

තාප තරංග වලින් ගිම්හනයේදී තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ



සේවා ස්ථාන තාප තරංග මට්ටම් මගින් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා තාප තරංගයට පෙර තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීමේ පියවරයන් සකස් කළ යුතුය.

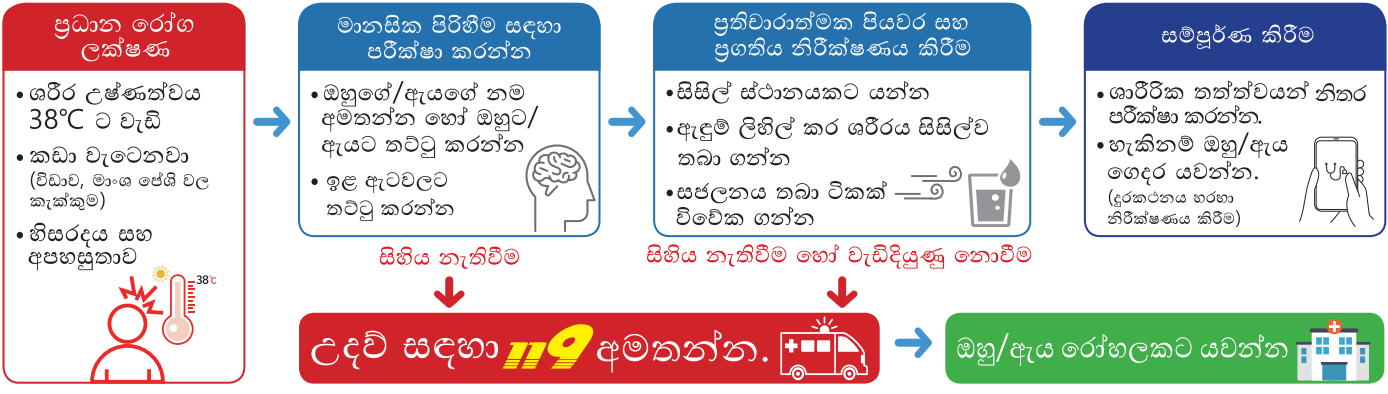
- තාප තරංග යනු, සාමාන්‍යයෙන් සාමාන්‍ය ශ්‍රීෂ්ම උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 31 ට වඩා වැඩි, දී ඇති ප්‍රදේශයක දැඩි තාපයක් පවතින කාලගුණ සංසිද්ධියක් වන අතර, මෙම සංසිද්ධිය තාප ආසාතය වැනි රෝගාබාධ ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇති කරයි.
- සෑම ගිම්හනයකම තාප තරංග ප්‍රතිමණුම් කාල සීමාවක් (මැයි 20 ~ සැප්තැම්බර් 30) ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් රජය තාප තරංගයෙන් සිදුවන හානිය වළක්වා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

තාපය සම්බන්ධ රෝග වැළැක්වීම සඳහා මූලික නීති 3 ක් අනුගමනය කරන්න.

