कार्य व्यवस्था

- दिनको समयमा (जस्तै बिहानको रूपमा) शीतल ठाउँहरू (जस्तै कभर वा छायाँको क्षेत्रहरू) मा शीतल अवधिमा पुनः अनुसूचित गर्नुहोस्।

- काममा मेकानिकल एड्सको प्रयोग गरेर शारीरिक मागलाई कम गर्नुहोस्।

- धेरै तातो अवधिको समयमा शीतल वा छायादार ठाउँमा नियमित आराम गर्नका लागी स्थानको प्रबन्ध गर्नुहोस्।

- तातो र चिसो कार्यस्थलहरूमा वैकल्पिक रूपमा काम गर्न कर्मचारीहरू बदल्नुहोस्।

- केही कर्मचारीहरुको स्वास्थ्य अवस्था वा लागूपदार्थको प्रभाव को कारण तातो काम वातावरण अनुकूल गर्न कठिनाइ हुन सक्छ। यी कर्मचारीहरूलाई काम तोक्ने क्रममा तिनीहरूको शारीरिक स्वास्थ्य र उनीहरूका डाक्टरहरूको सिफारिसहरू विचार गरिनु पर्दछ।

चिसो पिउने पानीको आपूर्ति

- कामको क्रममा कामदारहरूको लागी चिसो पिउने पानी प्रदान गर्नुहोस्।
- पसीनाबाट हराएको तरल पदार्थ र इलेक्ट्रोलाइट्सको पूर्ति गर्न कामदारहरूलाई प्रशस्त मात्रामा पानी वा अन्य उचित पिउने पदार्थ लिनको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

उपयुक्त कपडा

- चौडा-काटिएको टोपी वा घाँटी संरक्षक भएको सुरक्षा हेलमेटले अनुहार र घाँटीमा प्रत्यक्ष सूर्यको किरणको संपर्कबाट बच्न मद्दत गर्दछ।
- हल्का रंगको कपडाले ताप अवशोषणलाई कम गर्दछ र ताप अपव्ययलाई बढावा दिन्छ।
- हावा छिर्ने कपडाले ताप अपव्यय बढाउँछ।
- लुज-फिटिंग कपडाले पसिना वाष्पीकरण वृद्धि गर्दछ तर धेरै लुज लुगा कपडा मिसिनको गतिशील भागहरूमा अल्झिन सक्छ।

सोधपुछ

यदि तपाईं यो पर्चा वा अन्य व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य (OSH) मामिलाहरूको बारेमा सोधपुछ गर्न चाहनुहुन्छ भने, कृपया श्रम विभागको व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य शाखालाई सम्पर्क गर्नुहोस्:

टेलिफोन न.: 2852 4041 वा
2559 2297 (कार्यालय समय बाहिर रेकर्डिंग सेवा उपलब्ध छ।)

फ्याक्स न.: 2581 2049

ईमेल: enquiry@labour.gov.hk

श्रम विभागले प्रस्ताव गरेको सेवाहरू र प्रमुख श्रम कानूनको जानकारी हाम्रो वेबसाइट www.labour.gov.hk मा पनि उपलब्ध छ।

व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य परिषदले प्रस्ताव गरेको सेवाहरूको विवरणहरूको लागी, कृपया 2739 9000 मा कल गर्नुहोस् वा वेबसाइट www.oshc.org.hk मा खोज गर्नुहोस्।

गुनासोहरू

यदि तपाईंलाई असुरक्षित अपरेशनहरू वा कार्यस्थलहरूमा वातावरणहरूको बारेमा केही गुनासो छ भने, कृपया श्रम विभागको OSH उजूरी हटलाइनलाई 2542 2172 मा कल गर्नुहोस् वा हाम्रो वेबसाइटमा अनलाइन OSH उजूरी फारम भर्नुहोस्। सबै गुनासोहरू कडा विश्वासका साथ व्यवहार गरिनेछ।

अनलाइन OSH उजूरी फारम

यो पर्चा नि: शुल्क जारी गरिएको छ र श्रम विभागको व्यावसायिक स्वास्थ्य सेवा को कार्यालयहरु बाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। यो श्रम विभाग को वेबसाइट www.labour.gov.hk बाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ। कार्यालयहरूको ठेगाना र टेलिफोन नम्बरहरूको बारेमा सोधपुछको लागि, कृपया श्रम विभागको वेबसाइटमा जानुहोस् वा 2852 4041 मा कल गर्नुहोस्।

