

কর্মক্ষেত্রে উত্তাপজনিত অসুস্থতা তথ্য জেনে নিন সুরক্ষার চাহিদা

উত্তাপজনিত অসুস্থতা এবং কর্মক্ষেত্রে ঝুঁকি হ্রাসের
উপায় সম্পর্কিত তথ্য। সোয়াইপ করুন >>>

উত্তাপজনিত অসুস্থতা কর্মক্ষেত্রে আউটডোর ও ইনডোর উভয় প্রকার কর্মীদেরই প্রভাবিত করে



2/9

তথ্য জেনে নিন: কর্মীদের উত্তাপজনিত সমস্যা

- উত্তাপ প্রতিদিন কর্মীদের মৃত্যু ও অসুস্থতার কারণ হয়।
- উত্তাপজনিত অসুস্থতা আটকানো যায়।
- নিয়োগকর্তারা কর্মীদের উত্তাপ সম্বন্ধীয় বিপদের সম্মুখীন করলে তা বেআইনি।
- বিভিন্ন ইনডোর ও আউটডোর কাজে উত্তাপজনিত বিপদ দেখা যেতে পারে।

@nationalcosh



উত্তাপজনিত অসুস্থতা কর্মক্ষেত্রে আউটডোর ও ইনডোর উভয় প্রকার কর্মীদেরই প্রভাবিত করে

ইনডোর ও আউটডোরে বিপজ্জনক উত্তাপে কাজ করতে হতে পারে এবং পরিস্থিতি ঠিক থাকলে এটি কেবল তাপপ্রবাহের সময়েই নয়, বরং যে কোনো মরসুমেই হতে পারে।

উত্তাপজনিত অসুস্থতার কারণ হিসাবে যে পেশাগত ঝুঁকিগুলি থাকতে পারে, সেগুলি হল ভারী শারীরিক ক্রিয়াকলাপ, পরিবেশের উষ্ণ বা উত্তপ্ত পরিস্থিতি, আবহাওয়ায় কম অভ্যস্ত থাকা এবং এমন পোশাক পরা যেগুলি শরীরের উষ্ণতাকে ধরে রাখে।

2/9

উত্তাপের ফলে অসুস্থতার ক্ষেত্রে বেশি ঝুঁকিপূর্ণ শিল্প

আউটডোর পেশা

- কৃষি,
- নির্মাণ (বিশেষত রাস্তা মেরামত ও ছাদ ঢালাই),
- প্যাকেজ ডেলিভারি,
- তেল ও গ্যাস উত্তোলন



ইনডোর পেশা

- বেকারি, রান্না, কাপড় কাচা,
- বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম (বিশেষত বয়লার রুম),
- লোহা ও ইম্পাত কল ও ঢালাই,
- তাপের গরম স্থানীয় উৎসের মাধ্যমে উৎপাদন, যেমন চুল্লি,
- গুদামে কাজ



@nationalcosh



উত্তাপজনিত অসুস্থতার সতর্কীকরণ লক্ষণগুলি জেনে নিন



3/9

উত্তাপজনিত অসুস্থতার লক্ষণ

- অজ্ঞান হওয়া, ঝিমুনি
- মাথায় যন্ত্রণা
- বমি-বমি ভাব, বমি
- পেশিতে খিঁচুনি
- দ্রুত হৃদস্পন্দন
- দুর্বলতা, ক্র্যাম্প
- হয় শুষ্ক, লাল, গরম ত্বক,
নাহলে ঘর্মাক্ত ত্বক

উত্তাপ মৃত্যুর কারণ হতে পারে
কোনও প্রশ্ন থাকলে 911 নম্বরে ফোন করুন

@nationalcosh >>>

উত্তাপজনিত বিপদগুলি চিনে নিন



4/9

- আউটডোরে কাজ।
- ভারী শারীরিক কাজ।
- নিরাপত্তার জন্য পোশাক ও সরঞ্জাম, যেগুলি বোঝার মতো।
- বন্ধ জায়গায় কাজ।
- ইনডোর কাজের গরম জায়গা- যেমন রান্নাঘর, বয়লার রুম, লন্ড্রি বা গুদামে কাজ।

@nationalcosh >>>

উত্তাপজনিত অসুস্থতার জন্য ফার্স্ট এড



4/9

- কর্মীকে তুলনামূলক ঠাণ্ডা জায়গায় নিয়ে যান (ছায়া বা শীততাপ নিয়ন্ত্রিত)।
- তাদেরকে তখনই ঠাণ্ডা করুন:
 - তাদেরকে ঠাণ্ডা জলে ডোবান ও তাতে বরফ দিন, যদি থাকে।
 - তাদের বাইরের পোশাক খুলে দিন, বিশেষত ভারী/প্রতিরক্ষামূলক উপকরণ।
 - তাদের মাথা, ঘাড়, বুক, বগল ও কুঁচকিতে বরফের প্যাক বা ঠাণ্ডা ভিজে তোয়ালে দিন।
 - তাদের চারপাশে বাতাসের জন্য পাখা চালান।
- কর্মীকে একা ছাড়বেন না, কারণ তাঁর অবস্থা দ্রুত আরও খারাপ হতে পারে।
- আপনার কোনও প্রশ্ন থাকলে, 9-1-1 নম্বরে ফোন করুন।

