

## 2. काम का प्रबन्ध :

लम्बे समय तक गर्म वातावरण में काम करने से परहेज करें। मौसम की रिपोर्ट की मदद लें और सारा काम, या ज्यादातर काम व्यवस्थित किया जाना चाहिए :-

- ▶ दिन के ठण्डे समय में, जैसे कि सुबह जल्दी
- ▶ ठण्डी जगहों पर जैसे कि ढके हुए या छाँव वाले क्षेत्रों में।

काम पर मशीनी साधनों के इस्तेमाल द्वारा शरीरिक उपस्थिति की माँग को कम करें।



बहुत गर्मी के कार्यकाल के दौरान कर्मचारियों के लिए, ठण्डी और छाँव वाली जगहों पर आराम करने की व्यवस्था करें।

कर्मचारियों को नियमानुसार विराम लेने की अनुमति दें या शिफ्ट के दौरान उनको दूसरे कार्यस्थलों पर उनको भेज दें ताकि गर्म वातावरण से उनका सामना कम किया जा सके।

## 3. ठण्डे पानी की बोतलों की विवस्था

काम के दौरान, सारा दिन कर्मचारियों को ठण्डे पानी की बोतले उपलब्ध कराई जाए।

कर्मचारियों को ज्यादा पानी या दूसरे पेय पदार्थ पीने के लिए प्रोत्साहित करें, जिससे पसीने द्वारा खारिज हुए तरल और खनिज की मात्रा को पूरा किया जा सके।



## 4. उचित कपड़े :

हल्के रंग के कपड़े गर्मी के शोषण को कम करते हैं और गर्मी क्षय को बढ़ाते हैं पर वह कपड़े जो बहुत ही ढीले हैं वह चलती हुई मशीन के किसी हिस्से में फँस सकते हैं।

चौड़े किनारे वाला हैलमेट या चौड़े किनारों वाला टोप, चेहरे पर गर्दन और पीठ पर सीधी घूप से बचाव कर सकता है।

प्राकृतिक वस्तुओं से बने हुए कपड़े गर्मी के क्षय को बढ़ा सकते हैं।




चौड़े किनारे वाला हैलमेट अथवा चौड़े किनारे वाला टोप, चेहरे, गर्दन और पीठ को सूर्य की प्रत्यक्ष रौशनी से बचा सकता है।

## 5. कर्मचारी का स्वास्थ्य :

गर्मी के प्रभाव के लक्षणों से प्रभावित किसी भी कर्मचारी की रिपोर्ट पर खास ध्यान देना चाहिए। कर्मचारियों को अपने शरीर की प्रतिक्रिया पर ध्यान देने के लिए प्रशिक्षण देना चाहिए। जब भी गर्मी के प्रभाव का कोई लक्षण सामने आए, उनको अपने पर्यवेक्षकों को इसके बारे में सूचित करना चाहिए और तुरन्त उचित कार्यवाही करनी चाहिए।

कुछ कर्मचारी अपने स्वास्थ्य की वजह से या नशीले पदार्थों के प्रभाव की वजह से, गर्म वातावरण के अनुकूल अपने आप ढालने में मुश्किलों का सामना कर सकते हैं। डाक्टर से इलाज करवा रहे कर्मचारियों को कोई भी कार्य देते समय, मालिकों को, कर्मचारी द्वारा किए गए निवेदन या सिफारिश को ध्यान में रखना चाहिए।

### पूछ ताछ

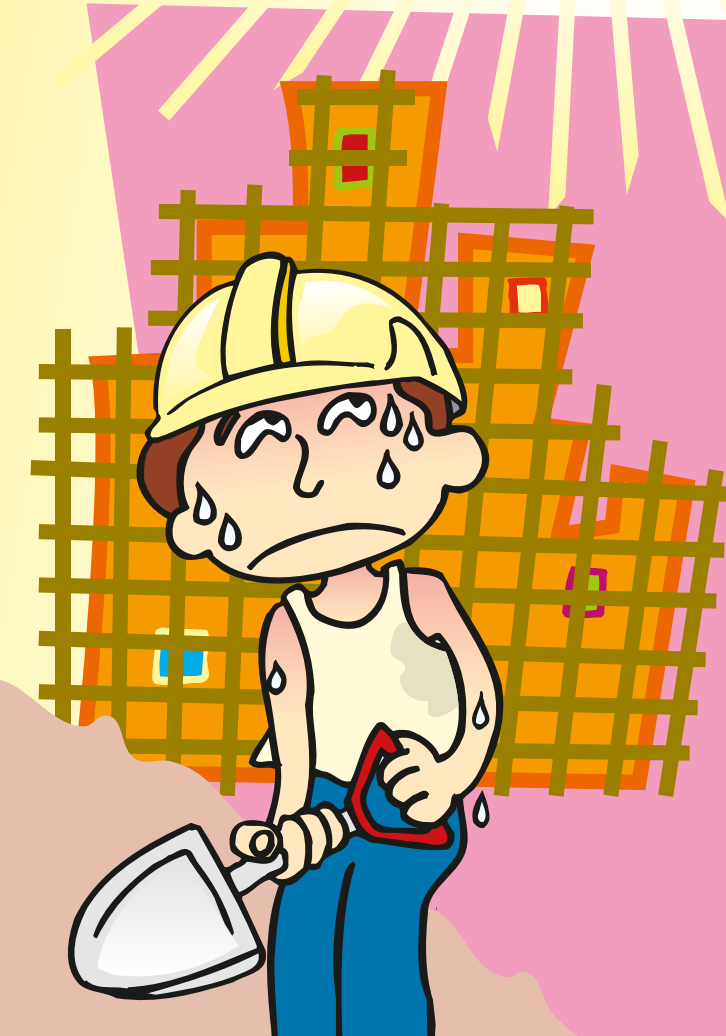
|   |        |                         |
|---|--------|-------------------------|
|  | दूरभाष | : 2852 4041             |
|  | फैक्स  | : 2581 2049             |
|  | ई-मेल  | : enquiry@labour.gov.hk |

