

पानी छाया विश्राम

गर्मी लहरबाट हुने हीटस्ट्रोक रोकथामका लागि ३ आधारभूत उपायहरूमा कार्यान्वयन दिशानिर्देश

✓ गर्मी लहर चेतावनीहरूको लागि, कोरिया मौसम प्रशासन (KMA) ले दैनिक उच्चतम स्पष्ट तापक्रमको आधारमा ताप-लहर निगरानी/चेतावनी जारी गर्दछ।

• KMA द्वारा "KMA को वेबसाइट (kma.go.kr/eng/index.jsp) को आधिकारिक वेबसाइट र मौसम सूचना एप" को पहिलो स्क्रिनको पेजमा तापमानको छे

* स्पष्ट ("अनुभूति-जस्तै") तापक्रम (वा ताप सूचकांक): यो तापमान मात्रात्मक रूपमा मानव संवेदना व्यक्त गर्ने तापमान हो जहाँ हालको तापमान कम आर्द्रता अन्तर्गत कम वा उच्च आर्द्रता अन्तर्गत उच्च आर्द्रता र हावाको प्रभावहरू जोडेर संयुक्त रूपमा बुझिन्छ। उमा "स्पष्ट (00°C)" को रूपमा संकेत गरिएको छ।

गर्मी लहर निगरानी

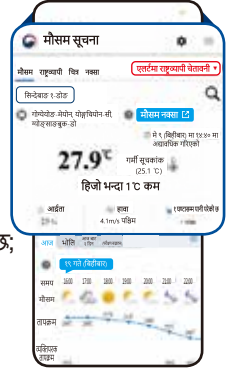
• जब यो २ दिन वा सोभन्दा बढी समयको लागि कायम राख्न 33°C वा उच्चको दैनिक उच्चतम स्पष्ट तापमानको लागि अपेक्षा गरिन्छ;

• जब स्पष्ट तापक्रमको तीव्र वृद्धि वा लामो समयसम्म तातो लहरहरूका कारण गम्भीर क्षति हुने अपेक्षा गरिन्छ;

गर्मी लहर चेतावनी

• जब यो २ दिन वा सोभन्दा बढी समयको लागि कायम राख्न 35°C वा उच्चको दैनिक उच्चतम स्पष्ट तापमानको लागि अपेक्षा गरिन्छ;

• जब स्पष्ट तापक्रमको तीव्र वृद्धि वा लामो तातो लहरहरूका कारण फराकिलो क्षेत्रहरूमा गम्भीर क्षति हुने अपेक्षा गरिन्छ;



✓ पानी, छाया र आराम जस्ता कुराहरू तापबाट बच्ने आधारभूत उपायहरू हुन्।

पानी



✓ चिसो र सफा पानी उपलब्ध गराउनु पर्छ। / नियमित रूपमा पानी पिउन निश्चित हुनुहोस्।

छायाँ



✓ कार्यस्थलको स्थान नजिकै छायादार क्षेत्र (आराम गर्ने क्षेत्र) उपलब्ध गराउनु पर्छ।

- छायादार छत वा त्रिपाल स्क्रिन त्यस्ता सामग्रीहरूले बनेको हुनुपर्छ जसले प्रत्यक्ष सूर्यको किरण रोक्न सक्छ र चिसो हावा आवतजावत हनसक्छ।
- जोड्ने कार्यहरू हल्ला आउने, वस्तुहरू खस्न सक्ने वा सवारी साधनको भीडबाट जोखिमरहित सुरक्षित स्थानहरूमा राख्नु पर्छ।
- आराम क्षेत्रमा आराम खोज्ने कामदारहरूको लागि कुर्सी, म्याट र पेय पदार्थ स्ट्यान्ड जस्ता उचित आपूर्तिहरू पर्याप्त रूपमा मिलाएर राखिएको हुनुपर्छ।

आराम



✓ ताप लहर चेतावनी जारी हुँदा, तपाईंले प्रत्येक घण्टा १० देखि १५ मिनेटको लागि ब्रेक लिन आवश्यक छ।

- ताप लहर समय जारी भएपछि, तपाईंले प्रत्ये

✓ काम गर्ने घण्टा समायोजन गरेर उच्च तापक्रम (१४:००-१७:००) को समयमा बाहिरको कामहरू नगर्नुहोस्।