ඉදිකිරීම් ස්ථාන වැනි ඵලිමහන් සේවා ස්ථාන	ගෘහස්ථ සේවා ස්ථාන
<p>ජලය</p> <p>☑ සිසිල් සහ පිරිසිදු ජලය සැපයීම / නිකිපතා සපලනය කිරීම අවශ්‍ය වේ</p>	<p>☑ සිසිල් සහ පිරිසිදු ජලය සැපයීම / නිකිපතා සපලනය කිරීම අවශ්‍ය වේ</p>
<p>සෙවන</p> <p>☑ වැඩබිම් අසල සෙවන සහිත ප්‍රදේශයක් (විවේක ප්‍රදේශයක්) සැපයිය යුතුය.</p> <p>☑ සිසිල් වාතය සමඟ වාතාශ්‍රය කළ හැකි ස්ථානයක සෙවන වියත් ස්ථාපනය කළ යුතුය.</p> <p>☑ අවශ්‍ය පරිදි ජංගම වායු සමීකරණ වැනි අමතර දේශීය සිසිලනය ස්ථාපනය කරන්න</p>	<p>☑ දෛනික වැඩබිම් සඳහා නිශ්චිත පරාසයක උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් පියවරයන් ක්‍රියාත්මක කිරීම අවශ්‍ය වේ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 වැඩබිමෙහි තාප හයිග්‍රොමීටරයක් සවි කිරීම 2 උණුසුම් වාතය එකතුවන ප්ලාස්ටික් වැළැක්වීම සඳහා කලාප සිසිලන පද්ධතිය හෝ දේශීය වාතාශ්‍රය ස්ථාපනය කිරීම <p><small>* වායු සංසරණ උපාංගය, විදුලි පංකාව, සිසිල් වායු පංකා, ජංගම වායු සමීකරණ යනාදිය.</small></p> <ol style="list-style-type: none"> 3 රාත්‍රී වැඩ මුරය තුළ ගෘහස්ථ උෂ්ණත්වය කළමනාකරණය කිරීම අවශ්‍ය වේ
<p>විවේක ගන්න</p> <p>☑ තාප තරංග අනතුරු ඇඟවීමේදී (නරඹන්න, අනතුරු ඇඟවීම), සෑම පැයකටම විනාඩි 10 සිට 15 දක්වා විවේකයක් ලබා දිය යුතුය</p> <p>☑ අධික උෂ්ණත්වය (14:00-17:00) තුළ විවේකයක් ලබා දීම සහ ඵලිමහන් වැඩ අවම කිරීම</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 වැඩ කරන වේලාවන් නැවත සකස් කිරීම 2 වැඩ කිරීමේ වේගය අඩු කිරීමෙන් සහ අඩු ඉල්ලුමක් ඇති කාර්යයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙන් වැඩ බර සකස් කරන්න 3 ගෘහස්ථව වෘත්තීය ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පැවැත්වීම 4 කම්කරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් පරීක්ෂා කරන්න <p><small>* අධික උෂ්ණත්වයන් පවතින පැය වලදී කෙටි විවේකයක් ඉතා වැදගත් වන අතර එය ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවිය හැක.</small></p>	<p>☑ විවේක ගන්න</p>

උෂ්ණාධික රෝගාබාධ සඳහා වහාම පියවර ගත යුතුය

- ☑ තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ ඇතිවීමේ සම්භාවිතාව වැනි දැඩි අවදානම් හේතුවෙන් සේවකයෙකු එම කාර්යය නතර කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්නේ නම් වහාම පියවර ගත යුතුය.
- ☑ අධික උෂ්ණත්වයට හා ආර්ද්‍රතාවයට පුළුල් ලෙස නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් තාප ආසාතය හෝ තාප විධාව වැනි තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලදී පහත පෙන්වා ඇති පරිදි වහාම පියවර ගන්න.
- ☑ විශේෂයෙන්, තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම සහ අධික තීව්‍රතාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදෙන කම්කරුවන් තම රාජකාරියේ යෙදීමට පෙර සහ පසු තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් තහවුරු කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ.



☑ මෙම මාර්ගෝපදේශය සපයනු ලබන්නේ තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා වන අතර වැඩබිම් තත්ත්වය සහ සේවකයන්ගේ අදහස් මත පදනම්ව සමාන හෝ ඉහළ මට්ටමින් යෙදිය හැක.

පෙනෙන ("දැනෙන") උෂ්ණත්වයට අනුව තාප තරංග මට්ටම මත පදනම්ව අමතර ප්‍රතිවිරෝධතා ගත යුතුය.

