

موسم گرما میں ہیٹ ویو سے متعلق بیماریوں کی روک تھام سے متعلق رہنما اصول



1. تین بنیادی اصولوں پر عمل کریں

بیرونی کام کی جگہ	اندور کام کی جگہیں
<p>پانی</p> <p>☑ ٹھنڈا اور صاف پانی فراہم کریں / کام کے دوران باقاعدگی سے پانی پیئیں</p>	<p>پانی</p> <p>☑ ٹھنڈا اور صاف پانی فراہم کریں / کام کے دوران باقاعدگی سے پانی پیئیں</p>
<p>سایہ</p> <p>☑ کام کی جگہ کے قریب سایہ (آرام کی جگہ) فراہم کریں</p> <p>☑ سایہ دار کینوپیوں ان علاقوں میں واقع ہونی چاہئیں جہاں سے ٹھنڈی ہوا گزرے</p> <p>☑ اگر ضرورت ہو تو اضافی ایئر کنڈیشنر انسٹال کریں</p>	<p>ہوا</p> <p>☑ کام کی جگہ پر درجہ حرارت اور نمی کے میٹر نصب کریں اور انہیں باقاعدگی سے چیک کریں</p> <p>☑ پنکھے اور موبائل ایئر کنڈیشنر نصب کریں اور باقاعدگی سے ہوا دار کریں</p> <p>☑ رات میں کام کرتے وقت بھی گھر کے اندر درجہ حرارت کا انتظام کرنا</p>
<p>توڑ</p> <p>☑ گرمی کی ایڈوائزی (احتیاط، الارم) جاری ہونے پر کم از کم 10 سے 15 منٹ کا باقاعدگی سے وقفہ فراہم کریں</p> <p>☑ شدید گرمی کے اوقات کے دوران بیرونی کام کو کم سے کم کریں (14 ~ 17)</p>	<p>توڑ</p> <p>☑ گرمی کی ایڈوائزی (احتیاط، الارم) جاری ہونے پر کم از کم 10 سے 15 منٹ کا باقاعدگی سے وقفہ فراہم کریں</p> <p>☑ شدید گرمی کے اوقات کے دوران بیرونی کام کو کم سے کم کریں (14 ~ 17)</p>

اگر گرمی سے متعلق بیماری کا فوری خطرہ ہو تو آجروں یا کارکنوں کی طرف سے کام کی معطلی



2. ہیٹ ویو کا جواب دینا

انتباہ یا ہیٹ الارم

حسی درجہ حرارت 35 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ

- ☑ ہر گھنٹے میں 15 منٹ کا وقفہ فراہم کریں
- ☑ ہیٹ ویو کے دوران باہر کام کی معطلی سوائے اس وقت کے جب یہ ناگزیر ہو

خطرہ یا ہیٹ الارم

حسی درجہ حرارت 38 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ

- ☑ ہر گھنٹے میں 15 منٹ کا وقفہ فراہم کریں
- ☑ گرمی کی لہر کے وقت کے دوران ڈیزاسٹر اور سیفٹی مینجمنٹ کے کاموں کے علاوہ باہر کام کی معطلی

حسی درجہ حرارت

عام حالات

حسی درجہ حرارت 31 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ

- ☑ کارکنوں کو ہیٹ ویو سے متعلق معلومات فراہم کرنا
- ☑ ٹھنڈا پانی اور سایہ (آرام کی جگہیں) اور ہوا فراہم کریں
- ☑ کولنگ کا سامان فراہم کریں جیسے بازو کی آستین کو ٹھنڈا کرنا وغیرہ
- ☑ زیادہ شدت کے کارکنوں اور حساس گروہوں کا انتظام

احتیاط یا گرمی کی ایڈوائزی

حسی درجہ حرارت 33 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ

- ☑ ہر گھنٹے میں 10 منٹ کا وقفہ فراہم کریں
- ☑ ہیٹ ویو کے وقت کے دوران بیرونی کام کے وقت کو کم یا ایڈجسٹ کریں

کیو آر کوڈ
حسی درجہ
چیک کریں

3. گرمی سے متعلق بیماری کی صورت میں اقدامات

بہنگامی صورت حال میں رابطہ کریں ☎ گرمی سے متعلق بیماری کی صورت میں فوری طور پر 999 پر کال کریں ☎