- कामको बोझ कम गर्नुहोस्, तपाईंको गती कम गर्नुहोस्, र कम माग भएका कामहरूमा ध्यान दिनुहोस्। क घण्टा १० मिनेटको लागि ब्रेक लिन आवश्यक छ।

✓ कुनै कामदारले आसन्न खतराको कारण कामको सञ्चालनमा रोक्न अनुरोध गर्दा तत्काल अग्रसर हुनुहोस् जस्तै- गर्मी-सम्बन्धित रोगहरूको कारण।

▲ विश्राम लिनुको अर्थ कामहरू स्थगित गरेर विश्राम लिनु मात्र होइन।

▲ तपाईंले सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी भित्री प्रशिक्षण कार्यक्रमहरू वा कम माग भएका कामहरूमा संलग्न भएर उत्पादनशील रूपमा समय खर्च गर्न सक्नुहुन्छ।

◆ गर्मी लहर चेतावनीको समयमा, बाहिरी तापक्रमको कारण भित्री र बाहिरी बीचको तापक्रम भिन्नता नभएको वा भित्री तापक्रम बाहिरी तापक्रमभन्दा बढी भएको इनडोर कार्यस्थलहरूको लागि निम्न उपायहरू अपनाउनुहोस्।

(उदाहरण) कार्यस्थलहरू जहाँ कामको प्रकृतिका कारण स्थल-पूर्णता-शितलता प्राप्त गर्न त्यहाँ अस्थायी सुविधाभित्र भएकाहरूलाई सहित गाह्रो हुन्छ, जस्तै पाल भएका गोदाम, वा विशाल भुइँ क्षेत्रहरू

• कोठाको तापक्रम उचित स्तरमा कायम राख्न कार्यस्थल भित्र कूलिड यन्त्र* जोड्नु होस्।

* प्रमुख शीतल उपकरण: हावा संचार गर्ने उपकरण (भेन्टिलेटर), पंखा, कूल-एयर प्यान, मोबाइल एयर कन्डिसनर, आदि।

• यदि कूलिड यन्त्र राख्न सकिदैन भने, कार्यस्थललाई इयाल वा ढोकाहरू नियमित रूपमा खोलेर तातो हावा घरभित्र नराख्ने प्रयास गर्नुहोस्, र सम्भव भएमा चिसो-जम्मा गर्ने सामग्री, अर्थात् कूलिड भेस्ट र चिसो प्याक जारी गर्न र लगाउन निश्चित हुनुहोस्।

• जब घरको तापक्रम सजिलै बढ्छ भेन्टिलेसन र शीतल पार्ने उपकरणको जडानको बावजुद, कारणहरू पहिचान गर्नुहोस्, र थप उपायहरू विकास र कार्यान्वयन गर्नुहोस्*।

* कूलिड यन्त्रको अतिरिक्त स्थापना र कार्यस्थलहरूमा भेन्टिलेसन विधिहरूको सुधार ⇒ यदि अपरिहार्य छ भने, कार्यभार मिलाउनुहोस्, र आरामको समय दिनुहोस्। अत्यावश्यक नभएका कामहरूको लागि कार्य तालिका परिवर्तन गर्नुहोस्।

※ माथि उल्लिखित कार्यहरू भए तापनि, जब तातो लहरबाट स्वास्थ्य समस्याहरू रोक्नको लागि थप उपायहरू लागू गर्न आवश्यक ठानिन्छ भने, कृपया बाहिरी कामहरूको लागि तातो लहर स्तरहरूद्वारा उत्तरदायी उपायहरू हेर्नुहोस्।

✓ कृपया ताप लहरको प्रत्येक स्तरको आधारमा उत्तरदायी उपायहरू अनुसार आवश्यक कार्यहरू गर्नुहोस्।

* क्षेत्रहरू अनुसार ताप लहरको स्तरहरूका लागि, कृपया The Website (kma.go.kr/eng/index.jsp) of the KMA. लाई हेर्नुहोस्।

सतर्क

स्पष्ट तापक्रम
३१ डिग्री सेल्सियस
वा बढी छ

- ✓ मौसमको स्थिति KMA को वेबसाइट (वा मौसम सूचना एप) मार्फत जाँच गर्नुहोस्, र कामदारहरूको लागि गर्मी लहर जानकारी प्रदान गर्नुहोस्।
- ✓ कामदारहरूको लागि आराम गर्ने चिसो र सफा पानी साथै छायाहरू (बाँकी क्षेत्र) तयार गर्नुहोस्।
- ✓ ताप-सम्बन्धित रोग, अर्थात् हीटस्ट्रोक, र शारीरिक रूपमा धेरै माग भएका कामहरू भएको समूहको लागि संवेदनशील समूह प्रमाणित गर्नुहोस् र वर्गीकरण गर्नुहोस्।

• गर्मी सम्बन्धी रोगको लागि संवेदनशील समूह कुन हो?