අධික උණුසුම් කාලගුණික කාලවලදී ගෘහස්ථ/ එළිමහන් වැඩබිම් අඛණ්ඩව තාප තරංගයට නිරාවරණය වන විට, තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා මූලික නීතිවලට අමතරව අමතර ප්‍රතිවිරෝධතා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

පොදු ගැටළු

අවධානය අවවාදය අනතුරු ඇඟවීම බරපතල

පෙනෙන උෂ්ණත්වය 31°C හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයකදී

- ▶ කේම්පීස් (හෝ කාලගුණ දැනුම්දීම යෙදුම) වෙබ් අඩවිය හරහා කාලගුණික තත්ත්වයන් පරීක්ෂා කර කම්කරුවන් සඳහා තාප තරංග තොරතුරු ලබා දෙන්න.
- ▶ කම්කරුවන් සඳහා විවේක ගැනීම සඳහා සිසිල් සහ පිරිසිදු ජලය මෙන්ම සෙවන (විවේක ප්‍රදේශය) සුදානම් කරන්න.
- ▶ ගෘහස්ථ වැඩබිම්වල වායු සමීකරණ/වාතාශ්‍රය පද්ධති ප්‍රමාණවත් දැයි පරීක්ෂා කිරීම අවශ්‍ය වේ
- ▶ එළිමහනේ හෝ ගෘහස්ථ උණුසුම් වැඩබිම්වල වැඩ කරන විට, සේවකයාගේ ඉල්ලීම මත අත් ආරක්ෂකයන් වැනි ශීත රක්ෂිත ආමිපන්තා ලබා දෙන්න.
- ▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම සහ ඉහළ නිව්තාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදෙන කම්කරුවන් කෙරෙහි අමතර අවධානය යොමු කරන්න.

තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම කුමක්ද?

▲ නරබාරුකම, දියවැඩියාව, අධි/අඩු රුධිර පීඩනය ආදියෙන් පෙළෙන රෝගීන්. ▲ තාපය ආශ්‍රිත රෝග ඉතිහාසයක් ඇති පුද්ගලයින්

▲ උසස් වයස්වල පුද්ගලයින් ▲ තාප තරංගයට නිරාවරණය වන රාජකාරි සඳහා අලුතින් අනුයුක්ත කරන ලද පුද්ගලයින්

අධික නිවර්තාවයකින් යුත් ශ්‍රමය යනු කුමක්ද? ශ්‍රමයට පුළුල් භෞතික නිව්තාවයක් අවශ්‍ය වන අතර තාප ආතතියට පහසුවෙන් නිරාවරණය වේ

▲ (උදාහරණ) රාක්ක/වානේ තීරුව/කොන්ක්‍රීට් වත්කිරීම සහ වෙල්ඩින් වැඩ වැනි මුළු ශරීරයටම ශාරීරික ශ්‍රමය අවශ්‍ය වන රාජකාරි, හෝ බර වස්තු නැවත නැවතත් එසවීම, බැමු හෝ හැසිරවීම, සවල/මිටිය/කියපත් වැනි මෙවලම් භාවිතා කරන රාජකාරි විස්තීර්ණ තාප තරංග වලට නිරාවරණය වේ

අවවාදයයි

හෝ තාප තරංග ධීරලෝසුම්

පෙනෙන උෂ්ණත්වය 33°C හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයකදී

- ▶ සෑම පැයකටම විනාඩි 10 ක් සෙවණෙහි (විවේක ප්‍රදේශය) විවේකයක් ලබා දෙන්න.
- තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායමට සහ අධික නිව්තාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදී සිටින සේවකයන්ට අමතර විවේක වේලාවන් සකස් කරන්න.
- ▶ එළිමහන් ශ්‍රමය අඩු කිරීම හෝ අධික උෂ්ණත්වය ඇති වේලාවන්හිදී (14:00-17:00) වැඩ කරන වේලාවන් සකස් කිරීම

අනතුරු ඇඟවීම

හෝ තාප තරංග භාතරු ඇඟවීම

පෙනෙන උෂ්ණත්වය 35°C හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයකදී

- ▶ සෑම පැයකටම විනාඩි 15 ක් සෙවණෙහි (විවේක ප්‍රදේශය) විවේකයක් ලබා දෙන්න.
- තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායමට සහ අධික නිව්තාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදී සිටින සේවකයන්ට අමතර විවේක වේලාවන් සකස් කරන්න.
- ▶ නොවැළැක්විය හැකි නම් මිස අධික උෂ්ණත්වය (14:00-17:00) තුළ එළිමහන් ශ්‍රමය අත්හිටුවන්න.
- නොවැළැක්විය හැකි එළිමහන් ශ්‍රමය සඳහා ප්‍රමාණවත් විවේක වේලාවන් ලබා දෙන්න.
- ▶ කම්කරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා වගකිවයුතු පුද්ගලයෙකු පත් කරන්න

