

# گرمیوں میں ہیٹ ویوز سے متعلق بیماریوں کی روک تھام سے متعلق رہنما اصول



کام کی جگہوں کو ہیٹ ویوز سے پہلے گرمی سے متعلق بیماریوں کی روک تھام کے اقدامات تیار کرنے چاہئیں تاکہ انہیں ہیٹ ویوز کی سطح کے لحاظ سے نافذ کیا جاسکے۔

- ہیٹ ویوز ایک موسمیاتی واقعہ جو کسی مخصوص علاقے میں شدید گرمی کا مستقل دورانیہ ہے، جو عام طور پر موسم گرما کے عام درجہ حرارت 31 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ ہوتا ہے، اور اس رجحان سے ہیٹ اسٹروک جیسی بیماریوں کا خطرہ پیدا ہوتا ہے کہا جاتا ہے۔
- ہر موسم گرما میں حکومت ہیٹ ویوز سے بچاؤ کے اقدامات کے طور پر ایک دورانیہ چلاتی ہے (20 مئی سے 30 ستمبر)، تاکہ ہیٹ ویوز سے پہنچنے والے نقصانات کو روکا جاسکے۔

## گرمی سے متعلق بیماری سے بچنے کے لئے 3 بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔

※ (کام کی اطلاع شدہ جگہوں) ایسی جگہیں جہاں ایئر کنڈیشننگ آلات کی تنصیب میں مشکلات ہوتی ہیں اور اندرونی درجہ حرارت بیرونی درجہ حرارت سے متاثر ہوتا ہے

### کام کی اندرونی جگہیں

### بیرونی کام کی جگہیں جیسے تعمیراتی مقامات



فرہام کرنے کی ضرورت ہے / باقاعدگی سے ہائیڈریشن

☑ ٹھنڈا اور صاف پانی فرہام کرنے



☑ روزانہ کام کی جگہوں کے لئے درجہ حرارت کو ایک مخصوص حد کے اندر رکھنے کے لئے مندرجہ ذیل اقدامات کو نافذ کرنے کی ضرورت ہے

- ☑ ورک سائٹ کے قریب ایک سایہ دار جگہ (آرام گاہ) فرہام کی جانی چاہئے۔
- ☑ سایہ دار کینوپیوں ایسی جگہ پر نصب کی جانی چاہئیں جہاں انہیں ٹھنڈی ہوا کے ذریعے ہوا دار کیا جاسکتا ہو۔
- ☑ ضرورت کے مطابق اضافی مقامی ٹھنڈک، جیسے پورٹیبل ایئر کنڈیشنر انسٹال کریں۔



☑ ہیٹ ویوز وارننگ (واچ، وارننگ) پر، ہر گھنٹے میں 10 سے 15 منٹ کا وقفہ فرہام کرنے کی ضرورت ہے۔

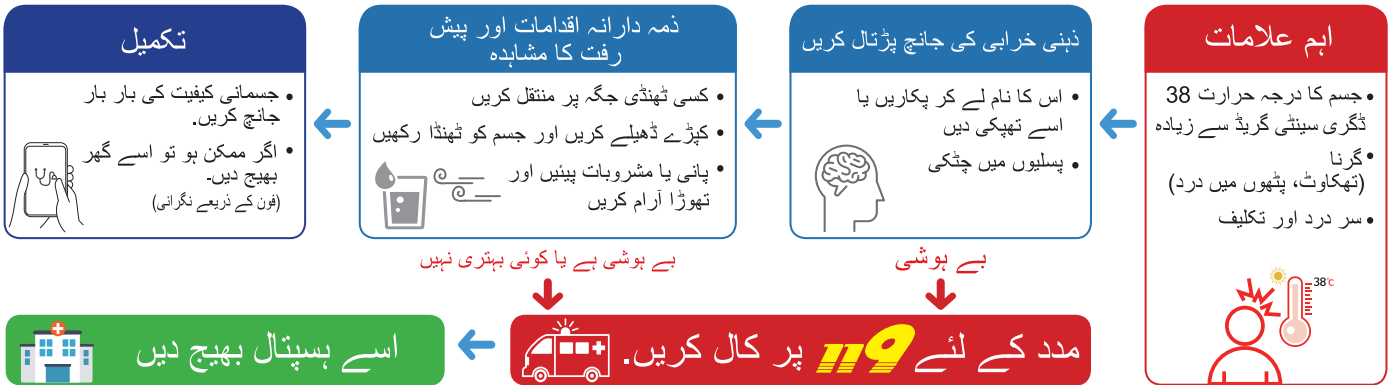
☑ آرام فرہام کریں اور شدید درجہ حرارت کے اوقات کے دوران بیرونی کام کو ممکنہ حد تک کم کریں (17:00-14:00)