- ▲ मोटोपना, मधुमेह, उच्च/निम्न रक्तचाप, आदि भएका बिरामीहरू। ▲ ताप-सम्बन्धी रोगको इतिहास भएका व्यक्तिहरू
- ▲ पाको उमेरका व्यक्तिहरू ▲ ताप लहरको सम्पर्कमा आएका कामहरूमा नयाँ नियुक्त भएका व्यक्तिहरू

• उच्च तीव्रता भएको श्रम के हो? यसको अर्थ व्यापक शारीरिक बल चाहिने काम र गर्मीको तनावमा सजिलैसँग पर्न सक्ने किसिमका श्रम।

- (उदाहरण) बेलचा/हथौडा/आरा/खन्ती/बन्चरो प्रयोग गर्नुपर्ने कामहरू, पूरै शरीर प्रयोग गर्नुपर्ने शारीरिक श्रम आवश्यक पर्ने कामहरू, जस्तै याँक/स्टील बार/कंक्रीट खन्याउने कामहरू, वा निर्माण स्थलहरूमा भारी वस्तुहरू बारम्बार उठाउने, उतार्ने वा हान्डल गर्नुपर्ने कामहरू।

सावधान

स्पष्ट तापक्रम
३१ डिग्री सेल्सियस
वा बढी छ

वा ताप लहर निगरानी

- ✓ बाँकी कामदारहरूको लागि आराम गर्न चिसो र सफा पानी साथै छायाहरू (बाँकी क्षेत्र) तयार गर्नुहोस्।
- ✓ प्रत्येक घन्टा १० मिनेटको लागि छाँया (आराम क्षेत्र) मा एउटा ब्रेक लिनुहोस्।
- गर्मी सम्बन्धी रोगको लागि संवेदनशील समूहको लागि र उच्च तीव्रताको श्रममा संलग्न कामदारहरूको लागि अतिरिक्त विश्राम गर्ने समयको व्यवस्था गर्नुहोस्।
- ✓ बाहिरी कामदारहरूलाई घटाउनुहोस् वा उच्च तापक्रम (१४:००-१७:००) को समयमा काम गर्ने घण्टा समायोजन गर्नुहोस्।
- ✓ बाहिर काम गर्दा सम्भव भएमा चिसो रिजर्भ गर्ने सामग्री अर्थात् कूलिड भेस्ट र कोल्ड प्याक लगाउनुहोस्।



अलर्ट

स्पष्ट तापक्रम
३१ डिग्री सेल्सियस
वा बढी

वा ताप लहर चेतावनी

- ✓ बाँकी कामदारहरूको लागि आराम गर्न चिसो र सफा पानी साथै छायाहरू (बाँकी क्षेत्र) तयार गर्नुहोस्।
- ✓ प्रत्येक घन्टा १५ मिनेटको लागि छाँया (आराम क्षेत्र) मा एउटा ब्रेक लिनुहोस्।
- गर्मी सम्बन्धी रोगको लागि संवेदनशील समूहको लागि र उच्च तीव्रताको श्रममा संलग्न कामदारहरूको लागि अतिरिक्त विश्राम गर्ने समयको व्यवस्था गर्नुहोस्।
- ✓ अपरिहार्य बाहेक उच्च तापक्रम (१४:००-१७:००) को समयमा बाहिरी कामहरू रोक्नुहोस्।
- अपरिहार्य बाहिरी कामदारहरूको लागि पर्याप्त विश्राम गर्ने समय प्रदान गर्नुहोस्।
- ✓ बाहिर काम गर्दा सम्भव भएमा चिसो रिजर्भ गर्ने सामग्री अर्थात् कूलिड भेस्ट र कोल्ड प्याक लगाउनुहोस्।
- ✓ गर्मी सम्बन्धी रोग, अर्थात् गर्मी स्ट्रोकको लागि अतिसंवेदनशील समूहको लागि बाहिरी श्रममा प्रतिबन्ध लगाउनुहोस्।



