

අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇති වන තාපය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා නිවාරණ පියවර



스리랑카



18개 모국어 번역본

31°C හෝ ඊට වැඩි සාධාරණ උෂ්ණත්වයක් ඇති සේවා ස්ථානවල සේවකයින් වැඩ කරන විට, සේවා යෝජකයින් තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට එරෙහිව වැළැක්වීමේ පියවර ගත යුතුය.

තාපය ආශ්‍රිත රෝග නිවාරණ පියවර

- ✓ වැඩබිම් තුළ සංවේදී උෂ්ණත්වය මැනීමට සහ ගනු ලැබූ ක්‍රියාමාර්ග වාර්තා කිරීමට උෂ්ණත්වමානයක් සහ ආර්ද්‍රතාමානයක් භාවිතා කරන්න.
- ✓ අධික උෂ්ණත්වයේ වැඩ කිරීමට පෙර තාපය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ සහ හදිසි පියවර පිළිබඳව සේවකයින් දැනුවත් කරන්න.
- ✓ වැඩබිම් අසල විවේක පහසුකම් (විවේක ප්‍රදේශ සහ සෙවන සහිත ප්‍රදේශ) ස්ථාපනය කරන්න.

අනිවාර්ය මූලික තාප තරංග ආරක්ෂණ නීති පහක්

ජලය



- ✓ ප්‍රමාණවත් තරම් සීතල හා පිරිසිදු ජලය ලබා දෙන්න

සිසිලන උපාංග



- ✓ අධික තාපය තුළ වැඩ කරන විට (අතේ ගෙන යා හැකි) වායු සමීකරණ යන්ත්‍රය, කාර්මික විදුලි පංකා වැනි සිසිලන/වාතාශ්‍රය උපාංග සහ සෙවන වියන් සවි කරන්න.
- ✓ උපරිම තාපය ඇති වේලාවන්හිදී නිරාවරණය අවම කිරීම සඳහා වැඩ කරන වේලාවන් සකස් කරන්න.

විවේකය



- ✓ 31°C හෝ ඊට වැඩි සංවේදී උෂ්ණත්වයක් සහිත අධික තාපය තුළ වැඩ කරන විට සුදුසු විවේක ගන්න.
- ✓ 33°C හෝ ඊට වැඩි සංවේදී උෂ්ණත්වයක් සහිත අධික තාපයක වැඩ කරන විට, සෑම පැය 2 කට වරක් අවම වශයෙන් විනාඩි 20ක විවේකයක් ගන්න.

සිසිලන උපකරණ



- ✓ සිසිලන ඇඳුම් සහ බැනියම් වැනි පුද්ගලික සිසිලන උපකරණ ලබා දෙන්න

119 අමතන්න



- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලින් පෙළෙන හෝ ඒ බවට සැක කරන පුද්ගලයා සිහිසුන්ව සිටින විට වහාම 119 අමතන්න.
- ✓ පුද්ගලයා සිහියෙන් සිටින විට, හදිසි පියවර ගන්න සහ රෝග ලක්ෂණ යහපත් නොවන විට 119 අමතන්න

තාප තරංග මට්ටම අනුව නිර්දේශිත වැඩ අත්හිටුවීම

වටහා ගත් උෂ්ණත්වය $\geq 33^{\circ}\text{C}$
තාප තරංග අවවාදය

- ✓ වැඩ කරන වේලාවන් සකස් කරන්න හෝ එළිමහන් වැඩ කරන කාලය අඩු කරන්න

වටහා ගත් උෂ්ණත්වය $\geq 35^{\circ}\text{C}$
තාප තරංග අනතුරු ඇඟවීම

- ✓ නොවැළැක්විය හැකි අවස්ථාවන්හිදී හැර, අධික උණුසුම ඇති වේලාවන්හිදී එළිමහන් වැඩ නවත්වන්න.

වටහා ගත් උෂ්ණත්වය $\geq 38^{\circ}\text{C}$
දැඩි තාප තරංග අනතුරු ඇඟවීම

- ✓ ආපදා ප්රතිචාර දැක්වීම සහ ආරක්ෂක කළමනාකරණය සඳහා අවශ්ය හදිසි මෙහෙයුම් හැර එළිමහන් වැඩ නවත්වන්න.



고용노동부



산업재해예방
안전보건공단



질병관리청



තාප රෝග සංවේදී කණ්ඩායමේ කළමනාකරණය

▶ තාප රෝග සංවේදී කණ්ඩායම්

- ✓ අධික උෂ්ණත්වයේ වැඩ කිරීමට අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින්
- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ පෙර ඉතිහාසයක් ඇති සේවකයින්
- ✓ වැඩිහිටි සේවකයින් හෝ අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව ආදිය පිළිබඳ ඉතිහාසයක් ඇති අය.



▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම් සඳහා කළමනාකරණ ක්රමය

- ✓ එක් එක් සේවක කොන්දේසි සැලකිල්ලට ගනිමින්, අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින් සහ අනෙකුත් තාප රෝග සංවේදී කණ්ඩායම් සඳහා වැඩ කරන වේලාවන් ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න
- ✓ සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය තීව්‍රතා පරීක්ෂා කරන්න
- ✓ අධික උෂ්ණත්වයේ වැඩ කිරීමට පෙර තාපය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ සහ හදිසි පියවර පිළිබඳව සේවකයින්ට දැනුම් දෙන්න
- ✓ අධික තාපය තුළ වැඩ කරන පැය ගණන අඩු කර, අමතර විවේක කාලයක් වෙන් කරන්න.

තාපය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා හදිසි පියවර

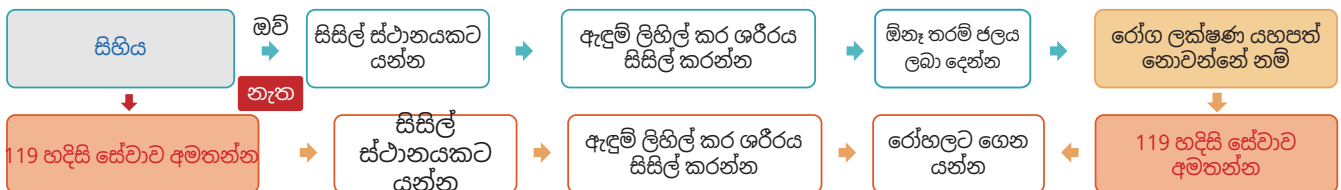
▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝග වල රෝග ලක්ෂණ

* තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා වන සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ (KDCA) ඉගෙන ගෙන අනුගමනය කරන්න.

- ✓ සාමාන්‍ය ශරීර උෂ්ණත්වයට වඩා වැඩි වීම, අධික දහඩිය දැමීම, කරකැවිල්ල, ඔක්කාරය, මාංශ පේශි කැක්කුම, සිහිය අඩු වීම.

▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා හදිසි පියවර

- ✓ සිසිල් ස්ථානයකට යන්න.
- ✓ ඔබේ ඇඳුම් ලිහිල් කර, අතේ ගෙන යා හැකි වියදම් පංකාවක් හෝ වියදම් පංකාවක් ආදිය භාවිතයෙන් සිසිල් වීමට සිසිල් වතුරෙන් ඔබේ ශරීරය තෙත් කර ගන්න.
- ✓ ඕනෑ තරම් සීතල වතුර පානය කිරීමෙන් සප්ලිව සිටින්න * සේවකයා සිහිසුන්ව සිටින විට ජලය ලබා නොදෙන්න.
- ✓ විවේක ගන්න හෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න



හුස්ම හිරවීමේ අනතුරු වැළැක්වීම සඳහා ප්රධාන ආරක්ෂක නීති තුනක්

▶ සීමිත අවකාශයන් යනු “මාරාන්තික හුස්ම හිරවීම සඳහා ඉහළ අවදානම් සහිත ප්රදේශ” වේ තාප තරංග වලදී ඒවා අතිශයින් හයානක වේ

- ✓ උෂ්ණත්වය ඉහළ යන විට සීමිත අවකාශයන් (ටැංකි, ගබඩා භාජන, මෑන්හෝල් ආදිය ඇතුළත) ඔක්සිජන් උපතතාවයේ සහ විෂ වායු නිරාවරණය වීමේ අවදානම සැලකිය යුතු ලෙස වැඩි වේ මේවා එක හුස්මක් ගැනීම මාරාන්තික විය හැකි හයානක ස්ථාන වේ

“හුස්ම හිරවීමේ අනතුරු වැළැක්වීම සඳහා වන ප්‍රධාන ආරක්ෂක නීති තුන” සැමවිටම පිළිපදින්න.

- 1 වැඩ කිරීමට පෙර ඔක්සිජන් මට්ටම් සහ අන්තරායකර වායු සාන්ද්‍රණය මැනීම
- 2 වැඩ කිරීමට පෙර සහ අතරතුර අඛණ්ඩ වාතාශ්‍රය පවත්වා ගන්න
- 3 හුස්ම ගත හැකි වාතය සහතික කර නොමැති නම්, වාතය සපයන ශ්වසන යන්ත්‍රයක් හෝ ස්වයං අන්තර්ගත හුස්ම ගැනීමේ උපකරණයක් (SCBA) පළඳින්න

හුස්ම හිරවීම වැළැක්වීම සඳහා මූලික වෘත්තීය ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය නීති සඳහා වන ප්රධාන සංශෝධන (2025 දෙසැම්බර් 1 සිට බලපැවැත්වේ)

- 1 ඔක්සිජන් සහ අන්තරායකර වායු අධීක්ෂණ උපකරණ සැපයීමේ බැඳීම සඳහන් කරන්න
- 2 මිනුම් ප්රතිඵල වාර්තා කර තබා ගන්න
- 3 අනතුරක් සිදු වුවහොත්, පළමුව හදිසි සේවා (119) අමතන්න
- 4 සීමිත අවකාශ අනතුරු පිළිබඳ පුහුණුව සහ දැනුවත්භාවය ශක්තිමත් කිරීම