- 1 کام کے اوقات کو دوبارہ ترتیب دینا
  - 2 کام کی رفتار کو سست کر کے کام کے بوجھ کو موافق بنائیں اور کم محنت طلب کاموں پر توجہ مرکوز کریں
  - 3 پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت کی تعلیم کا انتظام عمارت کے اندر کریں 4 کارکنوں کی صحت کی کیفیت کی جانچ پڑتال کریں
- ※ شدید درجہ حرارت کے اوقات کے دوران کچھ دیر کے لئے مختصر آرام بہت ضروری ہے، اور یہ پیداواری صلاحیت میں اضافہ کر سکتا ہے۔



## گرمی سے متعلق بیماری کی صورت میں فوری اقدامات کرنے کی ضرورت ہے۔

- ! اگر کوئی کارکن گرمی سے متعلق بیماری کے امکانات جیسے سنگین خطرات کی وجہ سے کام روکنے کے لئے کہتا ہے تو فوری اقدامات کرنے کی ضرورت ہے۔
- ! شدید درجہ حرارت اور نمی کے وسیع پھیلاؤ کی وجہ سے گرمی سے متعلق بیماری جیسے ہیٹ اسٹروک یا گرمی کی تھکاوٹ کی صورت میں فوری اقدامات کریں، جیسا کہ ذیل میں دکھایا گیا ہے۔
- ! خاص طور پر، گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور شدید نوعیت کی مشقت کرنے والے کارکنوں کو اپنے فرائض میں مشغول ہونے سے پہلے اور بعد میں اپنی صحت کی کیفیت کی تصدیق کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔



※ یہ گائیڈ لائن گرمی سے متعلق بیماری کو روکنے کے لئے فرہام کی جاتی ہے اور کام کی جگہ کی صورتحال اور کارکنوں کی رائے کی بنیاد پر مساوی یا اعلیٰ سطح پر لاگو کیا جاسکتا ہے۔



Ministry of Employment and Labor



KOSHA

338-산업보건실-2024

# ظاہری ("جیسا محسوس ہو") درجہ حرارت کے مطابق ہیٹ ویو کی سطح کی بنیاد پر اضافی بچاؤ کے اقدامات کرنے کی ضرورت ہے۔

انتہائی گرم موسم کے دوران جب کام کرنے کی اندرونی/بیرونی جگہیں مسلسل ہیٹ ویو کا سامنا کرتی ہیں تو، گرمی سے متعلق بیماری کو روکنے کے لئے بنیادی قواعد کے علاوہ بچاؤ کے اضافی اقدامات کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔



- ▶ KMA کی ویب سائٹ (یا ویڈیو نوٹیفیکیشن ایپ) کے ذریعے موسم کے حالات کی جانچ پڑتال کریں، اور کارکنوں کے لئے ہیٹ ویو کی معلومات فراہم کریں۔
- ▶ کارکنوں کے لئے آرام کرنے کے لئے ٹھنڈے اور صاف پانی کے ساتھ ساتھ شیڈز (آرام کی جگہ) تیار کریں۔
- ▶ یہ چیک کرنے کی ضرورت ہے کہ آیا کام کرنے کی اندرونی جگہوں میں ایئر کنڈیشننگ/ ویٹیلیشن سسٹم کافی ہیں یا نہیں۔
- ▶ بیرونی یا اندرونی کام کی گرم جگہ پر کام کرتے ہوئے، کارکن درخواست کریں تو کولڈ ریزرونگ گینر فراہم کریں، جیسے بازو کے محافظ وغیرہ۔
- ▶ گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور شدید مشقت کرنے والے کارکنوں پر اضافی توجہ دیں

## عام مسائل

محتاط،  
سنجیدہ  
توجہ،  
احتیاط،

ظاہر درجہ حرارت  
31 ڈگری سینٹی گریڈ پر  
یا اس سے زیادہ

### گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ کیا ہے؟

- ▶ موٹاپا، ذیابیطس، ہائی/لو بلڈ پریشر وغیرہ کے مریض۔ ▶ ایسے افراد جن کو پہلے ہی گرمی سے متعلق بیماری ہو چکی ہو ▶ عمر رسیدہ افراد
- ▶ ہیٹ ویو کا سامنا کرنے والے ایسے افراد جو کام پر نئے آئے ہیں
- ▶ شدید مشقت کیا ہے؟ شدید جسمانی مشقت کا متقاضی کام اور جو آسانی سے گرمی سے متاثر ہو سکتا ہو
- ▶ (مثالی) ایسے کام جن میں پورے جسم کی مشقت درکار ہوتی ہے، جیسے ریکل/سٹیل ہار/کنکریٹ ڈالنا اور ویلڈنگ کا کام، یا بھاری اشیاء کو بار بار اٹھانا، تارنا، یا سینھالانا، بڑے پیمانے پر ہیٹ ویو کے دوران ہلچلے/بٹھورے آری جیسے اوزاروں کے استعمال والا کام