गम्भीर

स्पष्ट तापक्रम
३८ डिग्री सेल्सियस
वा बढी

- ✓ बाँकी कामदारहरूको लागि आराम गर्न चिसो र सफा पानी साथै छायाहरू (बाँकी क्षेत्र) तयार गर्नुहोस्।
- ✓ प्रत्येक घन्टा १५ मिनेटको लागि छाँया (आराम क्षेत्र) मा एउटा ब्रेक लिनुहोस्।
- गर्मी सम्बन्धी रोगको लागि संवेदनशील समूहको लागि र उच्च तीव्रताको श्रममा संलग्न कामदारहरूको लागि अतिरिक्त विश्राम गर्ने समयको व्यवस्था गर्नुहोस्।
- ✓ प्रकोप र सुरक्षा व्यवस्थापनको लागि आवश्यक आपतकालीन उपायहरू बाहेक उच्च तापक्रम (१४:००-१७:००) घण्टामा बाहिरी कामदारहरूलाई रोक्नुहोस्।
- आपतकालीन कार्यहरू कार्यान्वयन हुँदा पर्याप्त विश्राम घण्टाहरू प्रदान गर्नुहोस्।
- ✓ बाहिर काम गर्दा सम्भव भएमा चिसो रिजर्भ गर्ने सामग्री अर्थात् कूलिड भेस्ट र कोल्ड प्याक लगाउनुहोस्।
- ✓ गर्मी सम्बन्धी रोग, अर्थात् गर्मी स्ट्रोकको लागि अतिसंवेदनशील समूहको लागि बाहिरी श्रममा प्रतिबन्ध लगाउनुहोस्।

✓ आपतकालीन अवस्थाहरूमा प्रतिक्रियाहरू (मुख्य लक्षणहरू देखा पर्दा)

ताप लहरमा व्यापक एक्सपोजर हुनाले गर्मी सम्बन्धी रोग, जस्तै ताप स्ट्रोक र ताप थकान, र यसले तत्काल प्रतिकार्य बिना मृत्यु निम्त्याउन पनि सक्छ।

* ताप सम्बन्धी रोगको लागि संवेदनशील समूह र उच्च तीव्रताको श्रममा संलग्न कामदारहरू आफ्नो कर्तव्यमा संलग्न हुनु अघि र पछि आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था प्रमाणित गर्न आवश्यक छ।

प्रमुख लक्षणहरूको सुरुवात

- हाइपरथर्मिया
- टैकिप्रिया (बारम्बार धड्कन)
- टाउको दुखाइ र असजिलो
- आघात
- ढिलो हुने वा कुनै प्रतिक्रिया नभएको
- बेहोश, आदि।

मानसिक गडबडीको संकेतहरू जाँच गर्नुहोस्

- उसको/उनको नाम बोलाउनुहोस् वा उसलाई कोट्याउनुहोस्
- करङ्गमा घोंचाइ।

(अचेत) ↓

उत्तरदायी उपाय र प्रगतिको अवलोकन

- चिसो स्थानमा सार्नुहोस्
- शरीरलाई चिसो राख्नुहोस्।
- पानी पिउनुहोस् र आराम गर्नुहोस्

↓ (अचेतना वा कुनै सुधार छैन)

पूर्णता

- शारीरिक अवस्था बारम्बार जाँच गर्नुहोस्।
- सम्भव भएमा उसलाई/उनलाई घर पठाउनुहोस्।
- (लक्षण सुधारको लागि जाँच गर्नुहोस्)

मद्दतको लागि ११९ मा कल गर्नुहोस्।



ताप लहरहरूमा सुरक्षा दुर्घटनाहरूबाट सावधान रहनुहोस् !!

- व्यक्तिगत सुरक्षात्मक सामग्रीहरू, जस्तै सेफ्टी हेल्मेट र सुरक्षा फिताहरू लगाउनमा, अज्ञानी हुन सक्ने खतरा आदीमा ध्यान दिनुहोस्।
- एकाप्रता बिग्रने कारणले गर्दा, झर्ने र खस्ने लगायत सुरक्षा दुर्घटनाहरूबाट सावधान रहनुहोस्।

