

कार्य प्रबन्ध

दिनको शितल हुने समयमा काम गर्नको लागि पुनः समय मिलाउनुहोस्, जस्तै: बिहान सबैरेर र शितल ठाउँहरू रोज्नुहोस् जस्तै ढाकिएको वा छायाँ भएको ठाउँहरूमा



काममा मेशिन प्रयोग गरी शारीरिक बल कम प्रयोग गर्नुहोस्



धेरै गर्मीको समयमा कामदारहरूलाई शितल वा छायाँ भएको ठाउँमा नियमित आराम गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्



कामदारहरूलाई गर्मी र शितल ठाउँहरूमा पालेपालो गरी काम गर्न लगाउनुहोस्

चिसो पिउन योग्य पानीको व्यवस्था

कामको समयमा कामदारहरूलाई सधैं चिसो पिउन योग्य पानी उपलब्ध गराउनुहोस्



कामदारहरूलाई पसिना बग्दा गुमे तरल पदार्थ तथा एलेक्ट्रोलाइटहरूको पूर्ति गर्न पानी वा अन्य उचित पेय पदार्थहरू प्रशस्त पिउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्



उपयुक्त कपडा

फराकिलो-किनारा भएको टोपी वा हेल्मेटले अनुहार, शोदी र ढाडमा प्रत्यक्ष धाम पर्नबाट जोगाउन सक्छ ।



हल्का-रंगको कपडाले ताप शोषणलाई कम गर्दछ र गर्मीलाई कम गराउँछ ।

हावा छिर्ने कपडाले गर्मीलाई कम गराउँछ ।

खुकुलो कपडाले पसिनाको वाष्पीकरणमा मद्दत गर्छ तर धेरै खुकुलो कपडा लगाउँदा भने मेशिनको चल्ने भागहरूमा अट्दिन सक्छ ।

कामदारहरूको स्वास्थ्य

- कामदारहरूलाई आफ्नो शारीरिक प्रतिक्रियाहरू प्रति ध्यान दिन प्रशिक्षित गरिनुपर्छ । नूको लक्षण देखिना साथ उनीहरूले तुरुन्तै आफ्नो सुपरभाइजरहरूलाई सूचित गर्नुपर्छ र उचित कदमहरू चाल्नुपर्छ
- केही कामदारहरूलाई उनीहरूको स्वास्थ्य अवस्था वा औषधिहरूको असरले गर्दा गर्मी वातावरणमा काम गर्न कठिनाई हुनसक्छ । रोजगारदाताहरूले यसको बारेमा ध्यान दिनुपर्छ र कामदारहरूलाई काममा गराउन अगाडि उनीहरूको चिकित्सकहरूले गरेको सिफारिसहरूमा विचार पुर्याउनुपर्छ ।

सोधपूछहरू

यस गर्चा वा पेशागत स्वास्थ्य मामिला सम्बन्धी सल्लाह बारे सोधपूछको लागि कृपया श्रम विभागको पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस्:

टेलिफोन: 2852 4041

फ्याक्स: 2581 2049

इमेल: enquiry@labour.gov.hk

श्रम विभागले प्रदान गर्ने सेवाहरू तथा अन्य मुख्य श्रम कानून बारेको जानकारी हाम्रो वेबसाइट <http://www.labour.gov.hk> मा पनि पाउन सकिन्छ ।

उजुरीहरू

यदि अमुरक्षित कार्यस्थल तथा पद्धति बारेमा तपाईंको कुनै पनि गुनासो वा उजुरी छ भने कृपया श्रम विभागको पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य उजुरी इटलाइनलाई 2542 2172 मा फोन गर्नुहोस् । सबै उजुरीहरूलाई पूर्ण गोपनीयताका साथ हेरिनेछ ।

गर्मी वातावरणमा लूको रोकथाम



पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शाखा
श्रम विभाग



