

প্রচণ্ড তাপের ফলে সৃষ্ট তাপজনিত অসুস্থতার জন্য প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ



방글라데시



18개 모국어 번역본

কর্মীরা অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা 31 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার চেয়ে বেশি এমন কর্মস্থলে কাজ করার সময় নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই তাপজনিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে।

তাপজনিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ

- ✓ অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা পরিমাপ করার জন্য নির্মাণ সাইটে একটি থার্মোমিটার ও হাইগ্রোমিটার ব্যবহার করুন এবং এবং গৃহীত পদক্ষেপগুলো রেকর্ড করুন
- ✓ কর্মীদের তীব্র তাপের মধ্যে কাজ করার আগে তাপজনিত অসুস্থতার উপসর্গ এবং জরুরি পদক্ষেপসমূহের বিষয়ে অবহিত করুন
- ✓ নির্মাণ সাইটের নিকটে বিশ্রামের ব্যবস্থা (বিশ্রামের স্থান ও ছায়াযুক্ত স্থান) করুন

তাপপ্রবাহ বিষয়ক পাঁচটি বাধ্যতামূলক প্রাথমিক সুরক্ষা বিধি

পানি



- ✓ ঠাণ্ডা ও পরিষ্কার পানি পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রদান করুন

কুলিং ডিভাইস



- ✓ কুলিং/ভেন্টিলেশন ডিভাইস লাগান যেমন (বহনযোগ্য) এয়ারকন্ডিশনার, ইন্ডাস্ট্রিয়াল ফ্যান, ইত্যাদি এবং প্রচণ্ড তাপে কাজ করার সময় শেড ক্যানোপি
- ✓ তীব্র তাপের সময় চলাকালে এর সংস্পর্শে আসা কমিয়ে আনতে কর্মঘণ্টা সমন্বয় করুন

বিশ্রাম



- ✓ 31 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি অনুভবযোগ্য তাপমাত্রায় প্রচণ্ড তাপে কাজ করার সময় যথোপযুক্ত বিরতি নিন
- ✓ 33 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি অনুভবযোগ্য তাপমাত্রায় প্রচণ্ড তাপে কাজ করার সময় প্রতি 2 ঘণ্টা পরপর কমপক্ষে 20 মিনিট বিরতি নিন

শীতলকরণ সরঞ্জাম



- ✓ ব্যক্তিগত শীতলকরণ সরঞ্জাম যেমন ঠাণ্ডা পোশাক ও ভেস্ট প্রদান করুন।

119 এ কল করুন



- ✓ তাপজনিত অসুস্থতায় ভুগছেন বা অসুস্থ হয়েছেন বলে সন্দেহ করা হচ্ছে এমন ব্যক্তি জ্ঞান হারালে সাথে সাথে 119 এ কল করুন
- ✓ ব্যক্তির জ্ঞান থাকলে জরুরী পদক্ষেপ প্রয়োগ করুন এবং উপসর্গগুলোর কোনো উন্নতি না হলে 119 এ কল করুন

তাপপ্রবাহের মাত্রা অনুযায়ী কর্মবিরতির পরামর্শ

অনুভূত তাপমাত্রা ≥ 33 ডিগ্রি সেলসিয়াস
তাপপ্রবাহ সতর্কতা

- ✓ কর্মঘণ্টা সমন্বয় করুন বা বাহিরে কাজ করার সময় কমান

অনুভূত তাপমাত্রা ≥ 35 ডিগ্রি সেলসিয়াস
তাপপ্রবাহ সতর্কীকরণ

- ✓ অনিবার্য পরিস্থিতি ব্যতীত অন্যান্য ক্ষেত্রে তীব্র তাপের সময় চলাকালে বাহিরে কাজ করায় বিরতি দিন

অনুভূত তাপমাত্রা ≥ 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস
তীব্র তাপপ্রবাহ সতর্কীকরণ

- ✓ দুর্যোগে সাড়াদাম এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থাপনার জন্য আবশ্যিক জরুরী কার্যক্রম ব্যতীত অন্যান্য ক্ষেত্রে বাহিরে কাজ করায় বিরতি দিন



고용노동부



산업재해예방
안전보건공단



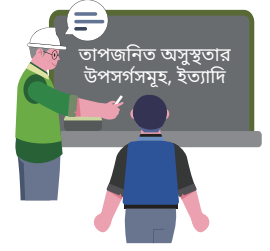
질병관리청



তাপজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের ব্যবস্থাপনা

▶ তাপজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ

- ✓ তীব্র তাপের মধ্যে কাজ করার জন্য নতুনভাবে নিযুক্ত কর্মীরা
- ✓ আগে তাপজনিত অসুস্থতার সম্মুখীন হওয়ার ইতিহাস রয়েছে এমন কর্মীরা
- ✓ প্রবীণ কর্মীরা অথবা উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদিতে আক্রান্ত হওয়ার ইতিহাস রয়েছে এমন কর্মীরা



▶ তাপজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের জন্য ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি

