

পানি ছায়া বিশ্রাম

তাপপ্রবাহ থেকে হিট স্ট্রোক প্রতিরোধের জন্য 3টি মৌলিক নিয়ম বাস্তবায়নের নির্দেশিকা

✔ তাপপ্রবাহ থেকে সতর্কতার জন্য কোরিয়ার আবহাওয়া দপ্তর (কেএমএ) প্রতিদিনের সর্বোচ্চ আপাত তাপমাত্রার উপর ভিত্তি করে তাপ প্রবাহ সম্পর্কে পর্যবেক্ষণ/সতর্কীকরণ জারি করে।

• কেএমএ-এর ওয়েবসাইট (kma.go.kr/eng/index.jsp) এবং কেএমএ-এর ওয়েবদার নোটিফিকেশন অ্যাপ স্ক্রিনের প্রথম পৃষ্ঠায় তাপমাত্রার পাশে "আপাত (00°C)" হিসেবে নির্দেশিত

* আপাত ("যেমন অনুভূত হয়") তাপমাত্রা (বা তাপ সূচক): এটি এমন তাপমাত্রা যা পরিমাণগতভাবে মানুষের অনুভূতি প্রকাশ করে যেখানে বর্তমান তাপমাত্রা আর্দ্রতা এবং বায়ুর প্রভাব যুক্ত হয়ে কম আর্দ্রতার সাপেক্ষে কম বা বেশি আর্দ্রতার সাপেক্ষে বেশি ধরা হয়।

তাপপ্রবাহ পর্যবেক্ষণ

- যখন **2 দিন বা তার বেশি** সময়ের জন্য **দৈনিক সর্বোচ্চ আপাত তাপমাত্রা 33°C** বা তার বেশি চলমান থাকবে বলে প্রত্যাশা করা হয়;
- যখন আপাত তাপমাত্রার দ্রুত বৃদ্ধি বা দীর্ঘায়িত তাপপ্রবাহের কারণে ব্যাপক এলাকা জুড়ে গুরুতর ক্ষতির আশংকা করা হয়;

তাপপ্রবাহ সতর্কতা

- যখন **2 দিন বা তার বেশি** সময়ের জন্য **দৈনিক সর্বোচ্চ আপাত তাপমাত্রা 35°C** বা তার বেশি চলমান থাকবে বলে প্রত্যাশা করা হয়;
- যখন আপাত তাপমাত্রার দ্রুত বৃদ্ধি বা দীর্ঘায়িত তাপপ্রবাহের কারণে ব্যাপক এলাকা জুড়ে গুরুতর ক্ষতির আশংকা করা হয়;



✔ পানি, ছায়া এবং বিশ্রাম হিটস্ট্রোক প্রতিরোধের মৌলিক নিয়ম।

পানি



✔ ঠাণ্ডা ও বিশুদ্ধ পানি সরবরাহ থাকতে হবে / অবশ্যই নিয়মিত পানি পান করতে হবে।

ছায়া



✔ কর্মস্থলের কাছাকাছি ছায়াযুক্ত স্থান (বিশ্রামাগার) প্রদান করতে হবে।

- ছাউনি বা শামিয়ানায় এমন উপকরণ ব্যবহার করতে হবে যা সরাসরি সূর্যের আলো বাঁধা দিতে পারে এবং কর্মস্থলটিতে অবশ্যই শীতল বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করতে হবে।
- কোলাহল, পতনশীল বস্তু বা ট্র্যাফিক জ্যামযুক্ত নিরাপদ স্থানে এটি স্থাপন করতে হবে।
- বিশ্রামের জায়গাটি অবশ্যই পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম প্রত্যাশী শ্রমিক ধারণে সক্ষম হবে যেখানে চেয়ার, মাদুর এবং পানীয় রাখার স্ট্যান্ডের মতো জিনিসের যথাযথ ব্যবস্থা থাকতে হবে।

বিশ্রাম



✔ তাপ প্রবাহ সতর্কীকরণ জারি হওয়ার পর, প্রতি ঘন্টায় 10 থেকে 15 মিনিটের জন্য বিরতি নিনা

- তাপ প্রবাহ পর্যবেক্ষণ জারি হওয়ার পর, প্রতি ঘন্টায় 10 মিনিটের জন্য বিরতি নিনা

✔ কাজের সময় পুনর্বিন্যাস করে উচ্চ তাপমাত্রা থাকার সময়ে (14:00 -17: 00) বাইরে কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।

