

গ্রীষ্মের তাপপ্রবাহের সময়

তাপ-জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের নির্দেশিকা



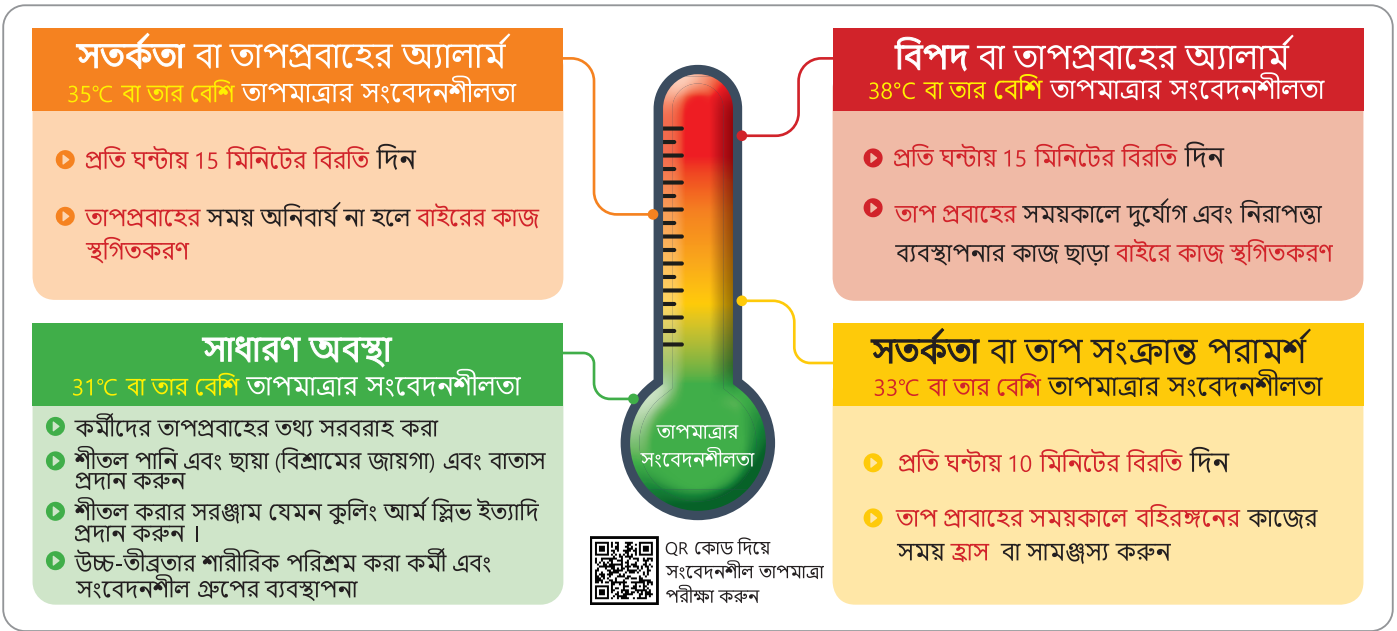
1. তিনটি মৌলিক নিয়ম অনুসরণ করুন

বহিরঙ্গনের [আউটডোর] কর্মস্থল	অভ্যন্তরীণ কর্মস্থল
পানি ☑ শীতল এবং পরিষ্কার পানি প্রদান করুন / কাজের সময় নিয়মিত পানি পান করুন	পানি ☑ শীতল এবং পরিষ্কার পানি প্রদান করুন / কাজের সময় নিয়মিত পানি পান করুন
ছায়া ☑ কর্মস্থলের কাছাকাছি ছায়া (বিশ্রাম নেওয়ার জায়গা) প্রদান করুন ☑ ছায়াযুক্ত ছাউনিগুলি এমন জায়গায় অবস্থিত হওয়া উচিত যার মধ্য দিয়ে শীতল বাতাস যেতে পারে ☑ প্রয়োজন হলে অতিরিক্ত ভ্রাম্যমাণ এয়ার কন্ডিশনার স্থাপন করুন	বাতাস ☑ কর্মস্থলে তাপমাত্রা এবং আর্দ্রতা পরিমাপের মিটার স্থাপন করুন এবং নিয়মিত সেগুলি পরীক্ষা করুন ☑ ফ্যান এবং ভ্রাম্যমাণ এয়ার কন্ডিশনার স্থাপন করুন এবং নিয়মিত বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা করুন ☑ এমনকি রাতে কাজ করার সময়ও গৃহমধ্যস্থ তাপমাত্রা পরিচালনা করা
বিরতি ☑ তাপদাহকালীন পরামর্শ (সতর্কতা, অ্যালার্ম) জারি করা হলে কমপক্ষে 10 থেকে 15 মিনিটের জন্য নিয়মিত বিরতি প্রদান করুন ☑ সর্বোচ্চ তাপের সময় (14টা~17টা) বাইরের কাজ কমিয়ে দিন	বিরতি ☑ তাপদাহকালীন পরামর্শ (সতর্কতা, অ্যালার্ম) জারি করা হলে কমপক্ষে 10 থেকে 15 মিনিটের জন্য নিয়মিত বিরতি প্রদান করুন ☑ সর্বোচ্চ তাপের সময় (14টা~17টা) বাইরের কাজ কমিয়ে দিন

2. তাপপ্রবাহের প্রতিক্রিয়া



তাপ-প্রবাহ জনিত অসুস্থতার আসন্ন বিপদ থাকলে নিয়োগকর্তা বা কর্মীদের দ্বারা কাজ স্থগিত করা



3. তাপ-জনিত অসুস্থতার ক্ষেত্রে ব্যবস্থা

☑ তাপ-জনিত অসুস্থতার ক্ষেত্রে **অবিলম্বে 119 নম্বরে কল করুন** ☑

☑ জরুরি পরিস্থিতিতে যোগাযোগ করুন