श्रम विभाग द्वारा उपलब्ध करवाई जाने वाली सेवाओं की सूचना और मुख्य श्रम कानूनों को भी हमारी वेबसाईट <http://www.labour.gov.hk> पर देखा जा सकता है।

### शिकायत

अगर किसी भी असुरक्षित काम की जगह के बारे में, या कार्यों के बारे में आपके पास कोई शिकायत है तो कृपया श्रम विभाग की व्यवसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य हॉट-लाईन पर 2542 2172 सम्पर्क करें। सभी शिकायतों को गोपनीय तौर पर लिया जाएगा।

# गर्म वातावरण में काम करते समय गर्मी के प्रभाव से बचाव



हाँगाँग में गर्मियों के दिन बहुत गर्म और नमी वाले होते हैं। अगर उचित बचाव के उपाय नहीं किए जाते तो हाथ से काम करने वाले कर्मचारियों पर गर्मी का प्रभाव होने का खतरा होता है। इस पत्रिका में कुछ ऐसे उचित उपायों की सूची दी गई है जो मालिकों और कर्मचारियों द्वारा, गर्म वातावरण में काम करने के दौरान गर्मी के प्रभाव से बचने के लिए किए जा सकते हैं।

गर्म वातावरण में, व्यवसायिक बाधाओं के नियंत्रण के लिए प्रभावशाली उपायों को स्वीकार करना, न सिर्फ कर्मचारियों की सुरक्षा और स्वास्थ्य को सुनिश्चित करता है बल्कि संस्था को भी लाभ प्रदान करता है।

व्यवसाय सम्बन्धी चोटों और कर्मचारियों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले विपरीत प्रभाव को कम करना

काम करने के जोश को बढ़ाना और अनुपस्थिति (गैरहाज़री को) कम करना

कार्यक्षमता और उत्पादन क्षमता को बढ़ाना



## जोखिम के कारक :

अधिक तापमान

अधिक नमी

गर्मी के प्रभाव के जोखिम कारकों में शामिल है :

1. अधिक तापमान
2. अधिक नमी (क्योंकि यह पसीने के वाष्पीकरण में बाधा डालती है।)
3. हवा का आवागमन ठीक न होना
4. अधिक विकिरण गर्मी, जैसे कि सूर्य की रोशनी से सीधा सामना
5. हाथ से किए जाने वाले भारी कार्य
6. ऐसे कपड़े पहनना जो पसीने के वाष्पीकरण और गर्मी के क्षय में बाधा डालते हो



हमें उपरोक्त सभी कारकों को ध्यान में रखना चाहिए और गर्मी के प्रभाव के जोखिम का आंकलन करते समय किसी एक ही कारक (जैसे कि तापमान) पर निर्भर नहीं करना चाहिए।

## कौन से व्यवसाय में गर्मी के प्रभाव का जोखिम अधिकतर होता है ?

कोई भी कर्मचारी, जिन को वातावरण में काम करना पड़ता है, चाहे वो बाहर हो या अन्दर, बचाव के उपाय के बिना उनको गर्मी के प्रभाव का जोखिम हो सकता है। उदाहरण के तौर पर निर्माण का कार्य करने वाले कर्मचारी या सड़क की मरम्मत करने वाले कर्मचारी, कुली आदि। इन व्यवसायों से पहली बार जुड़े हुए कर्मचारी गर्मी से जल्दी प्रभावित हो सकते हैं क्योंकि उनके शरीर अभी गर्म वातावरण में कार्य करने के अनुकूल नहीं होते।

## गर्मी के प्रभाव के लक्षण

आम लक्षणों में शामिल है :-

- ☀ प्यास, थकावट, सुस्ती
- ☀ मतली और सिर दर्द
- ☀ बेहोश होना और अस्थायी तौर पर चेतना का नुकसान
- ☀ चिपचिपी त्वचा और पीलापन
- ☀ कमजोर और तेज नब्ज और मासपेशियों की ऐंठन।

## सुरक्षित और स्वस्थ प्रणाली

काम करने की सुरक्षित और स्वस्थ प्रणाली विकसित करनी चाहिए। प्रभावशाली प्रणाली में शामिल होना चाहिए :-

### 1. काम का वातावरण

- ☀ काम की जगह पर गर्मी पैदा करने वाली सहूलतों को अलग करना है और काम करने वाले क्षेत्रों में गर्मी के क्षय को कम करने के लिए ऊष्मारोधी पदार्थों का इस्तेमाल करें।
- ☀ हवा के उचित आदान आवागमन या एयर कंडीशनिंग प्रणाली का उचित इस्तेमाल करके हवा का प्रवाह बढ़ाएं, खास करके रसोई और कंटेनर जैसी काम करने की जगहों पर।
- ☀ सीधी धूप में काम करने से परहेज करें और जब भी सम्भव हो सके अस्थायी छाँव का प्रबन्ध करें।