

အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ



ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန်သည် 31°C နှင့်အထက် ရှိသော အလုပ်ခွင်များတွင် အလုပ်သမားများ အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ အလုပ်ရှင်များသည် အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

* အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို “အရေးကြီးအခြေအနေ တိမ်းရှောင်မှု ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအကူအညီ (Crisis Escape Safety and Health App)” တွင် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ

- ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန်ကို တိုင်းတာရန် သာမိုမီတာနှင့် ဟိုက်ဒရိုမီတာတို့ကို အသုံးပြုကာ ပြုလုပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ
- ✓ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများနှင့် အရေးပေါ်အစီအမံများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း အလုပ်သမားများကို အသိပေးပါ
- ✓ အခြေခံစည်းကမ်းချက် ငါးခုကို လိုက်နာပါသည်



အခြေခံစည်းကမ်းချက် ငါးခုကို လိုက်နာပါသည်

- ရေ**
 - ✓ အေးပြီးသန့်ရှင်းသောရေကို လုံလုံလောက်လောက် ပေးရပါမည်
- လေနှင့်အမိုးအကာ**
 - ✓ (ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော) လေအေးပေးစက်နှင့် လုပ်ငန်းသုံးပန်ကာများ ကဲ့သို့သော အအေးပေးသည့်/လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေသည့် ကိရိယာများနှင့် အရိပ်ရသော တဲအိမ်များကို အဆောက်အဦးတွင်း/ပြင်ပ အလုပ်အတွင်း ထည့်သွင်းထားရမည်
 - ✓ အပူချိန်အမြင့်ဆုံး အချိန်များအတွင်း ထိတွေ့မှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိရမည်
- အနားယူခြင်း**
 - ✓ အလုပ်ဆိုက်များ အနီးတွင် အနားယူရန် အဆောက်အဦးများ (အနားယူရန် နေရာများ) ကို ထည့်သွင်းထားရမည်
 - ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန် 31°C နှင့်အထက်ရှိသည့် အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ သင့်လျော်သော နားချိန်များ ယူပါ
 - ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန် 33°C နှင့်အထက်ရှိသည့် ပြင်းထန်လွန်းသော အပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ 2 နာရီကြာတိုင်း အနည်းဆုံး မိနစ် 20 အနားယူပါ
- အေးမြစေသည့် အသုံးအဆောင်**
 - ✓ အေးမြစေသော အဝတ်အစားနှင့် အင်္ကျီများ ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေ အေးမြစေသည့် အသုံးအဆောင်များကို ပေးထားရမည်
- အရေးပေါ်အစီအမံများ**
 - ✓ အပူချိန်နှင့် သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများကြောင့် သို့မဟုတ် ယင်းကို သံသယဖြစ်ဖွယ်ကြောင့် သတိလစ်သွားသောအခါ 119 ကို ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ
 - ✓ သတိမလစ်ပါက အရေးပေါ်အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ပြီး လက္ခဏာများ တိုးတက်လာပါက 119 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ
 - * အပူချိန်နှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်းအတွက် KDCA ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို နားလည်ထားခြင်း

အလုပ်ခေတ္တရပ်ခြင်း

- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သည့် အပူချိန်ကြောင့် အပူချိန်နှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများ ဖြစ်ပွားရန် အရေးတကြီး အန္တရာယ်ရှိသည့်အခါတွင် အလုပ်ရှင်များသည် အလုပ်ကို ခေတ္တရပ်နားကာ အခြေခံစည်းကမ်းချက် 5 ချက်ကို စစ်ဆေးပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်

အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများ

- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူတွင် အလုပ်လုပ်ရန် တာဝန်အသစ်ပေးခြင်း ခံရသော အလုပ်သမားများ
- ✓ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပွားဖူးသည့် ရာဇဝင်ရှိသော အလုပ်သမားများ
- ✓ သက်ကြီးပိုင်း အလုပ်သမားများ သို့မဟုတ် သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါ စသည်တို့ ရာဇဝင်ရှိသူများ



▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများအတွက် စီမံခန့်ခွဲရေးနည်းလမ်း

- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်မလုပ်မီ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုနှင့် အရေးပေါ်အစီအမံများအကြောင်း အသိပေးခြင်း
- ✓ အသစ်ခန့်အပ်ထားသော အလုပ်သမားများအတွက် အလွန်ပြင်းထန်သော အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး
- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်ရှိချိန်အတွင်း အလုပ်ချိန်များကို လျော့ချကာ အပိုဆောင်း အနားယူချိန် သတ်မှတ်ပေးခြင်း

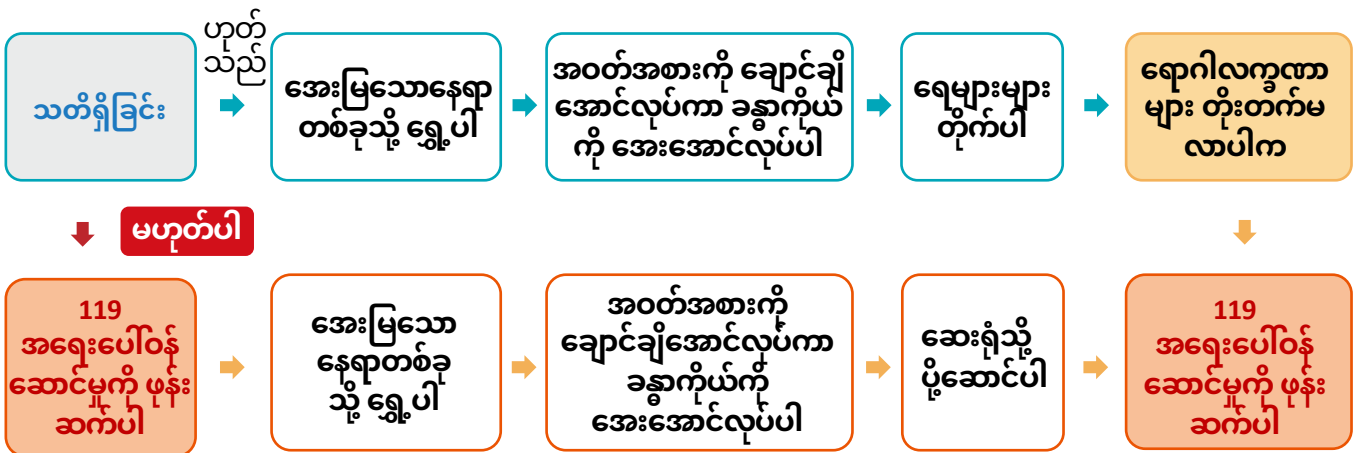
အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများ (ကိုရီးယားနိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး အေဂျင်စီ (Korea Disease Control & Prevention Agency))

▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှု၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

- ✓ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ပုံမှန်ထက်ပိုမြင့်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း ချွေးထွက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ သတိရှိမှုအဆင့် လျော့ကျခြင်း

▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် အစီအမံများ

- ✓ အေးမြသော နေရာတစ်ခုသို့ ရွှေ့ပါ။
- ✓ လက်ကိုင်ပန်ကာ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ပန်ကာ အစရှိသည်ဖြင့် အေးမြအောင်လုပ်ရန်အတွက် သင့်အဝတ်အစားကို ချောင်ချိအောင်လုပ်ကာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေအေးဖြင့် စိုအောင်လုပ်ပါ။
- ✓ ရေအေးများစွာ သောက်ခြင်းဖြင့် ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင်နေပါ။ ※ အလုပ်သမား သတိလစ်နေလျှင် ရေမတိုက်ပါနှင့်။
- ✓ အနားယူပါ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။



Mga Hakbang sa Pag-iwas para sa Mga Sakit na nauugnay sa Init na Dulot ng Matinding Init



Dapat gumawa ang mga employer ng mga hakbang sa pag-iwas laban sa mga sakit na nauugnay sa init kapag nagtatrabaho ang mga manggagawa sa mga lugar ng trabaho kung saan **ang sensible temperature ay 31 °C pataas.**

* Maaaring makita ang detalyadong impormasyon sa **“Crisis Escape Safety and Health App.”**

Mga Hakbang sa Pag-iwas Laban sa Mga Sakit na Nauugnay sa Init

- ✓ Gumamit ng isang thermometer at hygrometer para masukat ang sensible temperature at itala ang mga ginawang aksyon
- ✓ Ipaalam sa mga manggagawa ang tungkol sa mga sintomas ng mga sakit na nauugnay sa init at hakbang sa panahon ng emergency
- ✓ **Limang pangunahing patakaran ang sinusunod**



