

## २. बरबन्दोबस्त

लामो अवधि सम्म गर्मी बढी भएको ठाँउमा काम गर्नबाट परिहार्य गर्नुहोला । मौसिम अनुमान प्रति ध्यान दिनु होला अनि सबै अथवा ज्यादै कामलाई फेरि प्रबन्ध गरेर र :

- ▶ दिनको अलिक शीतल समयमा , जस्तो कि एकाविहानै; अनि
- ▶ अलिक शीतल जगहमा, जस्तो कि छेक भएको अथवा छाँया भएको ठाँउमा; अनि

काममा यांत्रिक सहयोगको प्रयोग गरि जति सके शारीरिक माँगलाई कम गर्नुहोस ।

अति गर्मी भएको समयमा जागिरेहरूलाई शीतल जगहमा अथवा छाँया भएको ठाँउमा आराम गर्नु लाई बरबन्दोबस्त गरि दिनु होला ।

गर्मीको वातावरण बाट जोगिनलाई जागिरेहरूलाई नियमित समयमा ब्रेकगर्नु अनुमति दिनु अथवा त्यो शिफ्ट भित्र अन्य कार्यस्थल तिर काम गर्न दिनु होस ।



## ३. चीसो पीउने पानीको उपलब्ध गराई दिनु

हर समय काम गर्द जागिरेहरूको निमित्त चीसो पीउने पानी उपलब्ध गराई दिनु पर्छ ।

जागिरेहरूलाई पसीना द्वारा गुमाउनु भए तरल वस्तु र इलेक्ट्रोलाइटहरू लाई प्रचुर पानी अथवा अन्य उच्चत पेय वस्तुले आपूरन गराउनुमा प्रोसाहित गर्नु होला ।



## ४. सुहाउँदो लुगाफाटा

- हल्का रंगको लुगाफाटाले गर्मीलाई कम सोस्नु हुन्छ र गर्मीलाई दूर गराउनुमा वृद्धि गर्नु हुन्छ ।
- खकलो लुगाफाटा लगाएमा पसीनालाई वाफ बन्नुमा वृद्धि गर्नु हुन्छ । तर ज्यादा खकलो लुगाफाटा लगाएमा मशीनको चलहल हुने भागमा फस्नु सक्छ ।
- प्राकृतिक वस्तुले बनिएको लुगाफाटाले गर्मीलाई दूर गराउनुमा वृद्धि गर्नु हुन्छ ।
- हेल्मेटको चौडा किनार अथवा चौडा किनार भएको टोपीले अनुहार, घाँठी अथवा पछिल्लर लाई घामको सोभो किरन बाट बचाउँछ ।

## जागिरेहरूको स्वास्थ्य

- जागिरेहरूको तरफ बाट सूर्यघाटको लक्षण भएको विषयमा कुनै रिपोर्ट पाएमा त्यसलाई खास ध्यान दिनु पर्छ । जागिरे हरूले आफ्नो शरीरको प्रतिक्रियालाई हेर्ने शिक्षा दिनु पर्छ । सूर्यघाटको लक्षण भएको अवस्थामा उनिहरू आफ्नो सुपरिषक लाई सूचित गरि तात्कालिक उपयुक्त गतिविधि अपनाउनु पर्छ ।
- कुनै जागिरेहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्य वा औषधिको असरको कारणले गर्द अति गर्मी भएको अवस्थामा काम गर्नुमा गाह्रो हुन्छ होला । योजकले यो कुरा ध्यानमा राख्नु पर्छ अनि डाक्टर हेर्दै गरेको जागिरेहरूको सिफारिश हेरेर उनिहरूलाई कार्य सुम्पनु पर्छ ।

