

कार्य व्यवस्था

कार्य को दिन के समय ठंडी अवधि (जैसे सुबह जल्दी) और ठंडे स्थानों (जैसे ढका हुआ या छायांकित क्षेत्रों) में पुनर्निधित्वित करें



काम पर मैकेनिकल सहायकों का उपयोग करके शारीरिक जरूरत को कम करें



बहुत गर्म अवधि के दौरान कर्मचारियों के लिए नियमित रूप से ठंडी या छायादार जगह पर आराम करने की व्यवस्था करें

बारी-बारी से गर्म और ठंडे कार्यस्थलों में काम करने के लिए कर्मचारियों को बदलते रहें

कुछ कर्मचारियों को अपने स्वास्थ्य की स्थिति या दवाओं के प्रभाव के कारण काम के गर्म माहौल को अपनाने में कठिनाई हो सकती है। इन कर्मचारियों को काम सौंपते समय, उनके शारीरिक स्वास्थ्य और उनके देखने वाले डॉक्टरों की सिफारिशों पर विचार किया जाना चाहिए।

ठंडे पीने योग्य पानी की आपूर्ति

काम के दौरान हर समय कर्मचारियों के लिए ठंडा पीने योग्य पानी प्रदान करें



पसीने के माध्यम से तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट्स के निकलने को पुनः पूरा के लिए कर्मचारियों को भरपूर मात्रा में पानी या अन्य उपयुक्त पेय लेने के लिए प्रोत्साहित करें

उपयुक्त कपड़े



गर्दन की सुरक्षा के साथ चौड़ी टोपी या सुरक्षा हेलमेट सूर्य के प्रत्यक्ष प्रकाश से चेहरे और गर्दन को बचा सकती है

हल्के-रंग के कपड़े गर्मी को कम अवशोषित करते हैं और गर्मी विसरण को बढ़ाते हैं

हवा-पारगम्य कपड़े गर्मी विसरण को बढ़ाते हैं

ढीले-ढाले कपड़े पसीने के वाष्पीकरण को बढ़ाते हैं लेकिन बहुत ज्यादा ढीले कपड़े मशीनों के चलते भागों में उलझ सकते हैं

पूछताछ

यदि आप इस पत्रक या अन्य व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य (OSH) मामलों के बारे में पूछताछ करना चाहते हैं, तो कृप्या श्रम विभाग के व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य शाखा से संपर्क करें:

टेल.: 2852 4041 या

2559 2297 (कार्यालय समय के बाहर उपलब्ध ऑटो-रिकॉर्डिंग सेवा)

फैक्स: 2581 2049

ईमेल: enquiry@labour.gov.hk

श्रम विभाग और प्रमुख श्रम कानून द्वारा दी जाने वाली सेवाओं की जानकारी हमारी वेबसाइट www.labour.gov.hk पर भी उपलब्ध है।

व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य परिषद द्वारा दी जाने वाली सेवाओं के विवरण के लिए, कृप्या 2739 9000 पर कॉल करें या www.oshc.org.hk पर वेबसाइट ब्राउज़ करें।

गर्म माहौल में कार्य पर हीट स्ट्रोक की रोकथाम



ऑनलाइन OSH शिकायत फॉर्म

यह पत्रक नि: शुल्क जारी किया जाता है और श्रम विभाग के व्यावसायिक स्वास्थ्य सेवा के कार्यालयों से प्राप्त किया जा सकता है। इसे श्रम विभाग की वेबसाइट www.labour.gov.hk से भी डाउनलोड किया जा सकता है। कार्यालयों के पते और टेलीफोन नंबर के बारे में पूछताछ के लिए, कृप्या श्रम विभाग की वेबसाइट देखें या 2852 4041 पर कॉल करें।

विज्ञापन, पृष्ठांकन या व्यावसायिक उद्देश्यों को छोड़कर इस पत्रक को स्वतंत्र रूप से पुनः प्रस्तुत किया जा सकता है। कृप्या श्रम विभाग द्वारा प्रकाशित स्रोत को "गर्म माहौल में कार्य पर हीट स्ट्रोक की रोकथाम" के रूप में स्वीकार करें।



व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य शाखा
श्रम विभाग



व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य अध्यादेश (कैप.509) और सहायक कानून के अनुसार, नियोक्ताओं को, जहाँ तक यथोचित व्यवहार्य हो, कार्यस्थल पर पर्याप्त पीने योग्य पानी के प्रावधान सहित अपने कर्मचारियों की काम पर सुरक्षा और स्वास्थ्य सुनिश्चित करना चाहिए।

हांगकांग में गर्मी के दिन सामान्य रूप से गर्म और नम होते हैं। यह पत्रक कुछ उपयुक्त उपायों को सूचीबद्ध करता है जो गर्म वातावरण में काम करते समय, गर्मी की ऐंठन, गर्मी से बेहोशी, गर्मी से क्षय और हीट स्ट्रोक सहित गर्मी से संबंधित बीमारियों को रोकने के लिए नियोक्ताओं और कर्मचारियों द्वारा उठाए जाने चाहिए।

! जोखिम कारक

- उच्च तापमान
- उच्च आर्द्रता (पसीने के वाष्पीकरण में बाधा)
- खराब वायु-संचार
- उच्च उज्ज्वल गर्मी की मार (उदाहरण के लिए प्रत्यक्ष सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आना)
- भारी शारीरिक कार्य
- अनुचित वस्त्र
- कर्मचारियों की स्वास्थ्य स्थिति

कर्मचारियों के गर्मी से संबंधित बीमारियों के जोखिम को कम करने के आंकलन करने के लिए, नियोक्ताओं को उपरोक्त सभी कारकों पर विचार करना चाहिए, बजाय एक कारक (जैसे कि तापमान) पर भरोसा करने के।

गर्मी से संबंधित बीमारियों के अधिक जोखिम वाला ओहदा



गर्मी से संबंधित बीमारियों और उनके लक्षण

गर्मी की ऐंठन

मांसपेशियों में ऐंठन और चार अंगों या पेट में दर्द

गर्मी से बेहोशी

चक्कर आना या बेहोशी होना

लंबे समय तक खड़े रहने के दौरान या अचानक बैठने या लेटने की स्थिति से बेहोश हो जाना

गर्मी निकलना

- | | |
|------------|-------------------------|
| सरदर्द | साँस लेने में कठिनाई |
| मतली | भारी पसीना |
| सिर चकराना | शरीर का बढ़ा हुआ तापमान |
| प्यास | भ्रम |

हीट स्ट्रोक

शरीर का तापमान 41°C या इससे ऊपर पहुँच जाता है

ऐंठन

गर्म और शुष्क त्वचा आम है लेकिन भारी शारीरिक कार्य करने पर पसीना आ सकता है

भ्रम

बेहोशी

जब भी गर्मी से संबंधित बीमारियों के लक्षण हों, तो तुरंत कार्य या गतिविधि को रोक दें और पर्यवेक्षकों को उचित कार्रवाई करने के लिए सूचित करें।

निवारक उपाय

काम करने का महौल

कार्यस्थल पर उच्च तापमान की सुविधाओं को अलग करें

उपयुक्त वायु-संचार या एयर-कंडीशनिंग सिस्टम का उपयोग करें

