

काम गर्दा गर्मी (ताप) ले हुने बिमारी

तथ्य थाहा पाउनुहोस्
सुरक्षाको माग

गर्मीले हुने बिमारी र काममा यसको जोखिम कम गर्ने तरिकाबारे
जानकारी। स्वाइप गर्नुहोस्



गर्मीले हुने बिमारीबाढ बाहिर र भित्र काम गर्ने दुवै कामदारलाई प्रभाव पारेको छ



2/9

तथ्य थाहा पाउनुहोस्: कामदारलाई गर्मीले गर्दा हुने समस्याहरू

- गर्मीले गर्दा कामदारहरू दिनदिनै मरेका छन् र बिरामी भएका छन्।
- गर्मीसँग सम्बन्धित बिमारी रोकथाम गर्न सकिन्छ।
- कामदारहरूलाई गर्मीसँग सम्बन्धित खतरा भएको काममा लगाउनु रोजगारदाताहरूका लागि गैरकानुनी हो।
- गर्मीसँग सम्बन्धित खतराहरू विभिन्न भित्ती र बाहिरी काममा फेला पार्न सकिन्छ।

@nationalcosh



गर्मीले हुने बिमारीबाट बाहिर र भित्र काम गर्ने दुवै कामदारलाई प्रभाव पारेको छ

गर्मीको खतरनाक जोखिम भित्र वा बाहिर हुन सक्छ र अवस्थाहरू राम्रो भएमा कुनै पनि मौसममा हुन सक्छ, तापका तरङ्गहरूमा मात्र होइन ।

काममा गर्मीले हुने बिमारीका जोखिम कारकहरूमा अत्याधिक शारीरिक क्रियाकलाप, न्यानो वा तातो वातावरणीय अवस्थाहरू, जलवायु अनुकूलनको कमी र शरीरलाई तातो बनाउने कपडा लगाउने समावेश छन्

2/9

गर्मीले हुने तनावको उच्च जोखिम भएका उद्योगहरू

भवन बाहिरको काम

- कृषि,
- निर्माण कार्य (विशेषगरी, बाटोको मर्मत र छतको निर्माण),
- प्याकेज डेलिभरी,
- तेल र ग्याँस ड्रिलिङ



भवन भित्रको काम

- बेकरी, किचन, लन्ड्री
- विद्युतीय उपयोगिताहरू (विशेषगरी, वाष्पित कोठाहरू),
- आइरन र स्टीलका मिल र फाउन्ड्री,
- फर्निचर जस्ता तातो स्थानीय तापका स्रोतहरूमा उत्पादन कार्य,
- वेरहाउस



@nationalcosh



गर्मीले हुने बिमारीका चेतावनी सङ्केतहरू थाहा पाउनुहोस्



3/9

गर्मीले हुने बिमारीका लक्षणहरू

- बेहोस हुने, चक्कर लाग्ने
- टाउको दुख्ने
- वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने
- मांसपेशीमा ऐंठन हुने
- मुटुको धड्कन तीव्र हुने
- कमजोरी, ऐंठन हुने
- सुख्खा, रातो, तातो छाला वा पसिना आउने छाला

**गर्मीबाट मान्छेको मृत्यु हुन सक्छ
यसको आशंका भएमा, 911 मा फोन गर्नुहोस्**

@nationalcosh >>>

गर्मीका खतराहरू पहिचान गर्नुहोस्



4/9

- भवन बाहिरको काम ।
- अत्याधिक शारीरिक कार्यहरू ।
- भारी सुरक्षात्मक कपडा र उपकरण ।
- बन्द क्षेत्रहरूमा काम गर्ने ।
- भवनभित्र तापमा गरिने काम - किचन, वाष्पित कोठा, लन्ड्री सुविधास्थल वा वेयरहाउसमा काम गर्ने ।

@nationalcosh >>>

गर्मीले हुने बिमारीका लागि प्राथमिक उपचार



4/9

- कामदारलाई चिसो ठाउँ (छाँया पर्ने वा एयर कन्डिसनिङ भएको ठाउँ) मा लैजानुहोस् ।
- उनीहरूलाई तुरुन्तै चिसो बनाउनुहोस्:
 - उनीहरूलाई उपलब्ध भएमा बरफको चिसो पानीमा डुबाउनुहोस् ।
 - उनीहरूको बाहिरी वस्त्र, विशेषगरी भारी/सुरक्षात्मक वस्तुहरू निकाल्नुहोस् ।
 - उनीहरूको टाउको, घाँटी, टुङ्ग, काखि मुनिको भाग र ग्रोइन (कम्मर र तीघ्रा बीचको भाग) मा आइस प्याक वा चिसो भिजेको कपडा राख्नुहोस् ।
 - उनीहरूको वरिपरि हावा फैलाउनका लागि पङ्खा चलाउनुहोस् ।
- कामदारलाई एकलै नछोड्नुहोस्, उनीहरूको अवस्था छिट्टै बिग्रन सक्छ ।
- तपाईंलाई आशंका भएमा, 1-1-9 मा फोन गर्नुहोस् ।

