘন্টায় 15 মিনিটের জন্য ছায়ায় (বিশ্রামাগারে) একটি বিরতি দিন।
- তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিযুক্ত শ্রমিকদের জন্য অতিরিক্ত বিরতির সময়ের ব্যবস্থা করুন।
- উচ্চ তাপমাত্রা থাকার সময়ে (14:00-17:00) বাইরের কাজ স্থগিত করুন যদি না অনিবার্য হয়।
- অনিবার্য বাইরের কাজের শ্রমিকদের জন্য পর্যাপ্ত বিরতির সময় দিন।
- কর্মীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা পরীক্ষা করার জন্য দায়িত্বে থাকা একজন ব্যক্তিকে নিযুক্ত করুন



গুরুতর

আপাত তাপমাত্রা
38°C বা তার বেশি

- ছায়ায় (বিশ্রামাগারে) প্রতি ঘন্টায় 15 মিনিট বা তার বেশি সময় ধরে বিরতি নিন।
- তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিযুক্ত কর্মীদের জন্য অতিরিক্ত বিরতির সময়ের ব্যবস্থা করুন।
- দুর্যোগ এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থাপনার জন্য প্রয়োজনীয় জরুরী ব্যবস্থা ব্যতীত উচ্চ তাপমাত্রা থাকার সময়ে (14:00-17:00) বাইরের কাজ স্থগিত করুন।
- জরুরী কাজ সম্পন্ন হওয়ার পর শ্রমিকদের পর্যাপ্ত বিরতি দিন।
- তাপ-জনিত অসুস্থতা যেমন হিটস্ট্রোক-এর প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের জন্য বাইরের কাজ সীমাবদ্ধ করুন।
- কর্মীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা পরীক্ষা করার জন্য দায়িত্বে থাকা একজন ব্যক্তিকে নিযুক্ত করুন



কিভাবে আপাত ("যেমন অনুভূত হয়") তাপমাত্রা চেক করবেন

আপাত ("যেমন অনুভূত হয়") তাপমাত্রা কী? এটি এমন তাপমাত্রা যা পরিমাণগতভাবে মানুষের অনুভূতি প্রকাশ করে যেখানে বর্তমান তাপমাত্রা আর্দ্রতা এবং বায়ুর প্রভাব যুক্ত হয়ে কম আর্দ্রতার সাপেক্ষে কম বা বেশি আর্দ্রতার সাপেক্ষে বেশি ধরা হয়।

বহিরঙ্গনের কর্মক্ষেত্র	কোশা হোমপেজ → প্রকল্পের ভূমিকা → পেশাগত স্বাস্থ্য → জলবায়ু পরিবর্তন → তাপপ্রবাহের প্রভাব পূর্বাভাস (QR কোড স্ক্যান করুন)	সংবেদনশীল তাপমাত্রা ক্যালকুলেটর	
অভ্যন্তরীণ কর্মক্ষেত্র	চরম তাপের সংস্পর্শে আসা কর্মস্থলে থার্মোমিটার দিয়ে সংবেদনশীল তাপমাত্রা পরিমাপ করুন। (QR কোড স্ক্যান করুন)		

কেএমএ দ্বারা নির্ধারিত আপাত তাপমাত্রার টেবিল

তাপমাত্রা আর্দ্রতা	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



তাপ-সম্পর্কিত অসুস্থতা প্রতিরোধের চেকলিস্ট



- এই চেকলিস্টটি নিয়োগকর্তাদের কর্মক্ষেত্রের সম্ভাব্য বিপদগুলি সক্রিয়ভাবে শনাক্ত করতে এবং তাপপ্রবাদের প্রতিক্রিয়া পরিকল্পনা তৈরিতে সাহায্য করার জন্য তাদেরকে প্রদান করা হয়েছে।
- যদি তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসলে তা তাপ-জনিত অসুস্থতার দিকে নিয়ে যায়, তবে কাজের পরিবেশ উন্নত করতে, তিনটি মৌলিক নিয়ম অনুসরণ করতে এবং কোনও ঘটনার ক্ষেত্রে দ্রুত প্রতিক্রিয়া জানাতে এই তাপ-জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের চেকলিস্টটি ব্যবহার করুন।

