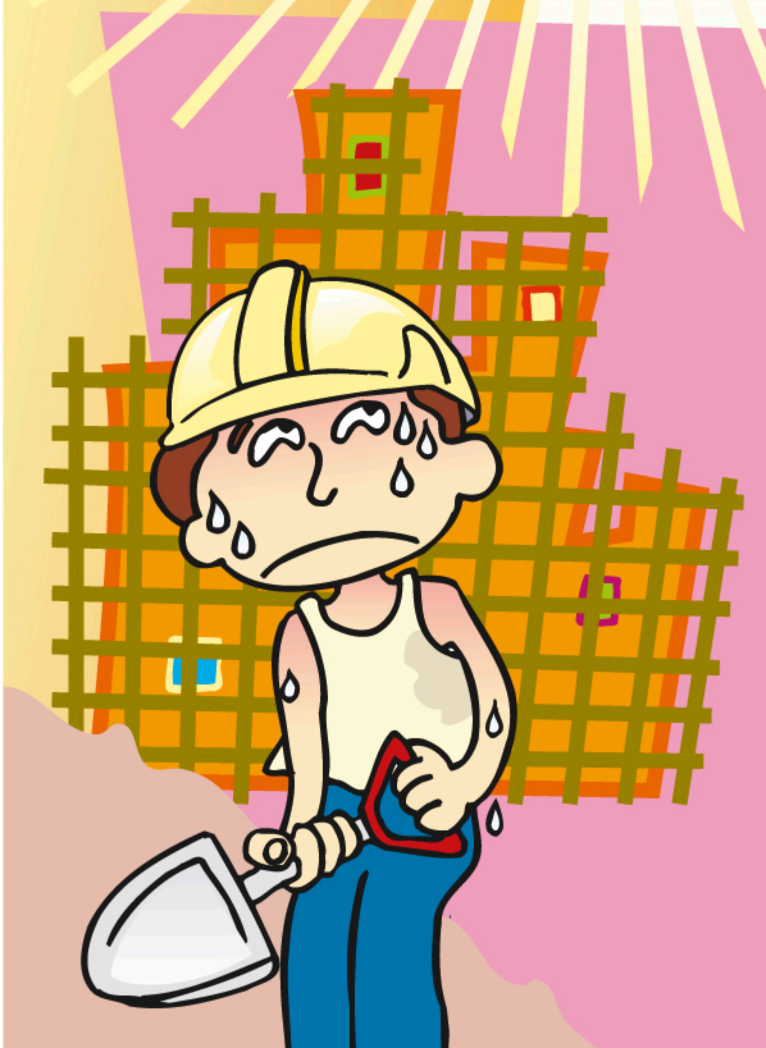
پیشہ وارانہ تحفظ اور صحت برانچ
محکمہ صحت

گرم ماحول میں کام پر گرمی کے حملے سے حفاظت



2- کام کی ترتیب

- گرم ماحول میں طویل وقت کےلئے کام کرنے سے گریز کریں ۔ موسم کی رپورٹ پر دھیان دیں اور تمام تر کام کو ترتیب دینا چاہیے:
  - دن میں ٹھنڈے اوقات میں، جیسا کہ صبح سویرے؛ اور
  - ٹھنڈی جگہ، پر جیسا کہ ڈھکی ہوئی یا سایہ دار

- کام کےلئے زیادہ مشینی مدد استعمال کرتے ہوئے جسمانی استعمال کو کم سے کم کرنا۔
- انتہائی سخت گرم اوقات میں ملازمین کو ٹھنڈی جگہ یا سایہ دار جگہ پر آرام کرنے کے انتظامات کرنا۔
- گرم ماحول میں باہر نکلنے کو کم کرنے کیلئے ملازمین کو باقاعدہ وقفہ لینے کی اجازت دینا ایک شفٹ میں دیگر کام کی جگہوں پر جاتے رہنے دینا۔