### सोधपुछहरू

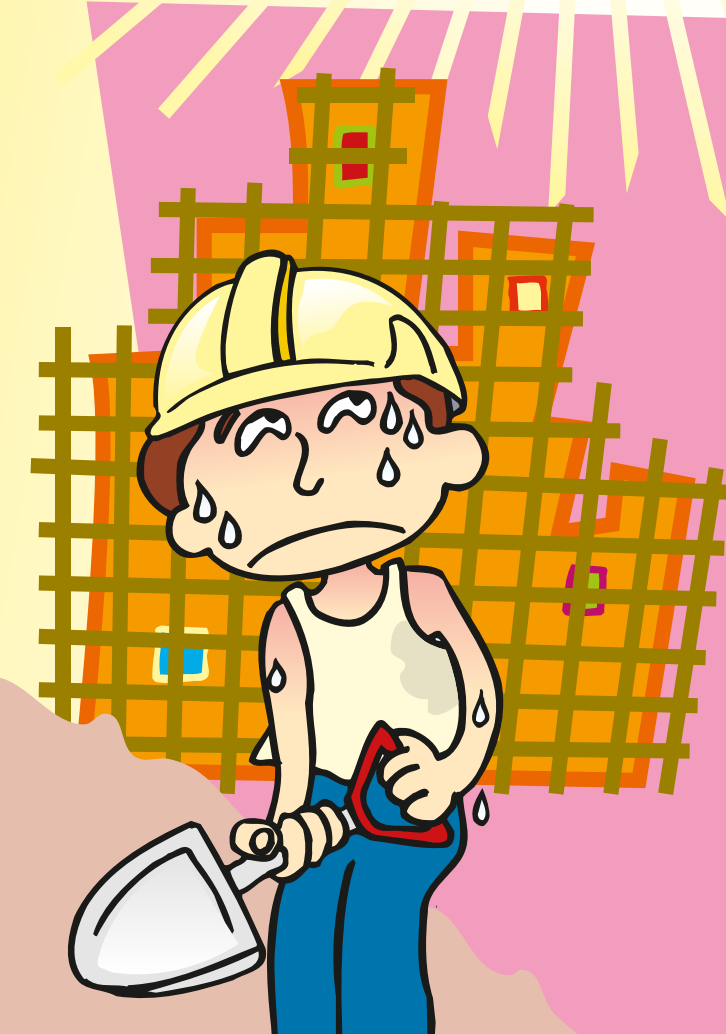
फोनस	: २८५२ ४०४९
फ्याक्स	: २५८९ २०४९
इमेल	: enquiry@labour.gov.hk

श्रम विभागको तरफ बाट उपलब्ध हुनुसक्ने सेवाकार्यको विषयमा अथवा श्रमको विषयमा कानूनी जानकारी हाम्रो वेभ साइट र <http://www.labour.gov.hk> मा पनि प्राप्त हुनु सकिन्छ ।

### सिकायतहरू

यदि तपाईंलाई असुरक्षित कार्यस्थल र कार्यप्रणालीको विषयमा कुनै सिकायत गर्नु छ भने कृपया श्रम विभागको पेशागत स्वास्थ्य र स्वास्थ्य विज्ञानको सिकायत हटलाइन २५४२ २९७२ मा फोन गर्नु होला । सबै सिकायतहरू लाई विश्वासपूर्वकरूपले हेरिदिने छन ।

# गर्मीको वातावरणमा कामगर्द सूर्यघातबाट बचाउ



हङ्ग कङ्गमा ग्रीष्मकाल गरम अथवा आर्द्र हुन्छ। यदि सूर्यघातको रोकथाम गर्नलाई उपयुक्त उपायहरू खोजेन भने, हस्तकार्य गर्ने मजदूर लाई सूर्यघात हुने खतरा हुन्छ। यस सूचना पत्रमा रोजगारदाता तथा जागीरे दुबैको निम्ति गर्मीको वातावरणमा सूर्यघातको रोकथामको लागि केहि उपयुक्त उपायहरू लाई यो सूचीमा राखिएको छ।

गरम वातावरणमा उपयुक्त उपायहरूको ग्रहन गरि पेशावर खतरारुलाई काबूमा राखेमा, मजदूरहरूको सुरक्षा र स्वास्थ्य को लागि मात्र हैन, संस्थाको लागि पनि लाभदायक हुने छैन।

