

# तीव्र तापक्रम का कारण हुने तापजन्य रोगहरू को रोकथामका उपायहरू



18개 모국어 번역본

नियोजकहरूले अनुभव गरिने तापक्रम  $31^{\circ}\text{C}$  वा सोभन्दा बढी हुने कार्यस्थलहरूमा कामदारहरूलाई तापजन्य रोगबाट जोगाउन रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ।

## तापजन्य रोगका लागि रोकथामका उपायहरू

- ✓ कार्यस्थलहरूमा अनुभव गरिने तापक्रम मापन गर्न थर्मोमिटर तथा हाइग्रोमिटर प्रयोग गरी लिइएका कदमहरूको रेकर्ड राख्नुहोस्
- ✓ कर्मचारीहरूलाई तीव्र गर्मीमा काम सुरु गर्नुअघि तापजन्य रोगका लक्षण तथा आपतकालीन कदमहरूबारे जानकारी गराउनुहोस्
- ✓ कार्यस्थल नजिकै विश्राम सुविधाहरू (विश्राम क्षेत्र तथा छायायुक्त क्षेत्र) राख्नुपर्छ

## अनिवार्य पाँच आधारभूत तातो लहरका सुरक्षा नियमहरू

### पानी



- ✓ पर्याप्त मात्रामा चिसो र स्वच्छ पानी उपलब्ध गराउनुहोस्

### चिसो पार्ने यन्त्रहरू



- ✓ तीव्र गर्मीमा काम गर्दा (पोर्टेबल) एयर कन्डिसनर, औद्योगिक पङ्खा आदि जस्ता शीतलन/हावाप्रवाह उपकरण र छायाँ क्यानोपीहरू राख्नुपर्छ
- ✓ उच्च तापक्रमको चरम घण्टाहरूमा कामदारहरूको जोखिम कम गर्न कार्यसमय समायोजन गर्नुहोस्

### आराम गर्नुहोस्



- ✓ अनुभव गरिने तापक्रम  $31^{\circ}\text{C}$  वा सोभन्दा बढी हुँदा काम गर्दा उपयुक्त विश्राम लिनुहोस्
- ✓ अनुभव गरिने तापक्रम  $33^{\circ}\text{C}$  वा सोभन्दा बढी हुँदा काम गर्दा हरेक 2 घण्टामा कम्तीमा 20 मिनेट विश्राम लिनु अनिवार्य छ

### चिसो पार्ने उपकरणहरू



- ✓ चिसो कपडा र भेष्ट उपलब्ध गराउने आदि जस्ता व्यक्तिगत चिसो पार्ने उपकरणहरू उपलब्ध गराउनुहोस्

### 119 मा फोन गर्नुहोस्



- ✓ तापजन्य रोगबाट पीडित वा शङ्कास्पद व्यक्ति बेहोस भएमा तुरुन्तै 119 मा फोन गर्नुहोस्।
- ✓ व्यक्ति सचेत अवस्थामा हुँदा आपतकालीन उपचारहरू गरेर लक्षणहरू सुधार नहुँदा तुरुन्तै 119 मा सम्पर्क गर्नुहोस्

## तातो लहरको स्तरनुसार कार्यस्थलमा काम रोकिने सिफारिस

अनुभव गरिएको तापक्रम  $33^{\circ}\text{C}$  वा सोभन्दा बढी  
तापजन्य लहरसम्बन्धी सल्लाह

- ✓ कार्यसमय समायोजन गर्नुहोस् वा बाहिरी काम गर्ने समय घटाउनुहोस्

अनुभव गरिएको तापक्रम  $35^{\circ}\text{C}$  वा सोभन्दा बढी  
तातो लहरको चेतावनी

- ✓ केवल अपरिहार्य अवस्थामा मात्र बाहिरी काम गर्न दिने बाहेक उच्च तापक्रमका चरम घण्टाहरूमा बाहिरी काम रोकिनु पर्ने छ

अनुभव गरिएको तापक्रम  $38^{\circ}\text{C}$  वा सोभन्दा बढी  
गम्भीर तातो लहरको चेतावनी

- ✓ केवल विपद् प्रतिक्रिया तथा सुरक्षा व्यवस्थापनका लागि आवश्यक आपतकालीन अपरेसनहरू बाहेक बाहिरी काम रोकिनु पर्ने छ



고용노동부

산업재해예방  
안전보건공단



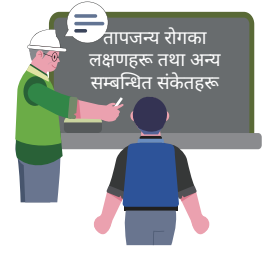
질병관리청



## तापजन्य रोग संवेदनशील समूहको व्यवस्थापन

### ▶ तापजन्य रोग प्रति संवेदनशील समूहहरू

- ✓ अत्यधिक तातोमा भर्खरै कार्यमा नियुक्त गरिएका कामदारहरू
- ✓ तापजन्य रोगको पूर्व विवरण भएका कामदारहरू
- ✓ जेष्ठ उमेरका कामदार वा उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि रोगको इतिहास भएका कामदारहरू



