방글라데시어

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" অনুভব-যোগ্য 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, শিল্পোদ্যোগে ব্যবহৃত ফ্যান ইত্যাদি শীতলকরণ/বায়ুচলাচলের যন্ত্রপাতি এবং কার্যস্থলের শেড 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 ৩১ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি হলে প্রচণ্ড গরমে কাজ করার সময় যথাযথ বিরতি নিতে হবে।
- অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা ৩৩ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি হলে, প্রচণ্ড গরমে কাজের সময় প্রতি ২ ঘণ্টায় অন্তত ২০ 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।

2025-산업보건실-247

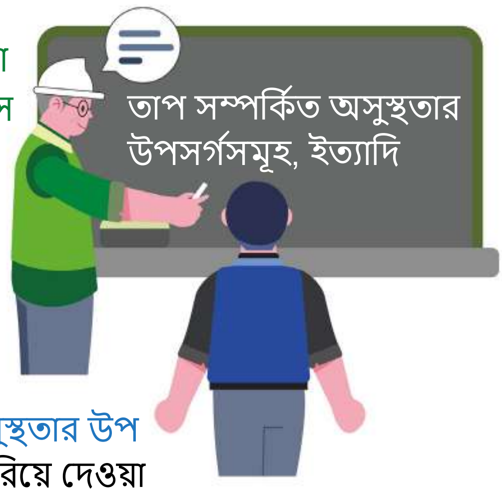
কর্মসংস্থান ও শ্রম মন্ত্রণালয় KOSHA

OPEN 공공누리

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 বাড়াতে 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 ঢিলা 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

সচেতন আছে → হ্যাঁ → একটি ঠাণ্ডা স্থানে সরে যান → পোশাক ঢিলা করে দিন এবং দেহ ঠাণ্ডা করুন → প্রচুর পরিমাণে পানি দিন → যদি উপসর্গের উন্নতি না ঘটে → 119 জরুরি পরিষেবায় ফোন করুন

সচেতন আছে → না → 119 জরুরি পরিষেবায় ফোন করুন → একটি ঠাণ্ডা স্থানে সরে যান → পোশাক ঢিলা করে দিন এবং দেহ ঠাণ্ডা করুন → হাসপাতালে নিয়ে যান → 119 জরুরি পরিষেবায় ফোন করুন