3- پینے کے قابل ٹھنڈے پانی کی فراہمی

- کام کے اوقات کے دوران ہر وقت مزدوروں کےلئے پینے کے قابل ٹھنڈًا پانی مہیا کرتے رہنا۔
- کارکنان کی حوصلہ افزائی کرنا کہ وہ پسینے کے ذریعے پانی اور نمکیاتی کمی کو پورا کرنے کےلئے کافی مقدار میں پانی اور دیگر مناسب مشروب لیں ۔

شائع کردہ :لیبر ڈیپارٹمنٹ
پرنٹ کردہ: گورنمنٹ لیجسلیٹو ڈیپارٹمنٹ

4- مناسب لباس

- ہلکے رنگ کے کپڑے حرارت کم سے کم جذب کرتے ہیں اور حرارت کے اخراج کو بڑھاتے ہیں۔
- ڈھیلے ڈھالے کپڑے پسینے کے بخارات کو بڑھاتے ہیں، لیکن بہت زیادہ ڈھیلے کپڑے مشین کے گھومنے والے حصوں میں پھنس بھی سکتے ہیں۔
- جو لباس قدرتی مواد سے تیار کئے جاتے ہیں وہ حرارت کے اخراج کو بڑھاتے ہیں۔
- بڑے کنارے والے ہیلمٹ یا چوڑے چھجے والی ٹوپی کے ذریعے چہرے ، گردن اور کمر کو براہ راست دھوپ سے بچایا جا سکتا ہے۔

5- مزدوروں کی صحت

- مزدوروں میں گرمی کے حملے کے نشانات پائے جانے کی اطلاع موصول ہونے پر خصوصی توجہ دی جانی چاہیے۔ مزدوروں کو اپنے جسم کے تاثرات کا مشاہدہ کرنے کی بابت ترتیب دینی چاہیےجب کبھی گرمی کے حملے کی کوئی ایک علامت بھی ظاہر ہو انہیں اپنے سپروائزرکو فوری طور پر اطلاع دینی چاہیے اور فوری طور پر مناسب اقدامات کرنے چاہییں۔
- بعض مزدوروں کو اپنی صحت کے حالات یا منشیات کے استعمال کی وجہ سے گرم ماحول میں کام کرنے کیلئے مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہےمالکان کو اس بات پر توجہ دینی چاہیے اور ایسے مزدوروں کو کام پر لگانے سے قبل مزدوروں کا معائنہ کرنے والے ڈاکٹر کی ہدایات پر غور کرنا چاہیے۔

انکوائری

ٹیلی فون 2852 4041
فیکس 2581 2049
ای میل enquiry@labour.gov.hk

لیبرڈیپارٹمنٹ کی خدمات اور بڑے لیبر قوانین کے بارے میں معلومات ہماری ویب سائٹ http:\\www.labour.gov.hk سے بھی حاصل کی جا سکتی ہیں۔

شکایات

اگر آپ کو کام کرنے کی غیر محفوظ جگہ یا غیرمحفوظ کام کے متعلق کوئی شکایت ہو تو برائے مہربانی لیبر ڈیپارٹمنٹ کے پیشہ وارانہ حفاظت اور صحت کی شکایات کی ہاٹ لائن2542 2172پر کال کریں۔ تمام شکایات پر انتہائی رازداری سے عمل درآمدکیا جائے گا ۔

Urdu version
12/2010-1-L58u

ہانگ کانگ میں گرمیوں کے دن گرم اور مرطوب ہوتے ہیں ۔ اگر مناسب حفاظتی اقدامات نہ کئے جائیں تو جسمانی کام کرنے والے مزدوروں کو گرمی کے حملے کا خطرہ ہوتا ہے ۔ یہ کتا بچہ چند مناسب اقدامات کی نشاندہی کرتا ہے جو کہ گرم ماحول میں کام کرنے کے دوران مزدوروں اور مالکان کو کرنے چاہییں۔