- কাজের চাপ কমানো বা কাজের গতি বা শারীরিকভাবে কম-চাহিদার কাজে নিযুক্ত হওয়ায় মনোযোগ দিন।

✔ যখন কোনো শ্রমিক তাপ-সম্পর্কিত অসুস্থতার জন্য আসন্ন উদ্বেগের কারণে কাজ স্থগিত করার অনুরোধ করেন তখন অনতিবিলম্বে ব্যবস্থা নিনা

▲ বিশ্রাম নেওয়ার অর্থ শুধুমাত্র কাজ স্থগিত করে বিরতি নেওয়া নয়।

▲ আপনি নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যের উপর অভ্যন্তরীণ প্রশিক্ষণ প্রোগ্রাম গ্রহণের মাধ্যমে অথবা কম চাহিদাপূর্ণ কাজে নিয়োজিত থাকার মাধ্যমেও উত্পাদনশীলভাবে সময় কাটাতে পারেন।

◆ তাপপ্রবাহ সতর্কতাকালীন, অভ্যন্তরীণ কর্মক্ষেত্রগুলির জন্য নিম্নলিখিত ব্যবস্থাগুলি গ্রহণ করুন যেখানে বাইরের তাপমাত্রা এবং ভেতরের তাপমাত্রার মধ্যে কোনো পার্থক্য নেই অথবা যেখানে ভেতরের তাপমাত্রা বাইরের তাপমাত্রার চেয়ে বেশি।

(উদাহরণ) কাজের সাইট যেখানে ধরনের কারণে এলাকা-জুড়ে শীতলকরণ করা কঠিন, এর মধ্যে রয়েছে অস্থায়ীভাবে নির্মিত স্থানের মধ্যে কার্যক্ষেত্র, উদাহরণস্বরূপ টাঁবু টানানো ওয়্যারহাউস, বা বড় এলাকাজুড়ে থাকা কার্যক্ষেত্র

• একটি সঠিক স্তরে ঘরের তাপমাত্রা বজায় রাখার জন্য কর্মক্ষেত্রের মধ্যে শীতলীকরণ যন্ত্র* ইনস্টল করুন।

* প্রধান শীতলীকরণ যন্ত্র: বায়ু সঞ্চালন যন্ত্র (ভেন্টিলেটর), পাখা, কুল-এয়ার ফ্যান, মোবাইল এয়ার কন্ডিশনার ইত্যাদি।

• যদি শীতলীকরণ যন্ত্র ইনস্টল করা না যায়, তাহলে কর্মস্থলে বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা করুন এবং পর্যায়ক্রমে জানালা এবং দরজা খুলে গরম বাতাস জমা হওয়া রোধ করুন এবং সম্ভব হলে ঠাণ্ডা-রাখার জিনিস, যেমন কুলিং ভেস্ট এবং কোল্ড প্যাক সরবরাহ করতে ভুলবেন না।

• যখন বায়ুচলাচল এবং শীতলীকরণ যন্ত্র ইনস্টল করা সত্ত্বেও ঘরের তাপমাত্রা এমনতেই বেড়ে যায়, তখন তার কারণগুলি চিহ্নিত করুন এবং অতিরিক্ত ব্যবস্থাসমূহ প্রণয়ন ও বাস্তবায়ন করুন*।

* অতিরিক্ত শীতলীকরণ যন্ত্র ইনস্টলেশন এবং কর্মক্ষেত্রে বায়ুচলাচল পদ্ধতির উন্নতি => যদি এড়ানো না যায়, কাজের চাপের সামঞ্জস্য করুন এবং বিশ্রামের সময় মঞ্জুর করুন। জরুরী নয় এমন কাজের জন্য, সময়সূচী পরিবর্তন করুন।

※ উপরে উল্লিখিত পদক্ষেপগুলি সত্ত্বেও, যখন তাপপ্রবাহজনিত স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি প্রতিরোধ করার জন্য অতিরিক্ত ব্যবস্থাগুলি বাস্তবায়ন করা প্রয়োজন বলে মনে করা হয়, তখন বাইরের কাজগুলোর জন্য তাপপ্রবাহের মাত্রা ভিত্তিক প্রতিক্রিয়াশীল ব্যবস্থাগুলি দেখুন।

✓ অনুগ্রহ করে তাপপ্রবাহের প্রতিটি স্তরের জন্য প্রতিক্রিয়াশীল ব্যবস্থা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিন।