- ✓ কর্মীদের অবস্থা পৃথক পৃথকভাবে বিবেচনা করে, নতুনভাবে নিযুক্ত কর্মী এবং অন্যান্য তাপজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের কর্মঘণ্টা ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করুন
- ✓ কর্মীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা নিয়মিত পরীক্ষা করুন
- ✓ তীব্র তাপের মধ্যে কাজ করার আগে তাপজনিত অসুস্থতার উপসর্গ এবং জরুরি পদক্ষেপসমূহের বিষয়ে কর্মীদের অবহিত করুন
- ✓ তীব্র তাপ চলাকালে কর্মঘণ্টা কমান এবং অতিরিক্ত বিশ্রামের সময় দিন

তাপজনিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ

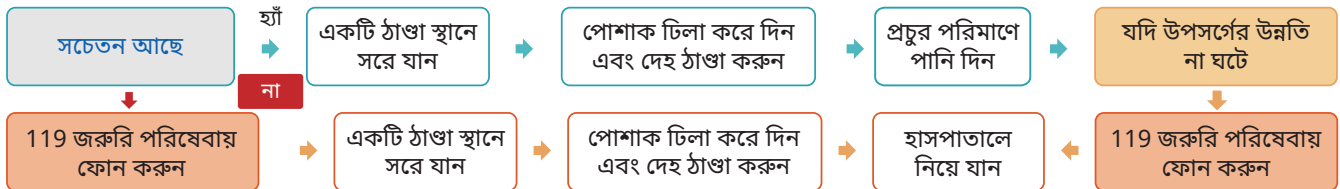
▶ তাপজনিত অসুস্থতার উপসর্গসমূহ

*তাপজনিত অসুস্থতা (KDCA) প্রতিরোধ বিষয়ক স্বাস্থ্য নির্দেশনা জানুন এবং মেনে চলুন।

- ✓ দেহের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হয়ে যাওয়া, মাত্রাতিরিক্ত ঘামতে থাকা, মাথা ঘোরা, বমির ভাব, পেশিতে খিঁচুনি, সচেতনতার মাত্রা কমে যাওয়া

▶ তাপজনিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ

- ✓ একটি ঠাণ্ডা স্থানে সরে যান।
- ✓ আপনার পোশাক ঢিলা করে দিন এবং একটি হাতে ধরে রাখা ফ্যান, ইলেক্ট্রিক ফ্যান, ইত্যাদি ব্যবহার করে ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য ঠাণ্ডা পানি দিয়ে আপনার দেহ ভিজিয়ে নিন
- ✓ প্রচুর পরিমাণে ঠাণ্ডা পানি পান করার মাধ্যমে হাইড্রেটেড থাকুন। ※ কর্মী অচেতন থাকলে পানি দিবেন না।
- ✓ বিশ্রাম নিন অথবা মেডিকেল সাহায্য নিন।



দম আটকানোর দুর্ঘটনা প্রতিরোধের জন্য তিনটি প্রধান নিরাপত্তা বিধি

- ▶ বদ্ধ স্থানগুলো হলো “মারাত্মক দম আটকানোর জন্য উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ স্থান।” তাপপ্রবাহ চলাকালে এগুলো অত্যন্ত বিপদজনক হয়ে উঠে।

তাপপ্রবাহ চলাকালে এগুলো অত্যন্ত বিপদজনক হয়ে উঠে।

- ✓ তাপমাত্রা বাড়ার সাথে সাথে বদ্ধ স্থানগুলোতে (যেমন ট্যাংক, স্টোরেজ ভ্যাসেল, ম্যানহোল, ইত্যাদির ভেতরে) অক্সিজেনের স্বল্পতা ও বিষাক্ত গ্যাসের সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়। এগুলো এমন বিপদজনক এলাকা যেখানে একবার শ্বাস নেওয়াও প্রাণঘাতী হতে পারে।

সবসময় “দম আটকানোর দুর্ঘটনা প্রতিরোধের জন্য তিনটি প্রধান নিরাপত্তা বিধি” মেনে চলুন।

- ১ কাজ শুরু করার আগে অক্সিজেনের মাত্রা ও বিপদজনক গ্যাসের ঘনত্ব পরিমাপ করুন
- ২ কাজের আগে ও কাজ করার সময় নিরবচ্ছিন্ন বাতাস চলাচল বজায় রাখুন
- ৩ যদি শ্বাস-প্রশ্বাসের উপযোগী বায়ু নিশ্চিত না হয়, তাহলে বায়ু-সরবরাহকারী রেসপিরেটর বা স্বয়ংসম্পূর্ণ শ্বাসযন্ত্র (SCBA) পরুন।

পেশাগত নিরাপত্তা এবং দম আটকানো প্রতিরোধ বিষয়ক স্বাস্থ্য বিধির মূল পরিমার্জন (1 ডিসেম্বর, 2025 থেকে কার্যকর)

- ১ অক্সিজেন ও বিপদজনক গ্যাস মনিটরিং সরঞ্জাম সরবরাহের বাদ্যাবাধকতা সুনির্দিষ্ট করুন
- ২ পরিমাপের ফলাফল লিপিবদ্ধ ও সংরক্ষণ করুন
- ৩ দুর্ঘটনা ঘটলে, প্রথমে 119 এ জরুরী সেবায় কল করুন
- ৪ আবদ্ধ স্থানে বিপদের বিষয়ে প্রশিক্ষণ ও সচেতনতা জোরদার করুন।