බරපතල

පෙනෙන උෂ්ණත්වය 38°C හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයකදී

- ▶ සෑම පැයකටම විනාඩි 15 ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් සෙවනේ (විවේක ප්‍රදේශය) විවේකයක් ගන්න.
- තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායමට සහ අධික නිව්තාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදෙන කම්කරුවන් සඳහා අමතර විවේක වේලාවන් සකස් කරන්න.
- ▶ ආපදා සහ ආරක්ෂිත කළමනාකරණය සඳහා අවශ්‍ය හදිසි පියවර හැර අධික උෂ්ණත්වය (14:00-17:00) තුළ එළිමහන් ශ්‍රමය අත්හිටුවන්න.
- හදිසි වැඩ ක්‍රියාත්මක කරන විට ප්‍රමාණවත් විවේක වේලාවන් ලබා දෙන්න.
- ▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම සඳහා එළිමහන් ශ්‍රමය සීමා කරන්න, එනම් තාප ආසාදය.
- ▶ කම්කරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා වගකිවයුතු පුද්ගලයෙකු පත් කරන්න

පෙනෙන ("දැනෙන") උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්නේ කෙසේද

පෙනෙන ("දැනෙන") උෂ්ණත්වය යනු කුමක්ද? එය ප්‍රමාණාත්මකව මානව සංවේදනය ප්‍රකාශ කරන උෂ්ණත්වයයි, එහිදී වත්මන් උෂ්ණත්වය අඩු ආර්ද්‍රතාවය යටතේ අඩු හෝ ඉහළ ආර්ද්‍රතාවය යටතේ ඉහළ ආර්ද්‍රතාවය සහ සුළු වලින් ඇතිවන බලපෑම් එකතු කිරීම මගින් සංජානනය වේ.

එළිමහන් වැඩබිම්	▶ KOSHA මුල් පිටුව → ව්‍යාපෘතිය හඳුන්වාදීම → වෘත්තීය සෞඛ්‍යය → දේශගුණික විපර්යාස → තාප තරංග බලපෑම් අනාවැකිය (QR කේතය පරිලෝකනය කරන්න)										සංවේදී උෂ්ණත්ව කැල්ක්යුලේටරය	
ගෘහස්ථ වැඩබිම්	▶ අධික තාපයට නිරාවරණය වන සේවා ස්ථානවල උෂ්ණත්වමාන සමඟ සංවේදක උෂ්ණත්වය ගණනය කරන්න (QR කේතය පරිලෝකනය කරන්න)											

උෂ්ණත්වය ආර්ද්‍රතාවය	කේම්පීස් මගින් පෙනෙන උෂ්ණත්ව වගුව												
	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



තාපය සම්බන්ධ රෝග වැළැක්වීමේ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව



- මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුව සේවා යෝජකයන්ට සේවා ස්ථානයේ ඇති විය හැකි උපද්‍රවයන් කල්තියා හඳුනා ගැනීමට සහ තාප තරංග ප්‍රතිචාර සැලැස්මක් සකස් කිරීමට උපකාර කිරීමට සපයා ඇත.
- තාප තරංගවලට නිරාවරණය වීම තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට තුඩු දිය හැකි නම්, වැඩ පරිසරය වැඩිදියුණු කිරීමට, මූලික නීති තුන අනුගමනය කිරීමට සහ සිදුවීමකදී ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට මෙම තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීමේ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව භාවිතා කරන්න.