### ▶ तापजन्य रोग प्रति संवेदनशील समूहहरूको व्यवस्थापन विधि

- ✓ नयाँ नियुक्त गरिएका कामदार तथा अन्य तापजन्य संवेदनशील समूहका लागि हरेक कामदारको अवस्था विचार गरी कार्यसमय क्रमशः बढाउनुहोस्
- ✓ कामदारहरूको स्वास्थ्य अवस्था नियमित रूपमा अनुगमन गर्नुहोस्
- ✓ अत्यधिक तातोमा काम सुरु गर्नुअघि कामदारहरूलाई तापजन्य रोगका लक्षण तथा आपतकालीन कदमहरूबारे जानकारी दिनुहोस्
- ✓ अत्यधिक तातोको समयमा कार्यसमय घटाउनुहोस् र अतिरिक्त विश्राम समय तोक्नुहोस्

## तापजन्य रोगका लागि आपतकालीन उपायहरू

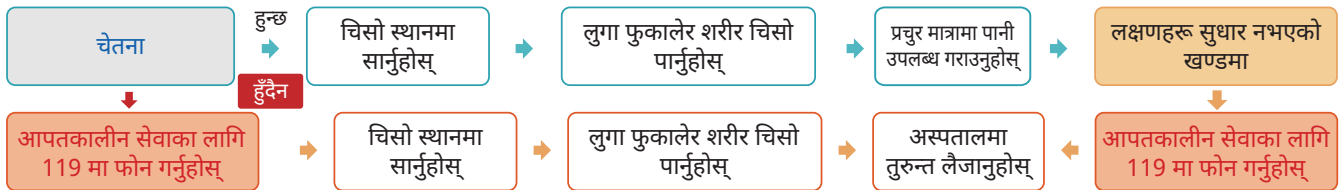
### ▶ तापजन्य रोगका लक्षणहरू:

\* तापजन्य रोग रोकथामका लागि स्वास्थ्य दिशानिर्देशहरू (KDCA) सिकेर पालना गर्नुहोस्।

- ✓ सामान्यभन्दा बढी शरीरको तापक्रम, अत्यधिक पसिना, चक्कर वा मतिभ्रम, मतली, मांसपेशी संकुचन, चेतनास्तरमा कमी

### ▶ तापजन्य रोगका लागि आपतकालीन उपचार तथा व्यवस्थापनका कदमहरू

- ✓ चिसो स्थानमा सार्नुहोस्।
- ✓ लुगा फुकाल्नुहोस् र हातले चलाउने पंखा, बिजुली पंखा आदिको प्रयोग गरी चिसो पानीले शरीर भिजाएर चिसो पार्नुहोस्।
- ✓ प्रचुर मात्रामा चिसो पानी पिउँदै शरीरलाई हाइड्रेट राख्नुहोस् ※ कामदार बेहोस वा चेतनाहीन हुँदा पानी नदिनुहोस्।
- ✓ विश्राम लिनुहोस् वा चिकित्सकीय सहायता प्राप्त गर्नुहोस्।



## सास फेर्ने समस्यासम्बन्धी दुर्घटना रोकथामका लागि तीन प्रमुख सुरक्षा नियमहरू

### ▶ सीमित स्थानहरू घातक सास फेर्ने समस्याका उच्च जोखिमयुक्त क्षेत्रहरू हुन्।

तिनीहरू तातो लहरका समयमा अत्यन्तै खतरनाक बन्छन्।

- ✓ (ट्याङ्की, भण्डारण पात्र, म्यानहोल आदि) जस्ता सीमित स्थानहरू मा तापक्रम बढेसँगै अक्सिजनको कमी र विषाक्त ग्यासको सम्पर्क हुने जोखिम उल्लेखनीय रूपमा बढ्छ। यी त्यस्ता खतरनाक स्थानहरू हुन् जहाँ एकै सासले पनि घातक हुन सक्छ। सास फेर्ने समस्यासम्बन्धी दुर्घटना रोकथामका लागि “तीन प्रमुख सुरक्षा नियम” सधैं पालना गर्नुहोस्।

- ❶ काम सुरु गर्नुअघि अक्सिजन स्तर र हानिकारक ग्यासहरूको सांद्रता मापन गर्नुहोस्
- ❷ काम सुरु गर्नुअघि र कामको क्रममा निरन्तर हावाप्रवाह कायम राख्नुहोस्
- ❸ सास फेर्ने मिल्ने हावा सुनिश्चित नभएमा हावा दिने रेस्पिरेटर वा स्वतन्त्र श्वासप्रश्वास उपकरण SCBA प्रयोग गर्नुहोस्

सास फेर्ने समस्या रोकथामका लागि मुख्य व्यावसायिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य नियमहरूमा प्रमुख संशोधनहरू (प्रभावी: 1 डिसेम्बर 2025)

- ❶ अक्सिजन र हानिकारक ग्यास अनुगमन उपकरण उपलब्ध गराउने दायित्व निर्दिष्ट गर्नुहोस्
- ❷ मापन परिणामहरू अभिलेखमा राखेर सुरक्षित रूपमा संरक्षण गरी आवश्यक अवधिसम्म कायम राख्नुहोस्
- ❸ दुर्घटना भएमा सर्वप्रथम आपतकालीन सेवा 119 मा सम्पर्क गर्नुहोस्
- ❹ सीमित स्थानका जोखिमहरूबारे प्रशिक्षण तथा सुरक्षा सचेतनालाई सुदृढ गर्नुहोस्