

کام کا معاہدہ

دن کے وقت میں ٹھنڈے اوقات (جیسا کہ صبح جلدی) اور نسبتاً ٹھنڈے مقامات (جیسا کہ ڈھکے یا سایہ دار مقامات) پر کام کو ری شیڈول کریں



کام پر میکانیکی وسائل استعمال کر کے جسمانی ضرورت کو کم سے کم حد پر لائیں



ملازمین کے لیے انتہائی گرم اوقات کے دوران کسی ٹھنڈی یا سایہ دار جگہ پر باقاعدگی سے آرام کا بندوبست کروائیں



ملازمین کو کام کے گرم اور ٹھنڈے مقامات پر باری باری کام کروائیں

بعض ملازمین کو صحت کی حالت یا ادویات کے اثرات کے باعث گرمائش کے ماحول میں کام سے مطابقت پیدا کرنے کے حوالے سے مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ جب ان ملازمین کو کام تفویض کیا جائے تو، ان کی جسمانی صحت اور ان سے متعلقہ ڈاکٹروں کی سفارشات پر غور کیا جانا چاہیئے

پینے کے قابل ٹھنڈے پانی کی فراہمی

کام کے دوران ہمہ وقت ملازمین کو پینے کا ٹھنڈے پانی فراہم کریں



ملازمین کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ پسینے سے ضائع ہونے والے مائع اور الیکٹرولائٹس کو پورا کرنے کے لیے وافر مقدار میں پانی یا دیگر موزوں مشروبات لیں۔



موزوں لباس

جوڑے کناروں والے پیٹس اور گردن کی حفاظت کرنے والے سیفٹی ہیلمٹس چہرے اور گردن کو سورج کی براہ راست شعاعوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں



بلکے رنگ کا لباس گرمائش کے انجذاب کو کم سے کم کرتا ہے اور گرمائش کے بکھراؤ میں اضافہ کرتا ہے

ہوا دار لباس گرمی کے بکھراؤ میں اضافہ کرتا ہے

ڈھیلا ڈھالا لباس پسینے کے بخارات میں اضافہ کرتا ہے مگر جو لباس بہت زیادہ ڈھیلا ہوتا ہے وہ مشینوں کے چلتے ہوئے حصوں میں الجھ سکتا ہے

استفسارات

اگر آپ اس کتابچے یا دیگر آکوپیشنل سیفٹی اینڈ ہیلتھ (OSH) امور سے متعلق استفسار کرنا چاہتے ہیں تو، براہ مہربانی لیبر ڈیپارٹمنٹ کی آکوپیشنل سیفٹی اینڈ ہیلتھ برانچ سے رابطہ کریں:

ٹیلیفون: 2852 4041 یا

2559 2297 (خودکار-ریکارڈنگ کی سروس دفتری اوقات سے ہٹ کر دستیاب ہے)

فیکس: 2581 2049

ای میل: enquiry@labour.gov.hk

لیبر ڈیپارٹمنٹ کی پیش کردہ خدمات اور مزدوں سے متعلق نمایاں قانون سازی سے متعلق معلومات ہماری ویب سائٹ www.labour.gov.hk پر بھی دستیاب ہیں۔

آکوپیشنل سیفٹی اینڈ ہیلتھ کونسل کی پیش کردہ خدمات کے متعلق تفصیلات کے لیے، براہ مہربانی 2739 9000 پر کال کریں یا ویب سائٹ www.oshc.org.hk ملاحظہ کریں۔

شکایات

اگر آپ کو کام کے مقامات پر غیر محفوظ آپریشنز یا ماحول کے متعلق کوئی شکایت ہے تو، براہ مہربانی لیبر ڈیپارٹمنٹ کی OSH کمپلینٹ ہاٹ لائن 2542 2172 پر کال کریں یا ہماری ویب سائٹ پر آن لائن OSH کمپلینٹ فارم پُر کریں اور جمع کروائیں۔ تمام شکایات کو سختی سے صیغہ راز میں رکھا جائے گا۔



آن لائن OSH کمپلینٹ فارم

یہ کتابچہ مفت میں جاری کیا جاتا ہے اور یہ لیبر ڈیپارٹمنٹ کی آکوپیشنل ہیلتھ سروس کے دفاتر سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اس کو لیبر ڈیپارٹمنٹ کی ویب سائٹ www.labour.gov.hk سے بھی ڈاؤن لوڈ کیا جاسکتا ہے۔ دفاتر کے پتوں اور ٹیلیفون نمبروں کے متعلق استفسارات کے لیے، براہ مہربانی لیبر ڈیپارٹمنٹ کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں یا 2852 4041 پر کال کریں۔