※ অঞ্চল ভিত্তিক তাপপ্রবাহের মাত্রার জন্য, অনুগ্রহ করে «কেএমএ-এর ওয়েবসাইট (kma.go.kr/eng/index.jsp)» দেখুন।

মনোযোগ দিন
আপাত তাপমাত্রা বা 31°C এর বেশি

- ✓ কেএমএ-এর ওয়েবসাইট (অথবা ওয়েদার নোটিফিকেশন অ্যাপ) এর মাধ্যমে অফিসিয়াল ওয়েবসাইটের আবহাওয়ার অবস্থা চেক করুন এবং শ্রমিকদের তাপ প্রবাহের তথ্য প্রদান করুন।
- ✓ শ্রমিকদের বিশ্রামের জন্য ঠান্ডা ও পরিষ্কার পানির পাশাপাশি ছায়ার (বিশ্রামাগার) প্রস্তুত করুন।
- ✓ আগে থেকেই তাপ-জনিত অসুস্থতা যেমন হিটস্ট্রোক এর প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং শারীরিক পরিশ্রমের কাজে নিয়োজিত গ্রুপটিকে যাচাই করুন এবং শ্রেণীবদ্ধ করুন।

• তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ কোনটি?

- ▲ স্থূলতা, ডায়বেটিস, উচ্চ/নিম্ন রক্তচাপ ইত্যাদির রোগী
- ▲ তাপ-জনিত অসুস্থতার ইতিহাস রয়েছে এমন ব্যক্তিরা
- ▲ অধিক বয়সী ব্যক্তিরা
- ▲ তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসতে হয় এমন কাজে নতুন নিযুক্ত ব্যক্তি

- **উচ্চ তীব্রতার কাজ কী?** এর অর্থ হল যে কাজে ব্যাপক শারীরিক পরিশ্রমের প্রয়োজন হয় এবং সহজেই তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসে। (উদাহরণ) বেলচা/হাতুড়ি/করাত/পিকাস্ত্র/কুড়াল ব্যবহার করে করা কাজসমূহ যাতে পুরো শরীর লাগিয়ে কাজ করার প্রয়োজন হয়, যেমন স্ট্রাক/সিলিং বার/কংক্রিট-ঢালাইয়ের কাজ, অথবা নির্মাণস্থলে ভাঙ্গা জিনিস বারবার তোলা, আনলোড করা বা দেখাশুনা করার কাজ

সতর্কতা
আপাত তাপমাত্রা বা 33°C এর বেশি
অথবা তাপপ্রবাহ পর্যবেক্ষণ

- ✓ শ্রমিকদের বিশ্রামের জন্য ঠান্ডা ও পরিষ্কার পানির পাশাপাশি ছায়া (বিশ্রামাগার) প্রস্তুত করুন।
- ✓ প্রতি ঘন্টায় 10 মিনিটের জন্য ছায়ায় (বিশ্রামাগারে) বিশ্রাম নিন।
- তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিযুক্ত শ্রমিকদের জন্য অতিরিক্ত বিরতির সময়ের ব্যবস্থা করুন।
- ✓ উচ্চ তাপমাত্রা থাকার সময়ে (14:00-17:00) বাইরের কাজ কমিয়ে দিন বা কর্মঘণ্টা সামঞ্জস্য করুন
- ✓ বাইরের কাজের সময়, সম্ভব হলে ঠান্ডা-সংরক্ষিত গিয়ার, যেমন কুলিং ভেস্ট এবং কোল্ড প্যাক রাখুন।
বাইরে কাজ করার সময়, সম্ভব হলে কুলিং ভেস্ট এবং কোল্ড প্যাকের মতো শীতল জাতীয় জিনিসগুলো পরিধান করুন।



সতর্ক বাতী
আপাত তাপমাত্রা বা 35°C এর বেশি
অথবা তাপপ্রবাহ সতর্কতা

- ✓ শ্রমিকদের বিশ্রামের জন্য ঠান্ডা ও পরিষ্কার পানির পাশাপাশি ছায়া (বিশ্রামাগার) প্রস্তুত করুন।
- ✓ প্রতি ঘন্টায় 15 মিনিটের জন্য ছায়ায় (বিশ্রামাগারে) বিশ্রাম নিন।
- তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিযুক্ত শ্রমিকদের জন্য অতিরিক্ত বিরতির সময়ের ব্যবস্থা করুন।
- ✓ উচ্চ তাপমাত্রা থাকার সময়ে (14:00-17:00) বাইরের কাজ স্থগিত করুন যদি না অনিবার্য হয়।
- অনিবার্য বাইরের কাজের ক্ষেত্রে শ্রমিকদের জন্য পর্যাপ্ত বিরতি দিন।
- ✓ বাইরে কাজ করার সময়, সম্ভব হলে কুলিং ভেস্ট এবং কোল্ড প্যাকের মতো শীতল জাতীয় জিনিসগুলো পরিধান করুন।
- ✓ তাপ-জনিত অসুস্থতা যেমন হিটস্ট্রোক-এর প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের জন্য বাইরের কাজ সীমাবদ্ধ করুন।



