गर्मीयाममा तातो हावाको लहर (लू)बाट हुने गर्मी-सम्बन्धित रोगबाट जोगिनको लागि मार्गनिर्देशनहरू

1. तीन आधारभूत नियमहरू अपनाउनुहोस् ।

घर बाहिरी कार्यस्थल		घर भित्री कार्यस्थलहरू	
पानी	चिसो र स्वच्छ पानी उपलब्ध गराउनुहोस् / कामको समयमा नियमित पानी पिउनुपर्छ		पानी
शीतल ठाउँ	कार्यस्थल नजिकै शीतल ठाउँ (आराम गर्ने ठाउँ) को व्यवस्था गर्नुहोस् । क्यानोपी अर्थात् छत्र छाया प्रदान गर्ने सामग्री चिसो हावा बहन सक्ने ठाउँमा राख्नुपर्दछ । आवश्यकता परेमा थप मोबाइल एयर कन्डिसनर जडान गर्नुहोस्	कार्यस्थलमा तापक्रम एवं आद्रता मापन गर्ने मिटरहरू जडान गर्नुहोस् र त्यसको नियमित रूपमा जाँच गर्नुहोस् । पंखा र मोबाइल एयर कन्डिसनर जस्ता उपकरणहरू जडान गर्नुहोस् र नियमित रूपमा हावा आवातजावत गराउनुहोस् । रातीको ड्युटीको समयमा भित्री तापमान व्यवस्थापन गर्न आवश्यक छ	हावा
विश्राम	तातो हावाको लहरको सतर्कता (सावधानी, चेतावनी) जारी भएको अवस्थामा कम्तिमा पनि 10 देखि 15 मिनेटको लागि विश्राम गर्न आवश्यक छ उच्च तापक्रम (14~17) को समयमा घर बाहिरी काम कम गर्नुहोस्		विश्राम

2. तातो हावाको लहरसँग जुध्ने तरिका

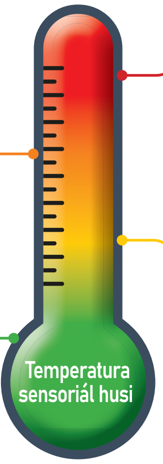
यदि गर्मी-सम्बन्धित रोगको खतरा हुने जस्तो देखियो भने रोजगारदाता वा कामदारहरूद्वारा काम स्थगित गर्नुपर्दछ ।

चेतावनी वा तातो हावाको संसूचक
35°C वा सो भन्दा माथिको सेन्सरको तापमान

- प्रत्येक घण्टा 15-मिनेटको विश्राम गर्न समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- तातो हावाको लहरको समयमा अत्यावश्यक काम बाहेक घर बाहिरी कामलाई स्थगित गर्नुहोस्

खतरा वा तातो हावाको संसूचक
38°C वा सो भन्दा माथिको सेन्सरको तापमान

- प्रत्येक घण्टा 15-मिनेटको विश्राम गर्न समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- तातो हावाको लहरको समयमा विपद् र सुरक्षा व्यवस्थापनको काम बाहेक घर बाहिरी कामलाई स्थगित गर्नुहोस्



सामान्य अवस्थाहरू
31°C वा सो भन्दा माथिको सेन्सरको तापमान

- कामदारहरूलाई तातो हावाको लहर सम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्ने
- चिसो पानीको साथै शीतल छायाहरू (आराम गर्ने ठाउँ), चिसो हावा उपलब्ध गराउनुहोस्
- पाखुरा चिस्याउने आस्तिन जस्ता चिस्याउने उपकरण उपलब्ध गराउनुहोस्
- उच्च तीव्रताको श्रम गर्ने कामदारहरू र संवेदनशील समूहहरूको व्यवस्थापन

सावधानी वा तातो हावाको सतर्कता
33°C वा सो भन्दा माथिको सेन्सरको तापमान

- प्रत्येक घण्टा 10-मिनेटको विश्राम गर्न समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- तातो हावाको लहरको समयमा घर बाहिरी कामको कार्य समय कम वा समायोजन गर्नुहोस् ।

सेन्सरको तापमान QR कोड मार्फत चेक गर्नुहोस् ।

3. गर्मी-सम्बन्धित रोग देखिएको अवस्थामा अपनाउनुपर्ने उपायहरू

119 मा तुरुन्तै कल गर्नुहोस् ।

आपतकालिन अवस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस् । – –

2024–산업보건실–326

Ministry of Employment and Labor

KOSHA

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락