Kaligtasan sa Pagtakas sa Krisis sa Health App - Sensible Temperature Calculator

Limang pangunahing patakaran ang sinusunod

Tubig



- ✓ Dapat na magbigay ng sapat na malamig at malinis na **tubig**

Hangin at Lilim



- ✓ Dapat mag-install ng mga Pampalamig/Bentilasyon na device tulad ng (portable) air-conditioner at mga industrial fan, atbp., at shade canopy sa panahon ng panloob/panlabas na trabaho
- ✓ Dapat i-adjust ang mga oras ng trabaho para mabawasan ang pagkakalantad sa mga pinakamainit na oras

Pahinga



- ✓ Dapat may mga pasilidad ng pahingahan (mga lugar ng pahingahan) malapit sa mga site ng trabaho
- ✓ Magpahinga nang angkop kapag nagtatrabaho sa matinding init sa makatwirang temperatura na 31°C pataas
- ✓ Magpahinga nang hindi bababa sa 20 minuto bawat 2 oras kapag nagtatrabaho sa matinding init sa makatwirang temperature na 33°C pataas

Kagamitang



- ✓ Dapat magbigay ng personal na kagamitang pampalamig tulad ng pampalamig na damit at vest

Mga Hakbang sa Panahon ng Emergency



- ✓ Tumawag kaagad sa 119 kapag nawalan ng malay ang taong nagdurusa o pinaghihinalaang may sakit na nauugnay sa init
 - ✓ Kapag may malay ang tao, magsagawa ng mga hakbang na pang-emergency at tumawag sa 119 kapag hindi bumuti ang mga sintomas
- * Pag-unawa sa mga alituntunin sa kalusugan ng KDCA para maiwasan ang mga sakit na nauugnay sa init

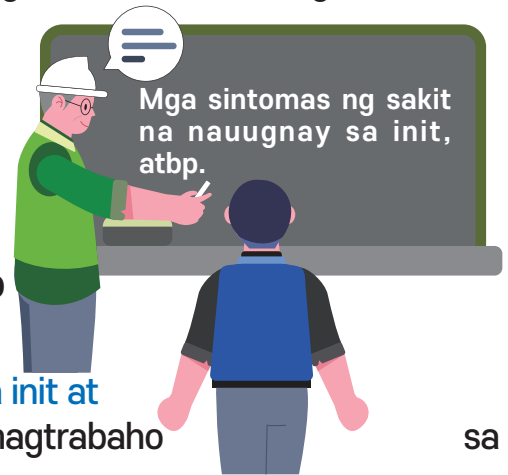
Pagsuspende ng Trabaho

- ✓ Dapat suspindiin ng mga employer ang trabaho kapag may agarang panganib ng pagkakaroon ng mga sakit na nauugnay sa init dahil sa matinding init, at suriin at pagbutihin ang 5 pangunahing patakaran

Pamamahala ng Mga Grupong Sensitibo sa Sakit na Nauugnay sa Init

► Mga grupong sensitibo sa mga sakit na nauugnay sa init

- ✓ Mga manggagawang bagong itinalaga para magtrabaho sa ilalim ng matinding init
- ✓ Mga manggagawang may dating kasaysayan ng pagkakaroon ng sakit na nauugnay sa initss
- ✓ Matatandang manggagawa o mga may kasaysayan ng altapresyon, diabetes, atbp.



► Pamamaraan sa pamamahala para sa mga grupo na sensitibo sa mga sakit na nauugnay sa init

- ✓ Paalala ng mga sintomas ng sakit na nauugnay sa init at mga hakbang sa panahon ng emergency bago magtrabaho sa ilalim ng matinding init
- ✓ Unti-unting pagdagdag sa oras ng pagtatrabaho sa panahon na matindi ang init para sa mga bagong itinalagang manggagawa
- ✓ Regular na suriin ang kondisyon ng kalusugan ng mga manggagawa
- ✓ Binabawasan ang mga oras ng trabaho sa panahon ng matinding init, at ang dagdag na oras ng pahinga ay inilalaan

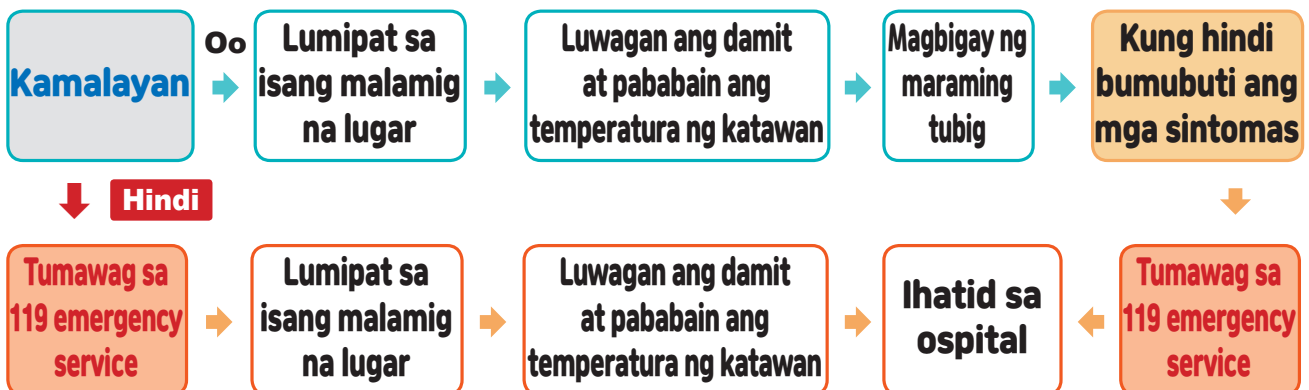
Mga Hakbang sa Panahon ng Emergency para sa Mga Sakit na Nauugnay sa Init (Korea Disease Control & Prevention Agency)

► Mga sintomas ng sakit na nauugnay sa init

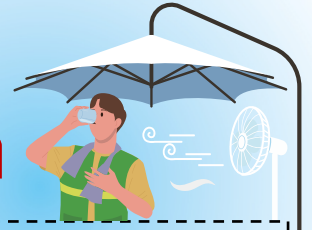
- ✓ Mas mataas kaysa sa normal na temperatura ng katawan, labis na pagpapawis, pagkahilo, pagduduwal, pamumulikat ng kalamnan, mababang antas ng kamalayan (reduced level of consciousness)

► Mga hakbang laban sa mga sakit na nauugnay sa init

- ✓ Lumipat sa isang malamig na lugar.
- ✓ Luwagan ang iyong damit at basain ang iyong katawan sa malamig na tubig para pababain ang temperatura gamit ang isang handheld fan o isang electric fan, atbp.
- ✓ Manatiling hydrated sa pamamagitan ng pag-inom ng maraming malamig na tubig.
 - ※ Huwag magbigay ng tubig kapag nawalan ng malay ang manggagawa.
- ✓ Magpahinga o humingi ng medikal na tulong.



มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้อง กับความร้อนอันเนื่องมาจากความร้อนสูง



นายจ้างจะต้องใช้มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน เมื่อคนงานทำงานในสถานที่ทำงานที่มีอุณหภูมิซึ่งสัมผัสได้ตั้งแต่ 31°C ขึ้นไป

* โดยคุณสามารถตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียดได้ที่ “แอปความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในการหลบหนีจากภาวะวิกฤต”

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✔ ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิและเครื่องวัดความชื้นเพื่อวัดอุณหภูมิที่สัมผัสได้และบันทึกสิ่งที่ได้ดำเนินการ
- ✔ แจ้งพนักงานเกี่ยวกับอาการของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนและมาตรการฉุกเฉิน
- ✔ ปฏิบัติตามกฎหมายพื้นฐานห้าข้อ



แอปเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพในการหลบหนีจากวิกฤต - เครื่องคำนวณอุณหภูมิที่เหมาะสม

ปฏิบัติตามกฎหมายพื้นฐานสามข้อ



✔ ต้องมีน้ำที่เย็นและสะอาดเพียงพอ

ลมและร่มเงา



- ✔ ต้องติดตั้งอุปกรณ์ทำความเย็น/ระบายอากาศ เช่น เครื่องปรับอากาศ (แบบพกพา) และพัดลมอุตสาหกรรม เป็นต้น รวมถึง กันสาด ในระหว่างการทำงานภายใน/ภายนอกอาคาร
- ✔ ต้องปรับเวลาการทำงานให้น้อยที่สุดเพื่อลดการสัมผัสในช่วงชั่วโมงที่มีความร้อนสูงสุด

พักผ่อน



- ✔ ต้องติดตั้งสถานที่พักผ่อน (พื้นที่พักผ่อน) ใกล้สถานที่ทำงาน
- ✔ ควรพักเป็นระยะๆ เมื่อทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด โดยมีอุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ที่ 31°C ขึ้นไป
- ✔ ควรพักอย่างน้อย 20 นาที ทุก 2 ชั่วโมง เมื่อทำงานในอุณหภูมิที่สูงเกิน 33°C ขึ้นไป