ඔබට පරීක්ෂා කරන්න		ඔව්	නැත
වැඩ පරිසරය	1. උණුසුම් කාලගුණය තුළ හෝ සෘජු හිරු එළිය යටතේ ඔබට එළිමහන් වැඩ තිබේද?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. විකිරණ තාපය වැනි තාප ප්‍රභවයන් සහිත උණුසුම් පරිසරයක ගෘහස්ථ වැඩ ඔබට තිබේද?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. ඔබ උණුසුම් ගෘහස්ථ හෝ එළිමහන් පරිසරයක සිදු කරනු ලබන දැඩි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලෙන්නද?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
සකස් කිරීම	4. ඔබ සංවේදී උෂ්ණත්ව පරීක්ෂාවන්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, මූලික නීති 3 සම්පූර්ණ කිරීම සහ හදිසි අවස්ථාවකදී හදිසි ක්‍රියා පටිපාටි වැනි පූර්ව පරීක්ෂාවන් සිදු කරන්නේද? - උණුසුම් වාතය එකතුවන පල්ලිම වැළැක්වීම සඳහා ගෘහස්ථ සේවා ස්ථාන දේශීය සිසිලන සහ ආවර්තිතා වාතාශ්‍රය උපාංගවලින් සමන්විතද? * වායු සංසරණ, විදුලි පංකා, සිසිලන, ජංගම වායු සමීකරණ යනාදිය.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. ඔබ තාපය ආශ්‍රිත රෝග අනතුරු සහ රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය කිරීම, මූලික නීති තුන ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ සේවා පරිසරය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රතිපෝෂණ සැපයීම භාරව පුද්ගලයෙකු නම් කර තිබේද?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
තාප තරංග ප්‍රතිචාර දැක්වීම	6. විඛේපණ හෝ වෙනත් ක්‍රම මගින් තාපය ආශ්‍රිත රෝග අවදානම්, රෝග ලක්ෂණ සහ ප්‍රතිචාර ක්‍රියා පටිපාටි පිළිබඳව කම්කරුවන් තාප තරංගයට නිරාවරණය වී තිබේද?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7. කම්කරුවන් වැඩ කරන ප්‍රදේශයේ උෂ්ණත්වමානයක් ඇති අතර ඔවුන්ගේ සංවේදක උෂ්ණත්වය නිතර පරීක්ෂා කරන්නද? * (එළිමහන්) කොරියානු කාලගුණ විද්‍යා පරිපාලනයේ කාලගුණ අනතුරු ඇඟවීමේ යෙදුම පරීක්ෂා කරන්න. (ගෘහස්ථ) KOSHA හි සංවේදී උෂ්ණත්ව ගණනය කිරීමේ පද්ධතිය (QR කේතය) පරීක්ෂා කරන්න.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. තාප තරංගයට නිරාවරණය වන සේවකයින් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන්, වැඩ බර සහ ඔවුන් ආරක්ෂිත ආම්පන්න පැළඳ සිටිද යන්න වැනි පුද්ගලාරෝපිත අවදානම් සඳහා පරීක්ෂා කර තිබේද?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම් සහ අධික වැඩ බරක් ඇති සේවකයන් අතර තාපය ආශ්‍රිත රෝග වල ලක්ෂණ සහ රෝග ලක්ෂණ * ඔබ නිරීක්ෂණය කරන්නේද? * උණ, හිසරදය, කරකැවිල්ල, ඔක්කාරය, මාංශ පේශි කැක්කුම, දහඩිය දැමීම, ඔක්කාරය, තෙහෙට්ටුව, ආදිය.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. ඔබ මූලික නීති තුන පිළිපදින්නද, තාප තරංග පියවරවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ හදිසි අනතුරකදී ක්ෂණික ක්‍රියාමාර්ග. * (ගෘහස්ථ) ප්‍රාදේශීයකරණය කරන ලද වාතාශ්‍රය උපාංග පරීක්ෂා කිරීම සහ වරින් වර වාතාශ්‍රය ලබා දීම, සහ සිසිලන උපකරණ සැපයීම	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ඇති බිය වැනි ආසන්න අනතුරක් හේතුවෙන් සේවකයෙකු රැකියාව අත්හිටුවන ලෙස ඉල්ලා සිටින්නේ නම්, වහාම වැඩ අත්හිටුවිය හැකිද?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	