گرم ماحول میں پیشہ وارانہ کام میں آنے والی رکاوٹوں کو، موثر اقدامات اختیار کرتے ہوئے، کنٹرول کرنے سے نہ صرف یہ کہ کارکنان کی صحت اور حفاظت کو یقینی بنایا جا سکتا ہے بلکہ اس سے تنظیم کو بھی فائدہ حاصل ہوتا ہے:

- پیشہ وارانہ رکاوٹوں اور مزدورں کی صحت پر مضر اثرات کا کم ہونا
- کام کرنے کا ولولہ بڑھاتے اور غائب رہنے کی عادت کا کم ہونا
- کام کرنے کی صلاحیت اور پیداوار کابڑھانا

خطرے کے عوامل

زیادہ درجہ حرارت

زیادہ نَمی

گرمی کے حملے سے خطرے کے عوامل درج ذیل ہیں:

1- زیادہ درجہ حرارت
2- زیادہ نَمی (کیونکہ یہ پسینہ سوکھنے میں رکاوٹ ڈالتی ہے)
3- ناقص ہواداری
4- تیز شعاعوںسے گرمی میں اضافہ ، جیسے براہ راست دھوپ میں نکلنا
5- سخت اور بھاری جسمانی سرگرمیاں
6- ایسے کپڑے پہننا جو بخارات اور گرمی زائل کرنے میں روکاوٹ ڈالتے ہیں

ہمیں گرمی کے حملے کے خطرات کا اندازہ لگانے کے لیے مذکورہ بالا تمام عناصر پر غور کرنا چاہیے اور صرف کسی ایک عنصر(جیسے کہ درجہ حرارت) پر انحصار نہیں کرنا چاہیے ۔

کن پیشوں میں گرمی کے حملے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے ؟

تمام مزدور جن کو گرم ماحول میں کام کرنا پڑے، خواہ وہ اندرون خانہ ہو یا بیرون خانہ اگر مناسب حفاظتی اقدامات اختیار نہیں کریں گے انہیں گرمی کے حملے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔مثال کے طور پر، تعمیراتی کام کرنے والے مزدور یا سڑك کی مرمت کرنے والے مزدور ، دھوبی کا کام کرنے والے مزدور ، باورچی خانہ میں کام کرنے والے مزدور ، قلی کا کام کرنے والے مزدور وغیرہ۔ ان پیشوں میں جہاں ملازمین پہلی دفعہ منسلك ہوتے ہیں انہیں گرمی کے حملے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے کیونکہ ان کے جسموں نے ابھی تک گرمی میں کام کرنے کے ماحول کے ساتھ مطابقت اختیار نہیں کی ہوتی ۔

گرمی کے حملے کی علامات

عام علامات میں مندرجہ زیل شامل ہیں:

- پیاس، تھکن، سستی
- متلی ہونا اور سر درد
- مرجھا جانا اور عارضی طور پر بے ہوشی
- لیس دار جلد اور پیلا پڑ جانا
- کمزور اور تیز نبض چلنا، اور پٹھوں کا اکڑنا

کام کرنے کا محفوظ اورصحت مند نظام

مالکان کو چاہیے کہ وہ مزدورں کو گرمی کے حملے سے بچانے کےلئے ایک محفوظ اور صحت مند نظام مہیا کریں۔ ایک موثر نظام میں شامل ہیں:

1- کام کا ماحول

- حرارت پیدا کرنے والی اشیاءکو کام کرنے کی جگہ سے الگ رکھنا اور دیگر کام کرنے والے علاقے میں حرارت پہنچنے کی مقدار کو کم سے کم کرنے کےلیے روک تھام کرنے والا مواد استعمال کرنا؛
- مناسب ہوا داری کا استعمال کرتے ہوئے ہوا کے بہاؤ کی مقدار کو بڑھانا یا اگر مناسب ہو، تو ایئرکنڈیشن سسٹم استعمال کرنا خاص طور پر باورچی خانہ اور کنٹینر جیسی کام کرنے کی جگہوں کےلئے؛
- براہ راست دھوپ میں کام کرنے سے گریز کرنا اور جہاں ممکن ہو عارضی طور پر سائے کا انتظام کرنا۔