การทำความเย็น



✔ ต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ทำความเย็นส่วนบุคคล เช่น เสื้อผ้าและเสื่อกี๊ทำความเย็น

ฉุกเฉิน



- ✔ โทร 119 ทันทีเมื่อผู้ป่วยหรือสงสัยว่าป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อนหมดสติ
 - ✔ เมื่อผู้ป่วยมีสติ ให้ดำเนินการตามมาตรการฉุกเฉินและหากอาการไม่ดีขึ้น ให้โทร 119
- * ทำความเข้าใจแนวทางด้านสุขภาพของ KDCA สำหรับการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

การระงับการทำงาน

- ✔ นายจ้างต้องระงับการทำงานเมื่อมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการเจ็บป่วยจากความร้อนอย่างเร่งด่วนอันเนื่องมาจากความร้อนจัด และตรวจสอบและปรับปรุงกฎพื้นฐาน 5 ประการ

การจัดการกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

▶ กลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✔ คนงานที่เพิ่งได้รับมอบหมายให้ทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✔ คนงานที่มีประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน
- ✔ คนงานสูงอายุหรือผู้ที่มีประวัติความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ



▶ วิธีการจัดการสำหรับกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✔ เตือนความจำเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนและมาตรการฉุกเฉินก่อนที่จะทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✔ การเพิ่มชั่วโมงการทำงานอย่างค่อยเป็นค่อยไปในช่วงที่มีอากาศร้อนจัดสำหรับพนักงานที่เพิ่งรับงาน
- ✔ ตรวจสอบสุขภาพของคนงานอย่างสม่ำเสมอ
- ✔ ลดชั่วโมงการทำงานลงในช่วงที่อากาศร้อนจัด และกำหนดเวลาพักผ่อนเพิ่มเติม

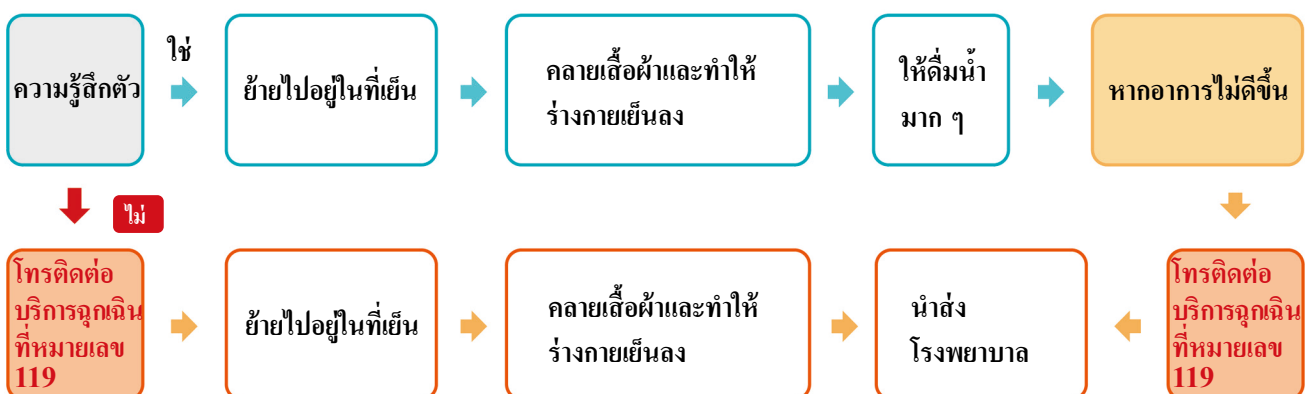
มาตรการฉุกเฉินสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน (สำนักงานควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติ)

▶ อาการของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

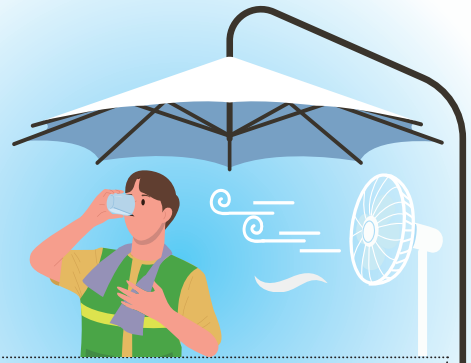
- ✔ อุณหภูมิร่างกายสูงกว่าปกติ เหงื่อออกมากผิดปกติ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เป็นตะคริว ระดับความรู้สึกตัวลดลง

▶ มาตรการสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✔ ย้ายไปอยู่ในที่เย็น
- ✔ คลายเสื้อผ้าและเช็ดตัวด้วยน้ำเย็นตลอดจนทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยพัดลมมือถือหรือพัดลมไฟฟ้า เป็นต้น
- ✔ ดื่มน้ำเย็นให้เพียงพอเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ※ ห้ามป้อนน้ำแก่คนงานที่หมดสติ
- ✔ พักผ่อนหรือไปพบแพทย์



Хэт Халалтаас шалтгаалсан Халуунаас-үүдэлтэй Өвчнөөс Урьдчилан Сэргийлэх Арга Хэмжээ



31 хэм ба түүнээс температуртай ажлын байранд халуунаас-үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах ёстой.

* Дэлгэрэнгүй мэдээллийг “Гамшгаас Зугтах Аюулгүй Байдал болон Эрүүл Ахуйн апп.”-аас үзэж болно

Халуунаас-үүдэлтэй Өвчнөөс Урьдчилан Сэргийлэх

- ✓ Мэдрэгдэхүйц температурыг хэмжихдээ термометер болон гигрометрийг хэрэглэн авч хэрэгжүүлсэн арга хэмжээг бүртгэ
- ✓ Ажилчдад халуунаас-үүдэлтэй өвчний шинж тэмдэгийн талбаар болон яаралтай үед авах арга хэмжээний талаар мэдээлэл өг
- ✓ **Үндсэн таван дүрмийг мөрдөнө**



Хямралаас зугтах аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн апп—Мэдрэлг температур тооцрогч

Үндсэн таван дүрмийг мөрдөнө

<p>Ус</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Хүйтэн цэвэр усаар хангалттай хэмжээнд хангах ёстой
<p>Салхи, Сүүдэр</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Хөргөх/Агааржуулалтын төхөөрөмж (зөөврийн) болох агааржуулагч, үйлдвэрийн сэнс гэх мэт, гадаа/дотоод ажлын үеэр сүүдрэвч суурилуулсан байх ёстой ✓ Халууны оргил үед өртөлтийг багасгахын тулд ажлын цагийг тохируулах шаардлагатай
<p>Амралт</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ажлын талбайн ойролцоо амрах байгууламж (амрах газар) суурилуулсан байх ёстой ✓ 31°C ба түүнээс дээш температуртай хэт халуунд ажиллах бол зохих завсарлагыг аваарай ✓ 33°C ба түүнээс дээш температуртай хэт халуунд ажиллах бол 2 цаг тутамд дор хаяж 20 минутын завсарлагыг аваарайн
<p>Хөргөх</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Хувийн хөргөлтийн тоног төхөөрөмж болох хөргөх хувцас, хантааз зэргээр хангагдсан байх ёстой
<p>Онцгой байдлын</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Халуунтай холбоотой өвчнөөр өвчилсөн эсвэл магадлалтай хүн ухаангүй байгаа бол 119 руу яаралтай залга ✓ Тухайн хүн ухаантай байгаа бол яаралтай арга хэмжээ авч шинж тэмдэг сайжрахгүй бол 119 руу залгана уу <p>*Халуунтай холбоотой өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх KDCA эрүүл мэндийн удирдамжийг ойлгох</p>

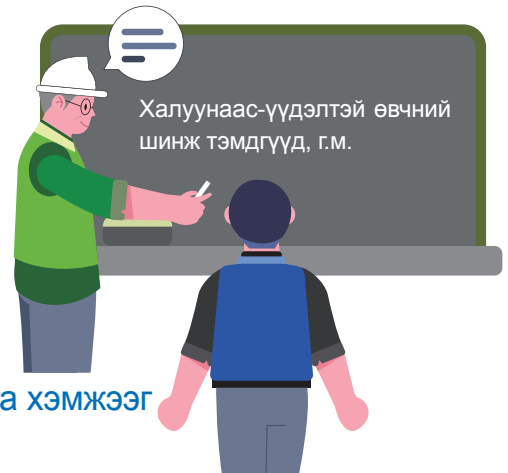
Ажлыг түр хойшлуулах

- ✓ Ажил олгогчид хэт халалтаас үүдэн **халуунаас шалтгаалсан өвчин тусах нэн эрсдэлтэй үед** ажлыг түр зогсоож **үндсэн 5 дүрмийг шалгаж, сайжруулах ёстой**

Халуунаас-үүдэлтэй Өвчинд Мэдрэмтгий Бүлгийн Менежмент

▶ Халуунаас-үүдэлтэй өвчинд мэдрэмтгий бүлгүүдэд зориулсан/бүлгүүдийг онилсон

- ✓ Хэт халуунд ажиллахаар шинээр үүрэг авсан ажилчид
- ✓ Өмнө нь халуунаас-үүдэлтэй өвчнөөр өвчилж байсан ажилчид
- ✓ Өндөр настан ажилчид эсвэл цусны даралт чихрийн шижин гэх мэт өвчнөөр өвчилсөн хүмүүс.