@nationalcosh



आफू र सहकर्मीहरूलाई गर्मीले हुने तनावबाट बचाउनुहोस्



5/9

- ✓ हाइड्रेटेड रहनुहोस् - प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् (सोडा, इनर्जी ड्रिङ्क वा मदिरा होइन) ।
- ✓ गर्मी नभएको ठाउँमा गएर आराम गर्नुहोस् (छायाँ पर्ने वा एयर कन्डिसनिङ भए राम्रो हुन्छ) ।
- ✓ गर्मीबाट बचाउने खालको टोपी र कपडा लगाउनुहोस् ।
- ✓ सहकर्मीहरूले एक-अर्कालाई गर्मीले हुने तनावका सङ्केतहरू छान् कि छैनन् भनेर जाँच गर्नुपर्छ ।
- ✓ नयाँ वा काममा फर्कने कामदारहरूलाई सहिष्णुता निर्माण गर्नका लागि सहज महसुस गराउनुहोस् (दिनमा 20% समय बढाएर) ।
- ✓ क्रियाकलापको स्तर, कपडा/सुरक्षात्मक गियर, आर्द्रता जस्ता अन्य कारकहरूले गर्मीमा सहन सक्ने क्षमतालाई कसरी प्रभाव पार्छन् भन्नेबारे बुझ्नुहोस् ।

@nationalcosh >>>

कामदारहरूले के गर्न सक्छन्



6/9

1. गर्मीले हुने बيمारी र यसको रोकथाम गर्ने तरिकाबारे थाहा पाउनुहोस् ।
2. आफ्नो कार्यस्थलका जोखिमहरूबारे राम्रोसँग बुझ्नुहोस् ।
3. घटनाका बारेमा रेकर्ड बनाउनुहोस् ।
4. एउटा स्वास्थ्य तथा सुरक्षा समिति गठन गर्नुहोस् ।
5. सबै सहकर्मीको सम्पर्क जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।
6. एक-अर्कासँग सञ्चार गर्ने विधि छनोट गर्नुहोस् ।
7. आफ्ना सरोकारहरू व्यवस्थापनमाझ कसरी पेश गर्ने भन्नेबारे योजना र रणनीति बनाउनुहोस् ।
8. सँग मिलेर प्राथमिकताहरू तय गर्नुहोस् ।
9. एउटा समूह भएर आफ्नो रोजगारदातालाई आफ्ना प्राथमिकताहरू लागू गर्न माग गर्नुहोस् ।

थप कुराहरू थाहा पाउनुहोस्
www.nationalcosh.org/heat



कार्यस्थल मागहरूको नमुना तयार पार्नुहोस्



7/9

तपाईंको रोजगारदातासँग कामदारहरूलाई गर्मीले हुने बिमारीबाट बचाउनका लागि लिखित योजना हुनुपर्छ। योजना:

- कामदारहरूको सहायतामा बनाएको हुनुपर्छ।
- कामदारहरूलाई पानी, आराम र नियमित रूपमा चिसो रहने क्षमताका अवसरहरू उपलब्ध गराउने प्रावधानहरू समावेश हुनुपर्छ।
- ताप कम गर्नका लागि इन्जिनियरिङ र प्रशासकीय नियन्त्रणहरू (जस्तै, विश्राम समयमा छायाँ पर्ने ठाउँ र/वा नयाँ कामदार वा लामो समयको बिदापछि फर्कने कामदारहरूका लागि सावधानीहरू) समावेश हुनुपर्छ।
- तपाईंको रोजगारदातासँग कुल गर्मीले हुने तनाव (तापक्रम + क्रियाकलाप + तपाईंको उद्योगसँग सम्बन्धित अन्य कारकहरू) मूल्याङ्कन गर्ने तरिकाहरू हुनुपर्छ।
- सबै कामदार, सुपरभाइजर र व्यवस्थापनले योजना र यसका विषयवस्तुबारे प्रशिक्षण लिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

थप कुराहरू थाहा पाउनुहोस्
www.nationalcosh.org/heat



काङ्ग्रेस र OSHA बाट सुरक्षाको माग

Asuncion Valdivia गर्मीले हुने बيمारी र मृत्युको रोकथाम ऐनः



पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य प्रशासन (OSHA) ले उच्च-तापका वातावरणहरूमा कामदारहरूको सुरक्षा गर्न प्रवर्तनीय मानक स्थापना गर्नुपर्छ ।

उपायहरूमा चिसो ठाउँमा तलबी विश्राम समय, पानीको पहुँच, तापमा काम गर्ने सीमित समय र गर्मीसँग सम्बन्धित बيمारी देखिएका कामदारहरूका लागि आपतकालीन प्रतिक्रिया समावेश हुने छन् ।

रोजगारदाताहरूलाई आफ्ना कर्मचारीहरूलाई गर्मीले हुने बيمारी निम्त्याउन सक्ने जोखिम कारकहरू र लक्षणहरूको प्रतिक्रियाका लागि उचित प्रक्रियाहरूमा मार्गदर्शन प्रदान गर्न निर्देशन दिन्छ ।

थप कुराहरू थाहा पाउनुहोस्
www.nationalcosh.org/heat





9/9

कामदारहरू सधैं गर्मीले हुने तनाव रोकथाम र प्रतिक्रिया योजनाको विकासको हिस्सा हुनुपर्दछ

एकतामा शक्ति हुन्छ! सामूहिक कदम
चाल्नुहोस्: आफ्नो रोजगारदातालाई एकलै
होइन, सहकर्मीहरूसँग मिलेर सुरक्षाको माग
गर्नुपर्छ।

थप जानकारीका लागि,
nationalcosh.org/heat