یہ کتابچہ اشتہارات، توثیق یا تجارتی مقاصد کے استعمال کے علاوہ آزادانہ طور پر دوبارہ تیار کیا جاسکتا ہے۔ براہ مہربانی اس منبع کو لیبر ڈیپارٹمنٹ کی طرف سے شائع کردہ "گرم ماحول میں کام کے دوران ہیٹ سٹروک سے بچاؤ" کی حیثیت میں متصور کیا جائے۔

گرم ماحول میں کام کے دوران ہیٹ سٹروک سے بچاؤ



آکوپیشنل سیفٹی اینڈ ہیلتھ برانچ
لیبر ڈیپارٹمنٹ



آکوپیشنل سیفٹی اینڈ ہیلتھ آرڈیننس (Cap.509) اور ماتحت قانون سازی کے مطابق، آجروں کو، جہاں تک مناسب اور عملی طور پر قابل عمل ہو، اپنے ملازمین کے لیے کام کی جگہ پر حفاظت اور صحت کو یقینی بنائیں، جس میں کام کی جگہ پر پینے کے قابل پانی کی فراہمی بھی شامل ہے۔

ہانگ کانگ میں موسم گرما کے دن عام طور پر گرم اور مرطوب ہوتے ہیں۔ اس کتابچے میں کچھ موزوں اقدامات کی فہرست دی گئی ہے جو آجروں اور ملازمین کو گرمی سے متعلق بیماریوں کی روک تھام کے لیے اٹھائے جاتے چاہئیں، بشمول گرم ماحول میں کام کرتے ہوئے ہیٹ کریمپس، ہیٹ سائنکوپ، ہیٹ ایگزاسشن اور ہیٹ سٹروک۔

خطرے کے عوامل

زائد درجہ حرارت

زائد نمی (پسینے کے بخارات کو اڑنے سے روکتی ہے)

ناقص ہواداری انتظام

تیز تاب دار گرمی کا دباؤ
(مثلاً براہ راست سورج کی روشنی کا سامنا)

بھاری دستی کام

نا موزوں لباس

ملازمین کی صحت کی حالت

ملازمین کے گرمی سے وابستہ بیماریوں کی گرفت میں آنے کے خطرے کا اندازہ لگانے کے لیے، آجروں کو کسی ایک عنصر (جیسے درجہ حرارت) پر انحصار کرنے کی بجائے مذکورہ بالا خطرہ کے تمام عوامل پر غور کرنا چاہیے۔

پیشے جن میں گرمائش سے متعلقہ بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے



لائٹری کارکنان

تعمیراتی سائٹ کے کارکنان یا سڑک کی مرمت کرنے والے کارکنان

پورٹرز

باورچی خانے کے کارکنان

بیرونی صفائی کرنے والے کارکنان

گرمائش سے متعلقہ بیماریاں اور ان کی علامات

ہیٹ کریمپس

پٹھوں میں کریمپس اور چار اعضاء یا ہیٹ میں درد

ہیٹ سائنکوپ

چکر آنا یا سائنکوپ

تادیر کھڑے ہونے کے دوران یا جب بیٹھنے یا لیٹنے کی حالت سے اچانک اٹھنے کے بعد بے ہوش ہو جانا

ہیٹ ایگزاسشن

سانس میں تنگی

سر درد

پسینے میں شرابور ہونا

متلی

زائد جسمانی درجہ حرارت

چکر آنا

تذبذب

پھاس

ہیٹ سٹروک

جسمانی درجہ حرارت 41° سینٹی گریڈ یا اس سے زائد ہونا

اینتھن

جلد کا گرم اور خشک ہونا عام ہے

مگر بھاری دستی کام کرتے وقت

پسینہ آسکتا ہے

تذبذب

ہوش کھو دینا

جب کبھی گرمائش سے وابستہ بیماریوں کی علامات پائی جائیں تو کام یا سرگرمی کو فوراً ترک کر دیں اور سپروائزر کو مناسب کارروائی کرنے کی اطلاع دیں۔

احتیاطی اقدامات

کام کا ماحول

کام کی جگہ پر زائد درجہ حرارت کے مقامات کو الگ کریں

ہواداری کا مناسب انتظام کریں یا اثر کنڈیشننگ سسٹمز استعمال کریں

سورج کی روشنی میں براہ راست کام کرنے سے گریز کریں اور جب بھی ممکن ہو عارضی پناہ گاہ قائم کریں