▶ Халуунаас-үүдэлтэй өвчин мэдрэмтгий бүлгүүдийн удирдлагын арга

- ✓ Халуунаас-үүдэлтэй өвчний шинж тэмдэг болон хэт халуунд ажиллахын өмнө яаралтай авах арга хэмжээг сануулах
- ✓ Шинээр томилогдсон ажилчдын хэт халуунд ажиллах ажлын цагийг аажмаар нэмэгдүүлэх
- ✓ Ажилчдын эрүүл мэндийн байдлыг тогтмол шалгаж
- ✓ Хэт халууны үед ажлын цагийг багасгаж, нэмэлт амралтын цагийг хуваарилдаг

Халуунтай холбоотой өвчний үед авах яаралтай арга хэмжээ (Корея өвчин хяналт, урьдчилан сэргийлэх агентлаг)

▶ Халуунаас-үүдэлтэй өвчний шинж тэмдгүүд

- ✓ Биеийн температур хэвийн хэмжээнээс өндөр, хэт их хөллрөх, толгой эргэх, дотор муухайрах, булчин татах, ухамсрын түвшин буурах

▶ Халуунаас-үүдэлтэй өвчний эсрэг авах арга хэмжээ

- ✓ Сэрүүн газарт оч.
- ✓ Хувцсаа тайлж, сэрүүн усаар биеэ норгож, гар сэнс эсвэл цахилгаан сэнс гэх мэтээр хөргөнө.
- ✓ Хүйтэн ус их ууж чийгний дутагдлаас сэргийл.
※ Ажилтан ухаангүй байвал ус бүү өг.
- ✓ Амралт авч, эмнэлэгийн тусламж ав.



අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇති වන තාපය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා නිවාරණ පියවර



සේවකයින් සෙල්සියස් අංශක 31 හෝ ඊට වැඩි සංවේදී උෂ්ණත්වයක් ඇති සේවා ස්ථානවල වැඩ කරන විට, සේවා යෝජකයින් විසින් තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට එරෙහිව නිවාරණ පියවර ගත යුතුය.
 *'Crisis Escape Safety and Health App' (අර්බුද මඟැරීමේ ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය යෙදුම) භරහා සවිස්තරාත්මක තොරතුරු පරීක්ෂා කළ හැක.

තාපය ආශ්‍රිත රෝග නිවාරණ පියවර

- ✓ සංවේදී උෂ්ණත්වය මැනීමට සහ ඒ සඳහා ගත් ක්‍රියාමාර්ග වාර්තා කිරීමට උෂ්ණත්වමානයක් සහ ආර්ද්‍රතාමානයක් භාවිතා කරන්න
- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ සහ හදිසි පියවර පිළිබඳව සේවකයින් දැනුවත් කරන්න
- ✓ මූලික නීති පහක් අනුගමනය කරනු ලැබේ



අර්බුද මඟැරීමේ ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ යෙදුම - සංවේදී උෂ්ණත්ව කැපී පෙනෙන ලෙස

මූලික නීති පහක් අනුගමනය කරනු ලැබේ

ජලය

✓ ප්‍රමාණවත් ලෙස සීතල හා පිරිසිදු ජලය සැපයිය යුතුය.

සුළුගංසහ

- ✓ ගෘහස්ථ/එළිමහන් වැඩ වලදී (අතේ ගෙන යා හැකි) වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර සහ කාර්මික විදුලි පංකා වැනි සිසිලන/වාතාශ්‍රය උපාංග සහ සෙවන විශන් ස්ථාපනය කළ යුතුය
- ✓ උපරිම තාපය ඇති වේලාවන්හිදී නිරාවරණය අවම කිරීම සඳහා වැඩ කරන වේලාවන් වෙනස් කළ යුතුය

විවේකය

- ✓ වැඩබිම් අසල විවේක පහසුකම් (විවේක ප්‍රදේශ) ස්ථාපනය කළ යුතුය.
- ✓ 31°C හෝ ඊට වැඩි සංවේදී උෂ්ණත්වයක් සහිත අධික තාපය තුළ වැඩ කරන විට සුදුසු විවේක ගන්න.
- ✓ සෙල්සියස් අංශක 33 හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයක් සහිත බාහිර තාපයක වැඩ කරන විට සෑම පැය 2 කට වරක් අවම වශයෙන් විනාඩි 20 ක විවේකයක් ගන්න

සිසිලන උපකරණ

✓ සිසිලන ඇඳුම් සහ බැනියම් වැනි පුද්ගලික සිසිලන උපකරණ සැපයිය යුතුය

හදිසි පියවර

- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලින් පෙළෙන හෝ ඒ බවට සැක කරන පුද්ගලයා සිහි සුන්ව සිටින විට වහාම 119 අමතන්න.
- ✓ පුද්ගලයා සිහියෙන් සිටින විට, හදිසි පියවර ගන්න සහ රෝග ලක්ෂණ යහපත් නොවන විට 119 අමතන්න.
 * තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා KDCA සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ අවබෝධ කර ගැනීම

වැඩ අත්හිටුවීම

✓ අධික තාපය හේතුවෙන් තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ ඇතිවීමේ හදිසි අවදානමක් ඇති විට සේවා යෝජකයින් වැඩ අත්හිටුවිය යුතු අතර, මූලික නීති 5 පරීක්ෂා කර වැඩිදියුණු කළ යුතුය.

තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම් කළමනාකරණය

▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම්

- ✓ අධික උෂ්ණත්වයේ වැඩ කිරීමට අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින්
- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ පෙර ඉතිහාසයක් ඇති සේවකයින්
- ✓ වැඩිහිටි සේවකයින් හෝ අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, ආදියෙන් පෙළෙන රෝග ඉතිහාසයක් ඇති අය.



▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම් සඳහා කළමනාකරණ ක්‍රමය

- ✓ අධික උෂ්ණත්වයේ වැඩ කිරීමට පෙර තාපය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ සහ හදිසි පියවර පිළිබඳව මතක් කිරීම
- ✓ අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින් සඳහා අධික තාපය තුළ වැඩ කරන පැය ගණන ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- ✓ සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නීතිපතා පරීක්ෂා කරන්න
- ✓ අධික තාපය තුළ වැඩ කරන පැය ගණන අඩු කරනු ලබන අතර, අමතර විවේක කාලයක් පවරනු ලැබේ

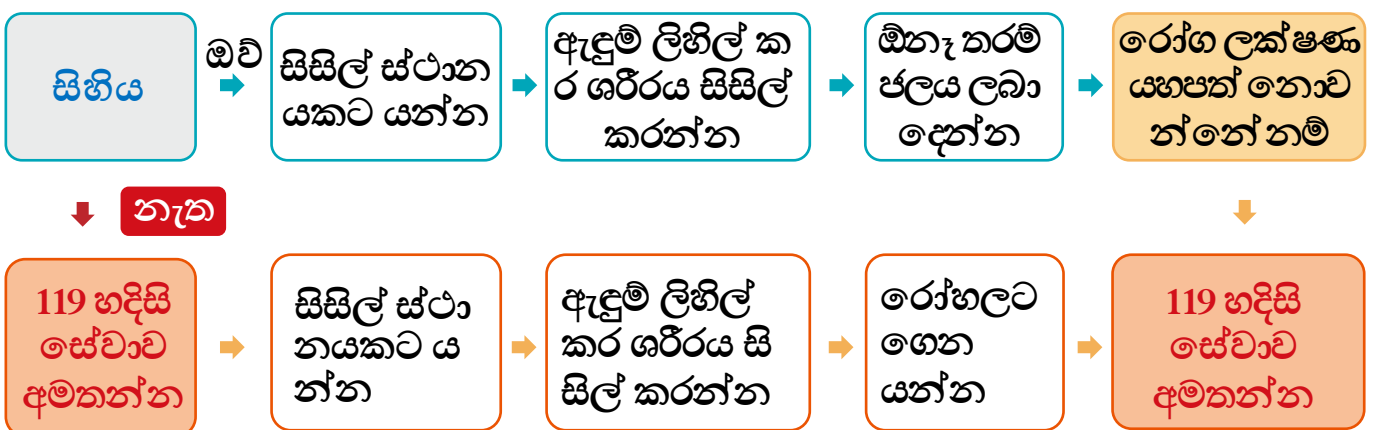
තාපය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා හදිසි පියවර (කොරියාවේ රෝග පාලන සහ වැළැක්වීමේ ඒජන්සිය)

▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝග වල රෝග ලක්ෂණ

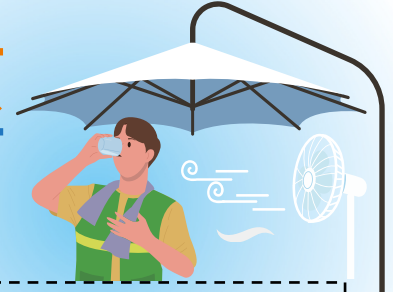
- ✓ සාමාන්‍ය ශරීර උෂ්ණත්වයට වඩා වැඩි වීම, අධික දහඩිය දැමීම, කරකැවිල්ල, ඔක්කාරය, මාංශ පේශි කැක්කුම, සිනිය අඩු වීම.

▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝග නිවාරණ පියවර

- ✓ සිසිල් ස්ථානයකට යන්න.
- ✓ ඔබේ ඇඳුම් ලිහිල් කර, අතේ ගෙන යා හැකි විදුලි පංකාවක් හෝ විදුලි පංකාවක් ආදිය භාවිතයෙන් සිසිල් වීමට සිසිල් වතුරෙන් ඔබේ
- ✓ ඕනෑ තරම් සීතල වතුර පානය කිරීමත් සජලිව සිටින්න.
 - ※ සේවකයා සිහිසුන්ව සිටින විට ජලය ලබා නොදෙන්න.
- ✓ විවේක ගන්න හෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.



প্রচণ্ড তাপের কারণে সৃষ্ট তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার জন্য প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ



অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা 31 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার চেয়ে বেশি এমন কর্মস্থলে কর্মীদের কাজ করার সময় নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ গ্রহণ করতে হবে।

* “ক্রাইসিস এসকেপ সেফটি এন্ড হেলথ অ্যাপে” বিস্তারিত তথ্য চেক করা যাবে।

তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ

- ☑ অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা পরিমাপ করতে একটি থার্মোমিটার ও হাইগ্রোমিটার ব্যবহার করুন এবং গৃহীত পদক্ষেপগুলো রেকর্ড করুন
- ☑ তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার উপসর্গসমূহ এবং জরুরি পদক্ষেপসমূহ সম্পর্কে কর্মীদের অবহিত করুন
- ☑ পাঁচটি প্রাথমিক নিয়ম অনুসরণ করা হয়



ক্রাইসিস এসকেপ সেফটি এন্ড হেলথ অ্যাপে অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা গণক

পাঁচটি প্রাথমিক নিয়ম অনুসরণ করা হয়

পানি



- ☑ ঠাণ্ডা ও পরিষ্কার পানি অবশ্যই পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রদান করতে হবে

বাতাস ও ছায়া



- ☑ ইনডোর বা আউটডোর কাজের সময় (পোর্টেবল) এয়ার-কন্ডিশনার, শিল্লোদ্‌যোগে ব্যবহৃত ফ্যান ইত্যাদি শীতলকরণ/বায়ুচলাচলের যন্ত্রপাতি এবং কার্যস্থলে রশেড ক্যানোপি স্থাপন করতে হবে।
- ☑ প্রচণ্ড তাপমাত্রা অনুভূত হলে কাজের সময়সূচি সেইভাবে সামঞ্জস্য করতে হবে যাতে গরমে সংস্পর্শে আসা কমানো যায়।

বিশ্রাম



- ☑ কর্মস্থলের কাছাকাছি বিশ্রামের সুবিধা (বিশ্রাম এলাকা) স্থাপন করতে হবে।
- ☑ অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা 31 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি হলে প্রচণ্ড গরমে কাজ করার সময় যথাযথ বিরতি নিতে হবে।
- ☑ অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা 33 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি হলে, প্রচণ্ড গরমে কাজের সময় প্রতি 2 ঘণ্টায় অন্তত 20 মিনিট করে বিরতি নিতে হবে।

কুলিং সরঞ্জাম



- ☑ কুলিং জামা ও ভেস্টের মতো ব্যক্তিগতভাবে নিজেকে ঠান্ডা রাখার সরঞ্জাম সরবরাহ করতে হবে।

জরুরি ব্যবস্থা



- ☑ যদি কোনো ব্যক্তি তাপজনিত অসুস্থতায় আক্রান্ত হন বা সন্দেহ হয় এবং অচেতন থাকেন, তাহলে সাথে সাথে ১১৯ নম্বরে কল করতে হবে।
 - ☑ যদি ব্যক্তি সচেতন থাকেন, তাহলে প্রাথমিক জরুরি ব্যবস্থা নিতে হবে এবং উপসর্গ উন্নত না হলে ১১৯ নম্বরে কল করতে হবে।
- * তাপজনিত রোগ প্রতিরোধে KDCA-এর স্বাস্থ্য নির্দেশিকা বোঝা

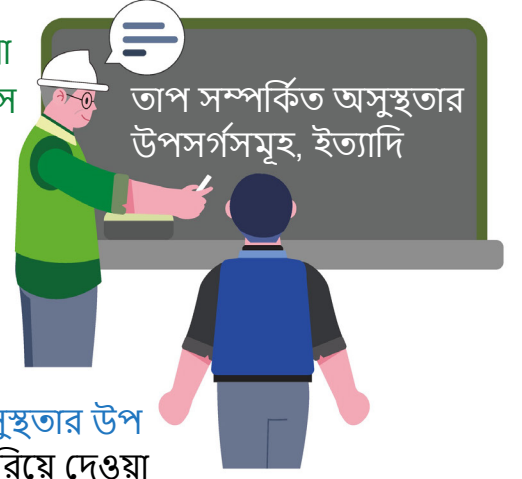
কাজ স্থগিতকরণ

- ☑ প্রচণ্ড গরমের কারণে তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার তীব্র ঝুঁকি দেখা দিলে নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই কাজ স্থগিত করতে হবে এবং ৫টি মৌলিক নিয়ম যাচাই ও উন্নত করতে হবে।

তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের ব্যবস্থাপনা

▶ তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ

- ✔ তীব্র তাপের মধ্যে কাজ করার জন্য নতুনভাবে নিযুক্ত কর্মীরা
- ✔ আগে তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার সম্মুখীন হওয়ার ইতিহাস রয়েছে এমন কর্মীরা
- ✔ প্রবীণ কর্মীরা অথবা উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, ইত্যাদিতে আক্রান্ত হওয়ার ইতিহাস রয়েছে এমন কর্মীরা



▶ তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের জন্য ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি

- ✔ তীব্র তাপের মধ্যে কাজ করার আগে তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার উপসর্গসমূহ এবং জরুরি পদক্ষেপসমূহের ব্যাপারে স্মরণ করিয়ে দেওয়া
- ✔ নতুনভাবে নিয়োজিত কর্মীদের জন্য প্রচণ্ড গরমে কাজের সময় ধীরে ধীরে বাড়তে হবে।
- ✔ নিয়মিতভাবে কর্মীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা পরীক্ষা করুন
- ✔ তীব্র তাপের সময় কর্মঘণ্টা কমিয়ে দেওয়া হয় এবং অতিরিক্ত বিশ্রামের সময় নির্ধারণ করে দেওয়া হয়

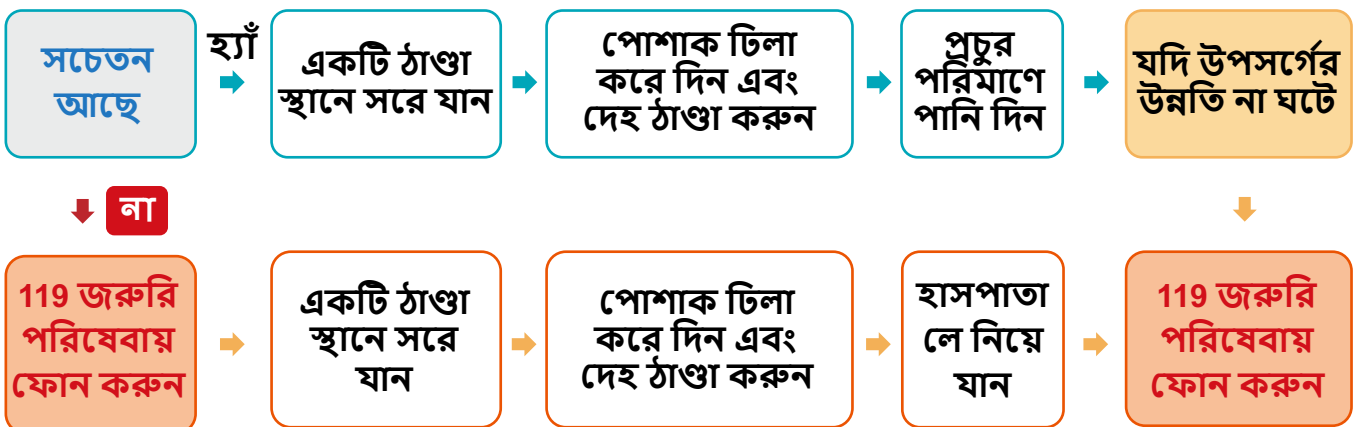
তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার জন্য জরুরি পদক্ষেপসমূহ (কোরিয়ার রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ সংস্থা)