पेशावर चोटपटकलाई कम गराउने र मजदूरहरूको स्वास्थ्य लाई नराम्रो असर कम पुराउने।

काम गर्ने जोशलाई बढाउने गैरहाजिरीलाई कम गराउने।

काम गर्ने दक्षता र उत्पादन गर्ने क्षमतालाई बढाउने छ।



## खतराको कारण

## चर्को उष्णता

## चर्को आर्द्र

सूर्यघात खतराको कारणहरूमा समावेश:

1. तीव्र उष्णता।
2. तीव्र आर्द्र (कारण त्यसले पसीनाको वाष्पीभवनलाई रोक्छ)।
3. अपुग वायु संचार।
4. चर्को कान्ती उष्णताको बोझ, जस्तो कि सोभो घाममा खुला रहनु।
5. भारी हस्तक्रियाकलापहरू।
6. पसीनाको वाष्पीभवनलाई रोक्ने र उष्णतालाई दूर गराउनुमा बाधा गर्ने लुगाफाटो लगाउनु।



सूर्यघातको खतराको विषयमा मूल्यांकन गर्द एउटा कारक (जस्तो कि तापमन) लाई मात्र आधार बनाएर हुन्दैन, हामिले सबै कारकलाई विचार गर्नुपर्छ।

## कुनचाहि पेशाहरूमा सूर्यघातको खतरा बढी हुन्छ ?

उपयुक्त बचावको उपायहरूको ग्रहन नगरि घर भित्र अथवा बाहिर गर्मीको वातावरणमा काम गर्द मजदूरहरूलाई सूर्यघात अनुभव हुने सम्भवना हुन्छ। उदाहरणको निम्ति, जस्तो कि निर्माण स्थलमा काम गर्ने मजदूरहरू, बाटो बनाउने मजदूरहरू, लुगा धूने संस्थानमा काम गर्ने व्यक्तिहरू, भान्सा घरमा भोजनको व्यवस्था गर्ने व्यक्तिहरू, कुल्ली काम गर्ने व्यक्तिहरू इत्यादि। यस्तो काम पहिला पटक गरेको व्यक्तिहरू लाई भन बढी सूर्यघात अनुभव हुने सम्भवना हुन्छ कारण उनिहरूको शरीरलाई यस्तो गर्मीको वातावरणमा काम गर्नुलाई अनुकूल भएको हुन्दैन।

## सूर्यघातको लक्षणहरू

सामान्य लक्षणहरू मध्य :

- ☀ तिर्खा लाग्ने, थकाइ लाग्ने, अनि अति दीर्घ र अप्राकृतिक निद्रा लाग्ने।
- ☀ वाकवाकी लाग्ने, कपाल दुख्ने।
- ☀ बेहोश हुने, क्षनिक समयको लागि बेहोश हुने।
- ☀ छाला चीसो भएको र पहेल्याउनु भएको।
- ☀ नारी छाम्द कम्जोर र तेज भएको यहाँ सम्म कि माशपेशी बाउँडिने।

## एउटा सुरक्षित र स्वस्थ काम गर्ने कार्यप्रणाली

जागीरेहरू को सूर्यघात हुने खतरा बाट बचावको लागि सुरक्षाको निम्ति योजकले एउटा सुरक्षित र स्वस्थ कार्यप्रणाली सूत्रित गर्नु पर्छ। प्रभावकारी कार्यप्रणालीमा समेत हुनुपर्ने निम्न विषयहरू हुनुपर्छ :

### १. काम गर्ने वातावरण

- ☀ कार्यस्थलमा ताप उत्पादन गर्ने सुविदाहरू लाई पृथक्करण गर्नु होस अनि अन्य कार्य क्षेत्रहरूमा गर्मी हट्ने कामलाई घटाउन लाई पृथक्कारक भौतिक सामाग्रीको प्रयोग गर्नु होस ;
- ☀ यथायोग्य वायु संचारको प्रयोग गरि अथवा शीतताप नियन्त्रित गर्ने विधिको प्रयोग गरि वायु प्रवाहलाई बढाउनु होस, खासै गरि भान्सा कोठा र कन्टेनर जस्तो कार्यस्थलमा ;
- ☀ सोभो घाममा कामगर्नु बाट परिहार्य गर्नु अनि जब सम्भव भएमा अस्थायी घामछेक खडा गर्नुहोस।