- ▶ ہر گھنٹے میں 10 منٹ کے لئے سایہ دار مقام پر (آرام کی جگہ) وقفہ فراہم کریں۔
- گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور شدید مشقت والا کام کرنے والے کارکنوں کے لئے اضافی وقفے کے اوقات کا انتظام کریں۔
- ▶ شدید درجہ حرارت کے اوقات کے دوران بیرونی کام کو کم کریں یا کام کے اوقات کو موافق بنائیں (17:00-14:00)

## محتاط

یا ہیٹ ویو واج  
ظاہر درجہ حرارت  
33 ڈگری سینٹی گریڈ پر  
یا اس سے زیادہ



- ▶ ہر گھنٹے میں 15 منٹ کے لئے سایہ دار مقام (آرام کی جگہ) میں وقفہ فراہم کریں۔
- گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور شدید مشقت کا کام کرنے والے کارکنوں کے لئے اضافی وقفے کے اوقات کا انتظام کریں۔
- ▶ جب تک کوئی ناگزیر صورتحال پیش نہ آئے، شدید درجہ حرارت (17:00-14:00) کے اوقات کے دوران بیرونی مزدوری کو معطل کریں
- ناگزیر بیرونی مشقت کے لئے مناسب وقفے کے اوقات فراہم کریں
- ▶ کارکنوں کی صحت کے کیفیت کو چیک کرنے کے لئے کوئی انچارج مقرر کریں

## انتباہ

یا ہیٹ ویو کی وارننگ  
ظاہر درجہ حرارت  
35 ڈگری سینٹی گریڈ پر  
یا اس سے زیادہ



- ▶ ہر گھنٹے میں 15 منٹ یا اس سے زیادہ کے لئے سایہ دار مقام (آرام کی جگہ) میں وقفہ لیں۔
- گرمی سے متعلق بیماری کے لئے حساس گروپ اور شدید مشقت کا کام کرنے والے کارکنوں کے لئے اضافی وقفے کے اوقات کا انتظام کریں۔
- ▶ اوقات اور حفاظت کے انتظام کے لئے درکار ہنگامی اقدامات کے علاوہ زیادہ درجہ حرارت (17:00-14:00) کے اوقات کے دوران بیرونی مزدوری کو معطل کریں
- جب ہنگامی کام انجام دینے جائیں تو وقفے کے مناسب اوقات فراہم کریں۔
- ▶ گرمی سے متعلق بیماری، یعنی ہیٹ اسٹروک کے لئے حساس گروپ کے لئے بیرونی مشقت کو محدود کریں۔
- ▶ کارکنوں کی صحت کے حالات کو چیک کرنے کے لئے کوئی انچارج مقرر کریں

## سنجیدہ

ظاہر درجہ حرارت  
38 ڈگری سینٹی گریڈ پر  
یا اس سے زیادہ

## ظاہری درجہ حرارت کو کیسے چیک کریں ("محسوس کرنا")

ظاہری ("جیسا محسوس ہو") درجہ حرارت کیا ہے؟ یہ وہ درجہ حرارت ہے جو انسانی احساس کو مقداری طور پر ظاہر کرتا ہے جہاں نمی اور ہواؤں کے اثرات کو شامل کر کے موجودہ درجہ حرارت کو کم نمی کے تحت کم یا زیادہ نمی کے تحت زیادہ سمجھا جاتا ہے۔



معقول درجہ  
حرارت کیلکولیٹر

- ▶ کوشا ہوم پیج ◀ پروجیکٹ کانٹارف ◀ پیشہ ورانہ صحت - آب و ہوا کی تبدیلی
- ▶ ہیٹ ویو کے اثرات کی پیش گوئی ◀ کا کانٹارف (کیو آر کوڈ اسکین کریں)
- ▶ کوریا کی موسمیاتی انتظامیہ کی ویڈیو الرٹس ایپ چیک کریں
- ▶ شدید گرمی کے سامنے آنے والے کام کی جگہوں میں تھرمامیٹر کے ساتھ محسوس درجہ حرارت کا حساب لگائیں (کیو آر کوڈ اسکین کریں)