▶ তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার উপসর্গসমূহ

- ✔ দেহের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হয়ে যাওয়া, মাত্রাতিরিক্ত ঘামতে থাকা, মাথা ঘোরা, বমির ভাব, পেশিতে খিঁচুনি, সচেতনতার মাত্রা কমে যাওয়া

▶ তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে পদক্ষেপসমূহ

- ✔ একটি ঠাণ্ডা স্থানে সরে যান
- ✔ আপনার পোশাক টিলা করে দিন এবং একটি হাতে ধরে রাখা ফ্যান বা একটি ইলেক্ট্রিক ফ্যান, ইত্যাদি ব্যবহার করে ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য ঠাণ্ডা পানি দিয়ে আপনার দেহ ভিজিয়ে নিন
- ✔ প্রচুর পরিমাণে ঠাণ্ডা পানি পান করার মাধ্যমে হাইড্রেটেড থাকুন *কর্মী অচেতন থাকলে পানি দিবেন না।
- ✔ বিশ্রাম নিন অথবা মেডিকেল সাহায্য নিন



Medida Preventiva ba Moras ne'ebé relasiona ho Manas Kauza hosi Manas maka'as



Empregadór sira tenke foti medida preventiva hasoru moras sira ne'ebé relasiona ho manas bainhira traballadór sira serbisu iha serbisu-fatin sira ne'ebé **temperatura sensível maka 31°C ka aas liu.**

* Informasaun detallu bele verifika iha "Aplikativu Crisis Escape Safety and Health"






Medida Preventiva Hasoru Moras sira ne'ebé relasiona ho Manas

- ✔ Uza termmetru no igr metru ida hodi sukat temperatura ne'ebé sensível no rejista asaun ne'ebé halo ona
- ✔ Informa traballadór sira kona-ba sintoma moras sira ne'ebé relasiona ho manas no medida emerjénsia sira
- ✔ **Tenke tuir regra báziku lima**



Aplikasaun Crisis Escape Safety & Health - Kalkuladór Temperatura ne'ebé Sensível

Tenke tuir regra báziku lima

Bee 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Tenke fornese bee malirin no moos ho suficiente
Anin no Mahon 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Dispozitivu sira arrefesimentu/ventilasaun nian hanesan ar-kondisionadu (portátil) no ventiladór industriál sira, nst., no kanopi sira ba sombra tenke instala durante serbisu iha uma laran/liur ✔ Oras servisu nian tenke ajusta atu minimiza espozisaun durante oras manas aas liuring
Deskansa 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Fasilidade deskansa (fatin deskansa) tenke instala besik fatin servisu siranear ✔ Foti deskansa apropriadu bainhira serbisu iha manas maka'as ho temperatura ne'ebé sensível 31°C ka aas liu ✔ Deskansa pelumenus minutu 20 kada oras 2 bainhira serbisu iha manas maka'as ho temperatura 33°C ka aas liu
Ekipamentu 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Ekipamentu pesoál sira atu halo malirin hanesan roupa no kolete sira ne'ebé halo malirin tenke fornese clothes & vests
Medida 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Kontaktu kedas ba 119 bainhira ema ne'ebé sofre ka deskonfia moras relasiona ho manas laiha konxiénsia ✔ Bainhira ema ne'e iha konxiénsia, hala'o medida emerjénsia no bolu 119 bainhira sintoma la hadi'a <p><small>* Komprende matadalan saúde KDCA nian ba prevensaun moras sira ne'ebé relasiona ho manas</small></p>

Suspensaun ba Servisu

- ✔ Empregadór sira **tenke suspende serbisu bainhira iha risku urjente** atu akontese ho moras sira ne'ebé relasiona ho manas tanba manas maka'as, no **verifika no hadi'a regra báziku 5**

Jestaun ba Grupu Sensivel ba Moras relaciona ho Manas

▶ Grupu ne'ebé sensivel ba moras relaciona ho manas

- ✔ Trabalhador sira ne'ebé foin hetan knaar atu serbisu iha manas maka'as
- ✔ Trabalhador sira ho istória anteriór kona-ba moras relaciona ho manas
- ✔ Trabalhador sira ne'ebé idade ona ka sira ne'ebé iha istória kona-ba hipertensaun, diabetes, nst.



▶ Métodu jestaun ba grupu sira ne'ebé sensivel ba moras relaciona ho manas

- ✔ Fó hanoin kona-ba sintoma sira moras nian ne'ebé relaciona ho manas no medida emerjénsia molok serbisu iha manas maka'as
- ✔ Aumentu graduál iha oras serbisu nian durante período manas maka'as ba trabalhador sira ne'ebé foin hetan knaar
- ✔ Verifika kondisaun saúde trabalhador sira nian beibeik.
- ✔ Oras servisu nian redús durante manas maka'as, no fo tempu deskansa adisionál

Medida Emerjénsia ba Moras sira ne'ebé relaciona ho Manas (Ajénsia Kontrolu no Prevensaun Moras Korea nian)

▶ Sintoma sira husi moras ne'ebé relaciona ho manas

- ✔ Temperatura isin nian aas liu duké normál, kosar maka'as, oin-halai, laran-sa'e, kainbra muskulár, nivel konxiénsia ne'ebé tun

▶ Medida sira hasoru moras sira ne'ebé relaciona ho manas

- ✔ Muda ba fatin ne'ebé malirin.
- ✔ Hamamar ita-boot nia roupa no hamoos ita-boot nia isin ho bee malirin hodi halo malirin ho ventilador liman ka ventilador elétriku, nst.
- ✔ Hidrata nafatin hodi hemu bee malirin barak.
※ Labele fó bee bainhira trabalhador lakon konsiensia.
- ✔ Deskansa ka buka atendimentu médiku.



شدید گرمی سے ہونے والی بیمار یوں سے بچاؤ کے اقدامات

جب کارکن ایسی جگہوں پر کام کر رہے ہوں جہاں محسوس ہونے والا درجہ حرارت 31°C یا اس سے زیادہ ہو، تو آجروں کو گرمی سے ہونے والی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے احتیاطی اقدامات کرنے ہوں گے۔
تفصیلی معلومات "Crisis Escape Safety and Health App" پر دیکھی جا سکتی ہیں۔

گرمی سے ہونے والی بیماریوں سے بچاؤ کے اقدامات



Crisis Escape Safety & Health App
محسوس ہونے والا درجہ حرارت کیلکولیٹر



- ✓ محسوس ہونے والے درجہ حرارت کی پیمائش کے لیے تھرمامیٹر اور ہائگرو میٹر استعمال کریں اور کیے گئے اقدامات کو ریکارڈ کریں
- ✓ کارکنوں کو گرمی سے متعلق بیماریوں کی علامات اور ہنگامی اقدامات کے بارے میں آگاہ کریں
- ✓ پانچ بنیادی قواعد پر عمل کیا جاتا ہے

پانچ بنیادی قواعد پر عمل کیا جاتا ہے

✓ ٹھنڈا اور صاف پانی کافی مقدار میں فراہم کیا جانا چاہیے



✓ اندرونی یا بیرونی کام کے دوران ٹھنڈک یا ہوا داری کے آلات جیسے (پورٹیل) ایئر کنڈیشنر، صنعتی پنکھے وغیرہ، اور سایہ دار چھتیریاں نصب کی جانی چاہئیں

✓ کام کے اوقات کو اس طرح ترتیب دینا چاہیے کہ کارکنوں کو سب سے زیادہ گرمی کے دوران گرمی سے سامنا کم سے کم ہو



✓ کام کی جگہوں کے قریب آرام کی سہولیات (آرام کی جگہیں) قائم کی جانی چاہئیں

✓ جب درجہ حرارت 31°C یا زیادہ ہو تو شدید گرمی میں کام کرتے ہوئے مناسب وقفے لیں

✓ جب درجہ حرارت 33°C یا زیادہ ہو تو شدید گرمی میں کام کرتے ہوئے ہر دو گھنٹے میں کم از کم 20 منٹ کا وقفہ لیں



✓ ذاتی ٹھنڈک کے آلات جیسے ٹھنڈک والے کپڑے اور واسکٹ فراہم کیے جانے چاہئیں



✓ جب کوئی شخص گرمی سے بیمار ہو جائے یا ہونے کا شبہ ہو اور وہ بے ہوش ہو جاوے تو فوراً 119 پر کال کریں