	নজিহে চকে করুন	হ্যাঁ	না
কর্মস্থলে পরিবেশ	1. আপনার কি গরম আবহাওয়ায় বা সরাসরি সূর্যের আলোতে বাইরে কোনও কাজ আছে?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. আপনার কি উচ্চতর তাপের মতো তাপের উৎস সহ গরম পরিবেশে ইনডোর বা অভ্যন্তরীণ কাজ আছে?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. আপনি কি ঠাণ্ডা শারীরিক পরিশ্রমের কাজে জড়িত যা গরম অভ্যন্তরীণ বা বহিঃস্থ পরিবেশে করতে হয়?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
প্রস্তুতি	4. আপনি কি সংবদনশীল তাপমাত্রার পরীক্ষা, স্বাস্থ্যের অবস্থা, 3টি মৌলিক নিয়ম পূরণ করা এবং জরুরি পরিস্থিতিতে জরুরি পদ্ধতির মতো প্রাক-পরীক্ষা করছেন? - ভেতরে গরম বাতাস আটকে থাকা রোধ করতে অভ্যন্তরীণ কর্মস্থলে কী স্থানীয় শীতলকরণ এবং পর্যায়ক্রমিক বায়ুচলাচল যন্ত্রের ব্যবস্থা রয়েছে? * বায়ু সঞ্চালনকারী, ফ্যান, কুলার, বহনযোগ্য এয়ার কন্ডিশনার ইত্যাদি	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. আপনি কি তাপ-জনিত অসুস্থতার বিপদ ও উপসর্গগুলি পরিচালনা, তিনটি মৌলিক নিয়ম প্রয়োগ করা এবং কাজের পরিবেশে উন্নত করতে মতামত দেওয়ার জন্য একজন দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তিকে নিযুক্ত করছেন?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসা কর্মীদের কি তাপ-জনিত অসুস্থতার ঝুঁকি, লক্ষণ এবং প্রতিক্রিয়া পদ্ধতি সম্পর্কে ট্রিগার বা অন্যান্য উপায় শিখিয়ে দেওয়া হয়েছে?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
তাপপ্রবাহের প্রতিক্রিয়াশীলতা	7. যে এলাকায় শ্রমিকরা কাজ করছে সেখানে একটি খারম্বা মাটির রাখুন এবং ঘন ঘন তাদের সংবদনশীল তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন? * (আউটডোর) কে রাখা আবহাওয়া প্রশাসনের আবহাওয়া সতর্কতা অ্যাপটি দেখুন। (ইনডোর) কে শার সংবদনশীল তাপমাত্রা পরিমাপ পদ্ধতি (QR কে ডি) পরীক্ষা করুন।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসা কর্মীদের কি স্বাস্থ্যের অবস্থা, কাজের চাপ এবং তারা সুরক্ষামূলক গিয়ার পরেছেন কিনা এগুলো র মতো ব্যক্তিগত ঝুঁকির জন্য পরীক্ষা করা হয়েছে?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. আপনি কি তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবদনশীল গায়ে পিঠি এবং উচ্চ কাজের চাপ সহ কর্মীদের মধ্যে তাপ-জনিত অসুস্থতার লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি পর্যবেক্ষণ করছেন? * জ্বর, মাথাব্যথা, মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব, পেশীর খঁচুনি, ঘাম, বমি বমি ভাব, ক্লান্তি ইত্যাদি	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. আপনি কি তিনটি মৌলিক নিয়ম, তাপপ্রবাহের পদক্ষেপের প্রতি প্রতিক্রিয়াশীলতা এবং দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে তাত্ক্ষণিক পদক্ষেপ নেওয়া মনে চলছেন? * (ইনডোর/অভ্যন্তরীণ) স্থানীয় বায়ুচলাচল যন্ত্র পরীক্ষা এবং পর্যায়ক্রমিক বায়ুচলাচল ব্যবস্থা এবং শীতলকরণ সরঞ্জামের ব্যবস্থা করা	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. যদি কোনও কর্মী তাপজনিত অসুস্থতার ভয় মতো আসন্ন বিপদের কারণে কাজ স্থগিত করার অনুরোধ করেন, তাহলে কি অবিলম্বে কাজ স্থগিত করা সম্ভব?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