@nationalcosh



নিজেকে ও সহকর্মীদের উত্তাপজনিত অসুস্থতা থেকে সুরক্ষিত রাখুন



5/9

- ✓ নিজেকে হাইড্রেট করে রাখুন- প্রচুর জল খান (সোডা, শক্তিবর্ধক পানীয় বা অ্যালকোহল নয়)।
- ✓ উত্তাপ থেকে দূরে বিশ্রামের জন্য বিরতি নিন (ছায়া বা শীততাপ নিয়ন্ত্রিত স্থান সর্বোত্তম)।
- ✓ উত্তাপের জন্য টুপি ও পোশাক পরুন।
- ✓ সহকর্মীদের একে অপরের উপর উত্তাপজনিত অসুস্থতার লক্ষণের জন্য নজর রাখা উচিত।
- ✓ নতুন বা ফিরে আসা কর্মীদের সহায়তা তৈরি করার জন্য ধীরে-ধীরে কাজ করতে দিন (তাদের সময় 20%/দিন বাড়ান)।
- ✓ অন্যান্য বিষয়, যেমন কাজের মাত্রা, পোশাক/প্রতিরক্ষামূলক গিয়ার, আর্দ্রতা উত্তাপ সহ্য করার ক্ষমতাকে কীভাবে প্রভাবিত করে, তা বুঝে নিন।

@nationalcosh >>>

কর্মীরা কী করতে পারেন



1. উত্তাপজনিত অসুস্থতা ও সেটির প্রতিকার সম্বন্ধে জানুন।
2. আপনার কর্মস্থানের ঝুঁকিগুলি ভালভাবে বুঝে নিন।
3. যা হয়েছে, সেগুলি নথিভুক্ত করুন।
4. একটি স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা কমিটি গঠন করুন।
5. যতজন কর্মীর সম্ভব, ততজনের যোগাযোগের তথ্য একত্রিত করুন।
6. একে অপরের সঙ্গে কীভাবে কথা বলবেন তা স্থির করে নিন।
7. ব্যবস্থাপকের কাছে আপনারদের দুশ্চিন্তা কীভাবে জানাবেন, সে সম্বন্ধে পরিকল্পনা করে কৌশল স্থির করুন।
8. গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি একসাথে স্থির করুন।
9. একটি গোষ্ঠী হিসাবে আপনাদের নিয়োগকর্তার কাছে সেই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি কার্যকর করার দাবি জানান।

আরও জানুন

www.nationalcosh.org/heat



কর্মস্থানের দাবির মডেল



7/9

আপনার নিয়োগকর্তার কাছে কর্মীদের উত্তাপজনিত অসুস্থতা থেকে সুরক্ষিত রাখার একটি লিখিত পরিকল্পনা থাকা উচিত।
পরিকল্পনা:

- কর্মীদের মতামতসহ তৈরি করা উচিত।
- এতে নিয়মিত জল খাওয়া, বিশ্রাম নেওয়া ও ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য কর্মীদের সুযোগ দেওয়ার বিধান থাকা উচিত।
- এতে উত্তাপে উপশমের জন্য প্রকৌশল ও প্রশাসনিক নিয়ন্ত্রণ থাকা উচিত (যেমন বিরতির জন্য একটি ছায়াময় জায়গা এবং/অথবা নতুন কর্মী বা যাঁরা দীর্ঘ বিরতির পরে কাজে ফিরছেন, তাঁদের জন্য সতর্কতা)।
- আপনার নিয়োগকর্তার কাছে উত্তাপের মোট প্রভাব মূল্যায়নের উপায় থাকা উচিত (তাপমাত্রা + কাজকর্ম + আপনার শিল্প অনুযায়ী অন্যান্য বিষয়)।
- সকল কর্মী, কর্মকর্তা ও ব্যবস্থাপকদের পরিকল্পনা ও সেটির বিষয়বস্তু সম্বন্ধে প্রশিক্ষণ নিশ্চিত করুন।

আরও জানুন

www.nationalcosh.org/heat



কংগ্রেস (CONGRESS) ও OSHA-র কাছ থেকে নিরাপত্তা দাবি করুন



অ্যাসানসিয়ন ভ্যালভিভিয়া হিট ইলনেস অ্যান্ড ফ্যাটালিটি প্রিভেনশন অ্যাক্ট (Asuncion Valdivia Heat Illness and Fatality Prevention Act):

অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (OSHA) কর্মীদের উচ্চ তাপমাত্রায়ুক্ত পরিবেশে সুরক্ষিত রাখার জন্য একটি প্রয়োগযোগ্য মানদণ্ড স্থাপন করবে বলে।

যে পদক্ষেপগুলি নিতে হবে, সেগুলিতে বিরতির জন্য ঠাণ্ডা জায়গা, জলের ব্যবস্থা, উত্তাপে কাজ করার সময়ে সীমাবদ্ধতা এবং উত্তাপজনিত অসুস্থতায় আক্রান্ত কর্মীদের জন্য জরুরি ব্যবস্থা থাকবে।

নিয়োগকর্তাদের কর্মীদেরকে উত্তাপজনিত অসুস্থতা সৃষ্টিকারী ঝুঁকি সম্বন্ধে প্রশিক্ষণ ও লক্ষণগুলি প্রতিকারের জন্য যথাযথ পথ অবলম্বন করার নির্দেশিকা দেওয়ার নির্দেশ দেয়।

আরও জানুন
www.nationalcosh.org/heat





9/9

কর্মীরা অবশ্যই সর্বদা একটি উত্তাপের প্রভাব প্রতিরোধ ও প্রতিকার পরিকল্পনা তৈরিতে অংশগ্রহণ করবে।

সংখ্যা বাড়লে শক্তি বাড়ে! একসাথে
পদক্ষেপ নিন: আপনার সহকর্মীদের সঙ্গে
নিয়ে নিয়োগকর্তার কাছে সুরক্ষার দাবি
করবেন, একা নয়।

আরও তথ্যের জন্য দেখুন
nationalcosh.org/heat