✓ جب شخص ہوش میں ہو تو ہنگامی اقدامات کریں اور اگر علامات بہتر نہ ہوں تو 119 پر کال کریں

*گرمی سے متعلق بیماریوں کی روک تھام کے لیے KDCA کی صحت عامہ کی ہدایات کو سمجھنا

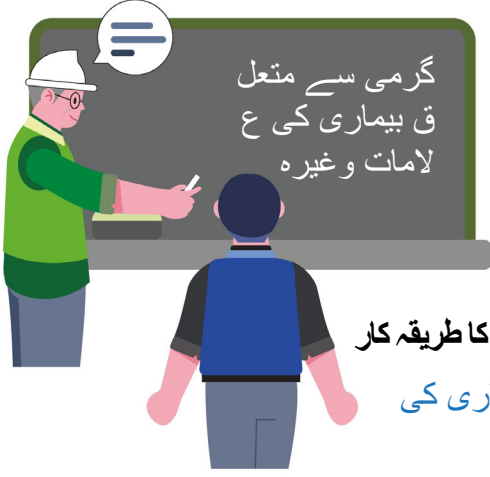
ہنگامی اقدامات



کام معطل کرنا

✓ جب شدید گرمی کی وجہ سے گرمی سے ہونے والی بیماریوں کے کسی فوری خطرے کا اندیشہ ہو تو آجروں کو کام معطل کر دینا چاہیے اور پانچ بنیادی قواعد کی جانچ کرنی چاہیے اور بہتری لانی چاہیے

گرمی سے متعلقہ بیماریوں کے تئیں حساس گروپ کا نظم و نسق



گرمی سے متعلقہ بیماریوں کے تئیں حساس گروپس

شدید گرمی میں کام پر نئے تعینات ہونے والے کارکنان
گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی پچھلی سرگزشت رکھنے والے کارکنان
بوڑھے کارکنان یا وہ جو بلند فشار خون، ذیابیطس کی س
رگزشت رکھتے ہوں

گرمی سے متعلقہ بیماریوں کے تئیں حساس گروپ کے لیے نظم و نسق کا طریقہ کار

شدید گرمی میں کام کرنے سے پہلے گرمی سے ہونیوالی بیماری کی
علامات اور ہنگامی اقدامات کی یاد دہانی
شدید گرمی کے دوران نئے تعینات کردہ کارکنوں کے لیے کام کے اوقات میں بتدریج اضافہ کریں
کارکنوں کی صحت کی کیفیت کی باقاعدگی سے جانچ کریں اور ضروری اقدامات کریں
شدید گرمی کے دوران کام کے اوقات کم کر دیے جاتے ہیں اور اضافی آرام کا وقت دیا جاتا ہے

گرمی سے ہونیوالی بیماریوں کے لیے ہنگامی اقدامات (کوریڈور کنٹرول اینڈ پریونشن ایجنسی)

گرمی سے وابستہ بیماری کی علامات

معمول سے زیادہ جسم کا درجہ حرارت، زیادہ پسینہ آنا، چکر آنا، متلی، پٹھوں میں کھچاؤ، ہوش کی کمی

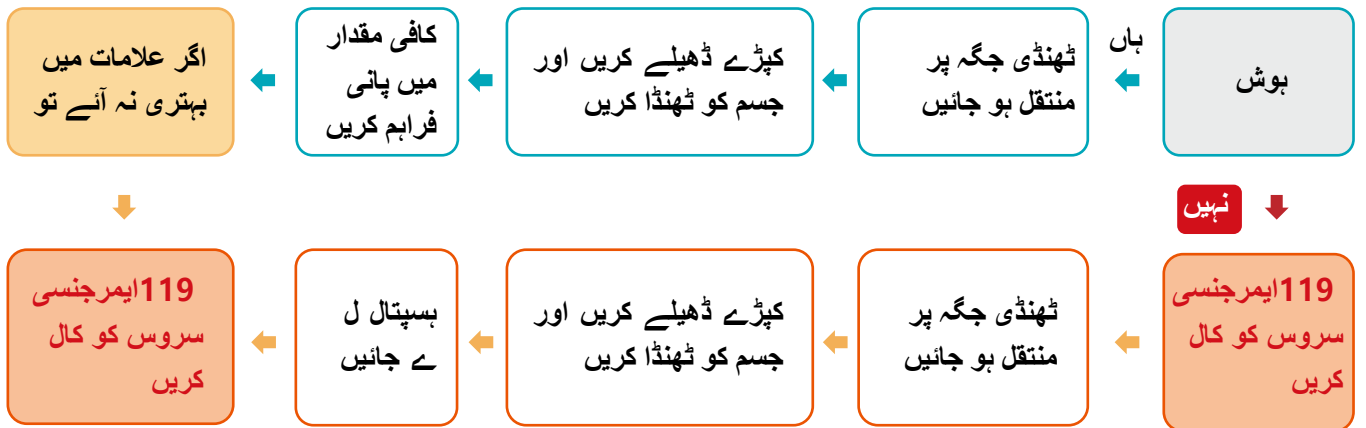
گرمی سے ہونیوالی بیماریوں کے خلاف اقدامات

کسی ٹھنڈی جگہ پر منتقل ہوں

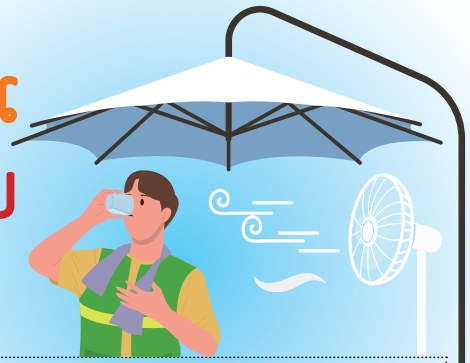
اپنے کپڑے ڈھیلے کریں اور اپنے جسم کو ٹھنڈے پانی سے گیلا کریں، پھر ہاتھ سے چلنے و
الے پنکھے یا برقی پنکھے وغیرہ سے ٹھنڈک فراہم کریں

کافی مقدار میں ٹھنڈا پانی پی کر پانی کی کمی پوری کریں
* جب کارکن بے ہوش ہو تو اسے پانی نہ پلائیں

آرام کریں یا طبی مدد حاصل کریں



ມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ



ນາຍຈ້າງຕ້ອງໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ ເມື່ອຜູ້ອອກແຮງງານເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ອຸນຫະພູມທີ່ມີເໝາະສົມ 31 ອົງສາ ຫຼື ສູງກວ່າ.

* ຂໍ້ມູນລະອຽດສາມາດກວດສອບໄດ້ໃນ “ແອັບຄວາມປອດໄພ ແລະ ສະຊະພາບໃນການໜີເວລາມີວິກິດ.”

ມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ໃຊ້ເຄື່ອງວັດແທກອຸນຫະພູມ ແລະ ເຄື່ອງວັດລະດັບນໍ້າ ເພື່ອວັດແທກອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ບັນທຶກການກະທຳທີ່ໄດ້ປະຕິບັດ
- ✓ ແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານກ່ຽວກັບອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນ
- ✓ ຫ້າກິດລະບຽບຜົນຖານແມ່ນໄດ້ປະຕິບັດຕາມ



ແອັບຄວາມປອດໄພ ແລະ ສະຊະພາບໃນການໜີເວລາມີວິກິດ - ເຄື່ອງຄັດໄລຍະຫຼາຍທີ່ເໝາະສົມ

ຫ້າກິດລະບຽບຜົນຖານແມ່ນໄດ້ປະຕິບັດຕາມ

<p>ນໍ້າ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ຕ້ອງສະໜອງນໍ້າເຢັນ ແລະ ສະອາດຢ່າງພຽງພໍ
<p>ລົມຜັດ ແລະ ຢູ່ໃນຮົ່ມ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ຈະຕ້ອງຕິດຕັ້ງອຸປະກອນທຳຄວາມເຢັນ/ລະບາຍອາກາດ ເຊັ່ນ ເຄື່ອງປັບອາກາດ (ແບບຝັກພາ) ແລະ ຜັດລົມອຸດສະຫະກຳ ແລະ ອື່ນໆ, ແລະ ຫຼັງຄາບັງແດດໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ/ກາງແຈ້ງ ✓ ຈະຕ້ອງປັບຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກເພື່ອຫຼຸດການສຳຜັດໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງສຸດ
<p>ຝັກຜ່ອນ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ຈະຕ້ອງຕິດຕັ້ງສະຖານທີ່ຝັກຜ່ອນ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ໃກ້ກັບສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ✓ ຢຸດຝັກຢ່າງເໝາະສົມເມື່ອເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ຮ້ອນແຮງໂດຍມີອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້ 31 ຫຼື ສູງກວ່າ ✓ ຢຸດຝັກຢ່າງໜ້ອຍ 20 ນາທີທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງເມື່ອເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ຮ້ອນແຮງໂດຍມີອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້ 33 ຫຼື ສູງກວ່າ
<p>ອຸປະກອນເຢັນ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ຈະຕ້ອງຈັດກຽມອຸປະກອນທຳຄວາມເຢັນສ່ວນບຸກຄົນ ເຊັ່ນ ເສື້ອ ແລະ ເສື້ອກັກທີ່ໃຫ້ຄວາມເຢັນ
<p>ມາດຕະການນໍ້າເຫຼືອ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ໂທ 119 ຫັນທະເມື່ອບຸກຄົນທີ່ບາດເຈັບປ່ວຍຈາກ ຫຼື ສົງໄສວ່າເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນໝົດສະຕິ ✓ ເມື່ອບຸກຄົນນັ້ນຍັງມີສະຕິຢູ່, ໃຫ້ດຳເນີນການສຸກເສີນ ແລະ ໂທ 119 ເມື່ອອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ <p>* ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈຂໍ້ແນະນຳດ້ານສະຊະພາບຂອງ KDCA ສຳລັບການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ</p>

