

गर्मीको मौसममा काम गर्दा तातोको नकारात्मक प्रभाव रोक्नुहोस हवा आउने जाने राम्रो प्रवन्ध गर्नुहोस, पर्याप्त पानि पिउनुहोस र लामो समयसम्म घाममा बस्ने नगर्नुहोस



कामदारहरुले तातोमा वानीपारेका कुरा निश्चित गर्नुहोस र उनीहरुलाई कामको अन्य स्थानमा आलो पालो लाने व्यवस्था गर्नुहोस ।



पर्याप्त मात्रामा पिउने पानिको व्यवस्था गर्नुहोस र कामदारलाई नियमित पानि पिउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।



कामदारले हावाछिर्ने, हल्का रंग भएको कपडा लगाउनु पर्दछ ।



दिनको समयमा काम पछि शितलमा बस्ने समय तालिका बनाउनुहोस ।



घाम रोक्नका लागि अस्थायी घाम छेक्ने छाप्रो बनाउनुहोस ।



सबै कामदारहरुलाई नियमित रुपमा चिसो र राम्ररी हावा आवातजावत हुने स्थानमा नियमित रुपमा आराम गर्ने व्यवस्था गर्नुहोस ।



तातोको नकारात्मक प्रभावबाट बच्नकालागि कामदारहरुले मादक पिउने पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन ।

Nepali Version 尼泊爾文版



पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य परिषद



पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शाखा श्रम विभाग



व्यावशायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य परिषद
सिधा टेलिफोन: २७३९९ ९०००