بیرونی کام کی  
جگہیں

کام کی اندرونی  
جگہیں

KMA کی طرف سے ظاہری درجہ حرارت جدول

توجہ

محتاط

انتباہ

سنجیدہ

درجہ حرارت نمی	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

# گرمی سے متعلق بیماری کی روک تھام کی چیک لسٹ



یہ چیک لسٹ آجروں کو فراہم کی جاتی ہے تاکہ انہیں کام کی جگہ پر ممکنہ خطرات کی نشاندہی کرنے اور ہیٹ ویو رسپانس پلان تیار کرنے میں مدد مل سکے۔

اگر ہیٹ ویو کی زد میں آنے سے گرمی سے متعلق بیماری ہوسکتی ہے تو، کام کے ماحول کو بہتر بنانے، تین بنیادی اصولوں پر عمل کرنے اور کسی واقعے کی صورت میں فوری طور پر جواب دینے کے لئے گرمی سے متعلق بیماری کی روک تھام کی چیک لسٹ کا استعمال کریں۔

نہیں	ہاں	اپنے آپ کو چیک کریں	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. کیا آپ گرم موسم میں یا براہ راست سورج کی روشنی میں کوئی بیرونی کام کرتے ہیں؟	کام کا ماحول
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. کیا آپ گرم ماحول میں حرارتی ذرائع جیسے شعاعی حرارت کے ساتھ اندرونی کام کرتے ہیں؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. کیا آپ سخت جسمانی سرگرمیوں میں مشغول ہیں جو گرم اندرونی یا بیرونی ماحول میں انجام دی جاتی ہیں؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. کیا آپ پری چیک کر رہے ہیں جیسے محسوس درجہ حرارت کی جانچ، صحت کی حیثیت، 3 بنیادی اصولوں کی تکمیل، اور ہنگامی صورتحال کی صورت میں ہنگامی طریقہ کار؟ - یا اندرونی کام کی جگہیں مقامی ٹھنڈک اور وقفے وقفے سے ہواداری کے آلات سے لیس ہیں تاکہ گرم ہوا جمود کا شکار نہ ہو؟ * ہوا کے گردش کرنے والے، پنکھے، کولرز، پورٹیل ایئر کنڈیشنرز وغیرہ۔	تیاری
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. کیا آپ نے گرمی سے متعلق بیماری کے خطرات اور علامات کے انتظام، تین بنیادی اصولوں پر عمل درآمد، اور کام کے ماحول کو بہتر بنانے کے لئے رائے فراہم کرنے کے انچارج کو نامزد کیا ہے؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. کیا ہیٹ ویو سے متاثر ہونے والے کارکنوں کو ٹی بی ایم یا دیگر ذرائع کے ذریعے گرمی سے متعلق بیماری کے خطرات، علامات اور ردعمل کے طریقہ کار کے بارے میں تعلیم دی جاتی ہے؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. جس علاقے میں کارکن کام کر رہے ہیں وہاں تھرمامیٹر ہے اور اپنے محسوس درجہ حرارت کو اکثر چیک کرتے ہیں؟ * (آؤٹ ڈور) کوریا موسمیاتی انتظامیہ کی موسمی الرٹ ایپ کی جانچ پڑتال کریں۔ (انڈور) کوشا کے معقول درجہ حرارت کی گنتی کے نظام (کیو آر کوڈ) کی جانچ پڑتال کریں۔	ہیٹ ویو کا ردعمل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. کیا ہیٹ ویو کا سامنا کرنے والے کارکنوں کو انفرادی خطرات، جیسے صحت کے حالات، کام کے بوجھ کو چیک کیا جاتا ہے، اور کیا انہوں نے حفاظتی لباس پہن رکھا ہوتا ہے؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. کیا آپ گرمی سے متعلق بیماری کے حساس گروپوں اور زیادہ کام کے بوجھ والے کارکنوں میں گرمی سے متعلق بیماری کی نشانیوں اور علامات* کی نگرانی کر رہے ہیں؟ * بخار، سر درد، چکر آنا، متلی، پٹھوں میں درد، پسینہ آنا، متلی، تھکاوٹ وغیرہ۔	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. کیا آپ تین بنیادی اصولوں پر عمل کر رہے ہیں: ہیٹ ویو کے اقدامات کا جواب، اور حادثے کی صورت میں فوری کارروائی * (انڈور) مقامی وینٹیلیشن ڈیوائس چیک اور وقتاً فوقتاً وینٹیلیشن کے اقدامات، اور ٹھنڈک کے سامان کی فراہمی	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. اگر کوئی کارکن گرمی سے متعلق بیماری کے خوف جیسے خطرے کی وجہ سے کام کی معطلی کی درخواست کرتا ہے تو کیا فوری طور پر کام کو معطل کرنا ممکن ہے؟	