ການລະງັບການເຮັດວຽກ

- ✓ ນາຍຈ້າງຕ້ອງຢຸດການເຮັດວຽກຊົ່ວຄາວເມື່ອມີຄວາມສ່ຽງຮີບດ່ວນທີ່ຈະເກີດພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນເນື່ອງຈາກຄວາມຮ້ອນສຸດຂີດ ແລະ ກວດເບິ່ງ ແລະ ປັບປຸງກິດລະບຽບຜົນຖານ 5 ຂໍ້

ການຄຸ້ມຄອງກຸ່ມການເຈັບປ່ວຍທີ່ລະອຽດອ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

▶ ກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວກ່ຽວກັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ຄົນງານທີ່ຖືກມອບໝາຍໃໝ່ໃຫ້ເຮັດວຽກໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ
- ✓ ຄົນງານທີ່ມີປະຫວັດການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ
- ✓ ຜະນົກງານຜູ້ສູງອາຍຸ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີປະຫວັດຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງ, ພະຍາດເປົາຫວານ ແລະອື່ນໆ.



▶ ວິທີການຄຸ້ມຄອງສໍາລັບກຸ່ມການເຈັບປ່ວຍທີ່ລະອຽດອ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ເຕືອນອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນກ່ອນທີ່ຈະເຮັດວຽກຢູ່ໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ສຸດ
- ✓ ຄ່ອຍໆເພີ່ມຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຮ້ອນທີ່ສຸດສໍາລັບຜະນົກງານທີ່ຖືກແຕ່ງຕັ້ງໃໝ່
- ✓ ກວດເບິ່ງພາວະສະພາບຂອງຄົນງານເປັນປະຈໍາ
- ✓ ຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກແມ່ນຫຼຸດລົງໃນລະຫວ່າງຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ ແລະ ເວລາຝັກຜ່ອນເພີ່ມເຕີມແມ່ນໄດ້ຖືກມອບໝາຍ

ມາດຕະການສຸກເສີນສໍາລັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ (ອົງການຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດເກົາຫຼີ)

▶ ອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ.

- ✓ ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍສູງກວ່າປົກກະຕິ, ເຫື່ອອອກຫຼາຍ, ວິນຫົວ, ປວດຮາກ, ປວດກ້າມເນື້ອ, ລະດັບສະຕີຫຼຸດລົງ

▶ ມາດຕະການຕ້ານການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ຍ້າຍໄປສະຖານທີ່ເຢັນ.
- ✓ ຖອດເຄື່ອງນຸ່ງຂອງເຈົ້າອອກ ແລະ ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານປຽກດ້ວຍນໍ້າເຢັນ ເພື່ອໃຫ້ເຢັນລົງດ້ວຍຜັດລົມມີຖື ຫຼື ຜັດລົມໄຟຟ້າ, ແລະອື່ນໆ.
- ✓ ຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນໂດຍການດື່ມນໍ້າເຢັນຫຼາຍໆ.
 - ※ ຢ່າໃຫ້ນໍ້າເມື່ອຄົນງານໝົດສະຕີ.
- ✓ ຝັກຜ່ອນ ຫຼື ໄປຫາແພດ.



Катуу ысыктан келип чыккан ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу чаралары



31 °C же андан жогору болгон жумуш орундарында иштегенде ысыктан келип чыккан оорулардын алдын алуу чараларын көрүүгө жумуш берүүчүлөр милдеттүү.

* Толук маалыматты «Кризисти болбурбоо коопсуздук жана ден соолук колдонмосунан» текшерсе болот.

Ысыкка байланыштуу ооруларга карата алдын алуу чаралары

- ✓ Термометрди жана гигрометрди колдонуңуз, сезимтал температураны өлчөп, жасалган аракеттерди жазыңыз
- ✓ Кызматкерлерге ысыктан пайда болгон оорулардын белгилери жана шашылыш чаралар жөнүндө маалымат берүү
- ✓ **Беш негизги эреже сакталат**



Crisis Escape Safety & Health App
— Сезимтал температуранын эсептегиши

Беш негизги эреже сакталат

Суу



- ✓ Муздак жана таза **суу** жетиштүү болушу керек

Шамал жана көлөкө



- ✓ Муздатуу/желдетүү шаймандары **мисалы, (портативдүү) кондиционер жана өнөр жай желдеткичтери ж.б.**, жана көлөкө чатырлар ички/тышкы иштер учурунда орнотулушу керек
- ✓ Эң жогорку ысык сааттарда күндө турууну азайтуу үчүн **Жумуш убактысы өзгөртүлүшү керек**

Эс алуу



- ✓ **Эс алуучу жайлар (эс алуучу аймактар)** жумуш орундарынын жанында орнотулушу керек
- ✓ 31°C же андан жогору сезгич температура менен өтө ысыкта иштеп жатканда тиешелүү тыныгууларды алыңыз
- ✓ 33°C же андан жогору уруксат берилген температурада өтө ысык шарттарда иштегенде, ар бир 2 саат сайын 20 мүнөттөн кем эмес тыныгуу керек

Муздатуу жабдуулары



- ✓ **Жеке муздатуу жабдуулары** мисалы, музддатуучу кийим-кече жана чыптамалар берилиши керек

Өзгөчө кырдаалдар



- ✓ Эгерде ысыктан жабыркап ооруп жаткан же ага шектелген адам эс-учун жоготсо, дароо 119 телефонуна чалыңыз
- ✓ Адам эсине келгенден кийин шашылыш чараларды көрүп, симптомдору жакшырбаса 119га чалыңыз
- * Ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу боюнча KDCА сунуштарын түшүнүү

Жумушту токтотуу

- ✓ Иш берүүчүлөр эгер катуу ысыктан улам ооруп калуу коркунучу бар болсо, ишти убактылуу токтотушу керек жана 5 негизги эрежени карап чыгып, өркүндөтүшү керек

Жылуулук менен байланышкан оорулардын сезгич тобун башкаруу

Жылуулук менен байланышкан ооруларга сезгич топторго

- ✓ Катую ысыкта иштөөгө жаңы дайындалган жумушчулар
- ✓ Буга чейин ысыктан улам ооруган жумушчулар
- ✓ Улгайган кызматкерлер же тарыхында гипертония, кант диабетти, ж.б.



Жылуулукка байланыштуу ооруларга сезгич топторду башкаруу ыкмасы

- ✓ Катую ысыкта иштегенге чейин ысыктан улам оорунун белгилерин жана шашылыш чаралардын эскертүүсү
- ✓ Жаңыдан дайындалган жумушчулар үчүн өтө ысык мезгилде жумуш убактысын акырындык менен көбөйтүү керек
- ✓ Жумушчулардын ден соолугун дайыма текшерип туруңуз
- ✓ Катую ысыкта жумуш убактысы кыскарып, кошумча эс алуу убактысы дайындалат

Жылуулук менен байланышкан оорулар үчүн шашылыш чаралар (Корея Ооруларды көзөмөлдөө жана алдын алуу агенттиги)

Ысыкка байланыштуу оорунун белгилери

- ✓ Дене табы кадимкиден жогору, ашыкча тердөө, баш айлануу, жүрөк айлануу, булчуңдардын карышып калуусу, аң-сезимдин төмөндөшү

Ысыкка байланыштуу ооруларга каршы чаралар

- ✓ Салкын жерге барыңыз.
- ✓ Кол желдеткичи же электр желдеткич менен муздатуу үчүн кийимиңизди чечип, денеңизди муздак суу менен суулаңыз.
- ✓ Муздак сууну көп ичүү менен суу деңгээлиңизди тууралаңыз.
※ Жумушчу эсин жоготкондо суу бербейиз.
- ✓ Эс алып же медициналык жардамга кайрылыңыз.