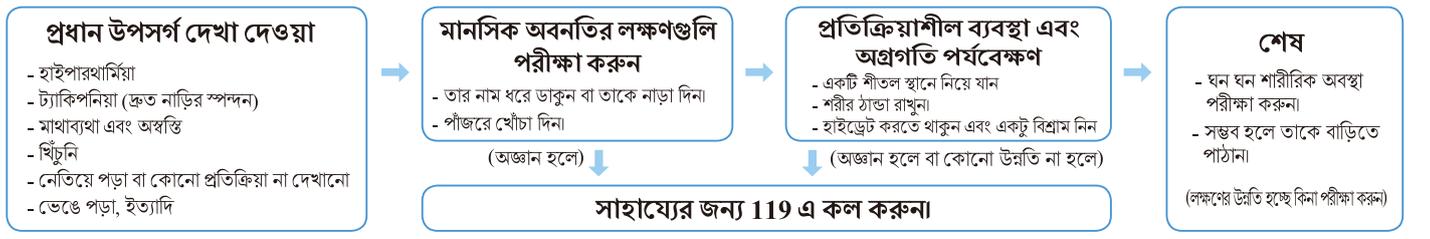
গুরুতর ক্ষেত্রে
আপাত তাপমাত্রা বা 38°C এর বেশি

- ✓ শ্রমিকদের বিশ্রামের জন্য ঠান্ডা ও পরিষ্কার পানির পাশাপাশি ছায়া (বিশ্রামাগার) প্রস্তুত করুন।
- ✓ প্রতি ঘন্টায় 15 মিনিট বা আরও বেশি সময়ের জন্য ছায়ায় (বিশ্রামাগারে) বিশ্রাম নিন।
- তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিযুক্ত শ্রমিকদের জন্য অতিরিক্ত বিরতির সময়ের ব্যবস্থা করুন।
- ✓ দুর্যোগ এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থাপনার জন্য প্রয়োজনীয় জরুরী ব্যবস্থা ব্যতীত উচ্চ তাপমাত্রা থাকার সময়ে (14:00-17:00) বাইরের কাজ স্থগিত করুন।
- জরুরী কাজ সম্পন্ন হওয়ার পর শ্রমিকদের পর্যাপ্ত বিরতি দিন।
- ✓ বাইরে কাজ করার সময়, সম্ভব হলে কুলিং ভেস্ট এবং কোল্ড প্যাকের মতো শীতল জাতীয় জিনিসগুলো পরিধান করুন।
- ✓ তাপ-জনিত অসুস্থতা যেমন হিটস্ট্রোক-এর প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের জন্য বাইরের কাজ সীমাবদ্ধ করুন।

✓ জরুরী পরিস্থিতিতে করণীয় (প্রধান উপসর্গ দেখা দেওয়ার পরে)

ব্যাপকভাবে তাপপ্রবাহের সংস্পর্শে আসলে তা তাপ-জনিত অসুস্থতার কারণ হতে পারে, যেমন হিটস্ট্রোক এবং ক্লান্তি, এবং এমনকি তাৎক্ষণিক প্রতিকার না করা হলে প্রাণহানির কারণ হতে পারে।

※ তাপ-জনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং উচ্চ তীব্রতার কাজে নিয়োজিত শ্রমিকদের তাদের দায়িত্ব পালনের আগে এবং পরে তাদের স্বাস্থ্যের অবস্থা যাচাই করতে হবে।



তাপপ্রবাহের সময় নিরাপত্তা দুর্ঘটনা থেকে সতর্ক থাকুন!!

- ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম, যেমন নিরাপত্তা হেলমেট এবং নিরাপত্তা জুতা পরতে ভুলবেন না যেটা অবহেলা করার প্রবণতা রয়েছে।
- মনোযোগের অবনতির কারণে পড়ে যাওয়া এবং পড়ে যাওয়ার মতো নিরাপত্তা দুর্ঘটনা থেকে সতর্ক থাকুন।