यो पर्चा विज्ञापन, अनुमोदन वा व्यावसायिक उद्देश्य बाहेक नि:शुल्क पुन: उत्पादन गर्न सकिन्छ। श्रम विभागद्वारा प्रकाशित "तातो वातावरणमा कामको समयमा हिट स्ट्रोकको रोकथाम" को रूपमा स्वीकार गर्नुहोस्।

Nepali version 8/2022-2-L58n

तातो वातावरणमा कामको समयमा हिट स्ट्रोकको रोकथाम

व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य शाखा
श्रम विभाग

Safety at work

व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य अध्यादेश (Cap 509) र सहायक कानूनको आधारमा रोजगारदाताहरूले यथोचित व्यावहारिक रूपमा कार्यस्थलमा पर्याप्त पिउने पानीको प्रबन्ध सहित उनीहरूका कामदारहरूको सुरक्षा र स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्नुपर्दछ।

हङकङमा गर्मीका दिनहरू तातो र चिस्यान हुन्छन्। यस पर्चाले केही उचित उपायहरू सूचिकृत गर्दछ जुन नियोक्ताहरू र कर्मचारीहरूले गर्मीसँग सम्बन्धित बिमारीहरू, जस्तै तातो आघात, तातो सिनकोप, ताप थकावट र हिट स्ट्रोक लगायत रोक्नको लागि लिनुपर्दछ।

जोखिम कारकहरू

- उच्च तापक्रम
- उच्च आर्द्रता (पसीना वाष्पीकरण बाधक)
- नराम्रो भेन्टिलेसन
- उच्च रेडिएन्ट ताप लोड (उदाहरण: प्रत्यक्ष सूर्यको प्रकाशको जोखिम)
- भारी मैन्युअल काम
- अनुपयुक्त लुगा
- कर्मचारीको स्वास्थ्य अवस्था

कामदारहरूको गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूको संकुचनको जोखिमको आंकलन गर्न, एकल कारक (जस्तै तापक्रम) मा निर्भर हुनु भन्दा नियोक्ताहरूले माथिका सबै जोखिम कारकहरू विचार गर्नुपर्दछ।

गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूको उच्च जोखिमको साथ व्यवसायहरू

गर्मीसँग सम्बन्धित बिमारीहरू र तिनका लक्षणहरू

तातो आघात

- मांसपेशि ऐंठन र हातखुट्टा वा पेटमा दुखाइ

हीट सिनकोप

- चक्कर आउने वा सिनकोप
- लामो समयसम्म उभिएको बेलामा वा अचानक सिटबाट वा खडा हुँदा अचानक बेहोस हुनु

गर्मी थकावट

- टाउको दुखाई
- मतली
- चक्कर
- तिर्खा
- सास फेर्न गारो हुनु
- भारी पसिना आउनु
- उन्नत शरीर तापमान
- भ्रम

हिट स्ट्रोक

- शरीरको तापक्रम 41 डिग्री सेल्सियस वा माथि
- आक्षेप
- तातो र सुख्खा छाला सामान्य हो तर भारी मेनुअल कार्य गर्दा पसिना आउन सक्छ
- भ्रम
- चेतनाको कमी

जब गर्मीसँग सम्बन्धित बिरामीको लक्षणहरू देखा पर्छ तब काम वा गतिविधि तुरून्त रोक्नुहोस् र पर्यवेक्षकहरूलाई उचित कार्यहरू गर्न सूचित गर्नुहोस्।

रोकथाम उपाय

कार्य वातावरण

- कार्यस्थलमा उच्च-तापमान सुविधाहरू अलग गर्नुहोस्
- उपयुक्त भेन्टिलेसन वा वातानुकूलित प्रणाली प्रयोग गर्नुहोस्

- प्रत्यक्ष सूर्यको किरणमा काम नगर्नुहोस् र जब सम्भव भए अस्थायी आश्रय सेट अप गर्नुहोस्