



187개 모국어 번역본



شدید گرمی کی وجہ سے ہونے والی گرمی سے متعلقہ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر

یا اس سے زیادہ ہو، C آجران پر لازم ہے کہ وہ کارکنان کے لیے ایسی کام کی جگہوں پر جہاں محسوس ہونے والا درجہ حرارت 31° گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی روک تھام کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

گرمی سے متعلقہ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر

- ✓ محسوس ہونے والے درجہ حرارت کو ماپنے کے لیے کام کی سائٹس پر تھرمامیٹر اور ہائگرو میٹر استعمال کریں اور اختیار کردہ اقدامات کا ریکارڈ رکھیں
- ✓ شدید گرمی میں کام شروع کرنے سے قبل کارکنان کو گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی علامات اور ہنگامی اقدامات کی یاد دہانی کرائیں
- ✓ کام کی سائٹس کے قریب آرام کی سہولیات (آرام گاہیں اور سایہ دار جگہیں) نصب کریں

گرمی کی لہر کے لیے پانچ لازمی بنیادی حفاظتی اصول

- پانی** ✓ ٹھنڈا اور صاف پانی کافی مقدار میں فراہم کریں
- ٹھنڈک پیدا کرنے والی ڈیوائسز** ✓ شدید گرمی میں کام کے دوران ٹھنڈک/ہواداری والی ڈیوائسز نصب کریں جیسے کہ (پورٹبل) ایئر کنڈیشنر، صنعتی پنکھے، وغیرہ اور سایہ فراہم کرنے والی چھتیں
✓ کام کے اوقات کو اس طرح ترتیب دیں کہ شدید گرمی کے اوقات کے اثرات سے بچا جا سکے
- آرام** ✓ یا اس سے زیادہ ہو تو مناسب وقفے لیں C شدید گرمی میں جب محسوس ہونے والا درجہ حرارت 31°
✓ یا اس سے زیادہ ہو تو ہر 2 گھنٹے بعد کم از کم 20 C شدید گرمی میں جب محسوس ہونے والا درجہ حرارت 33° منٹ کا وقفہ لیں
- ٹھنڈک پیدا کرنے والے آلات** ✓ ذاتی ٹھنڈک کے آلات فراہم کریں جیسے کہ ٹھنڈک دینے والے کپڑے اور واسکٹیں
- پر کال 119 کریں** ✓ جب کوئی شخص گرمی سے متعلقہ بیماری میں مبتلا ہو یا شبہ ہو اور وہ بے ہوش ہو تو فوراً 119 پر کال کریں
✓ جب شخص ہوش میں ہو، تو ہنگامی اقدامات کریں اور اگر علامات بہتر نہ ہوں تو 119 پر کال کریں

گرمی کی لہر کے درجے کے لحاظ سے تجویز کردہ کام روکنے کے اقدامات

- ✓ یا C محسوس ہونے والا درجہ حرارت 33° اس سے زیادہ ہو گرمی کی لہر سے متعلقہ ہدایت کام کے اوقات کو ترتیب دیں یا باہر کام کرنے کا وقت کم کریں
- ✓ یا C محسوس ہونے والا درجہ حرارت 35° اس سے زیادہ ہو گرمی کی لہر سے متعلقہ انتباہ ناگزیر حالات کے علاوہ شدید گرمی کے اوقات میں بیرونی کام معطل کر دیں
- ✓ یا C محسوس ہونے والا درجہ حرارت 38° اس سے زیادہ ہو شدید گرمی کی لہر سے متعلقہ انتباہ قدرتی آفات پر ردعمل اور تحفظ کے نظم و نسق کے لیے ضروری ہنگامی اقدامات کے علاوہ بیرونی کام معطل کر دیں

گرمی کی بیماریوں سے متاثرہ حساس گروپ کا نظم و نسق

گرمی کی بیماریوں سے متاثرہ حساس گروپس

- ✓ شدید گرمی میں کام پر نئے تعینات ہونے والے کارکنان
- ✓ گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی سابقہ بستری رکھنے والے کارکنان
- ✓ عمر رسیدہ کارکنان یا وہ جو بلند فشار خون، ذیابیطس، وغیرہ کی بستری رکھتے ہوں



گرمی سے متعلقہ بیماریوں کے حساس گروپس کے لیے نظم و نسق کا طریقہ کار

- ✓ نئے تعینات شدہ کارکنان اور گرمی کی بیماریوں سے متاثرہ دیگر حساس گروپس کے کام کے اوقات میں بتدریج اضافہ کریں، اور انفرادی کارکن کی حالت کو مدنظر رکھیں
- ✓ کارکنان کی صحت کی حالت کو باقاعدگی سے چیک کریں
- ✓ کارکنان کو شدید گرمی میں کام شروع کرنے سے قبل گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی علامات اور ہنگامی اقدامات کی یاد دہانی کرائیں
- ✓ شدید گرمی کے دوران کام کے اوقات کم کریں، اور اضافی آرام کا وقت مقرر کریں

گرمی سے متعلقہ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ہنگامی اقدامات

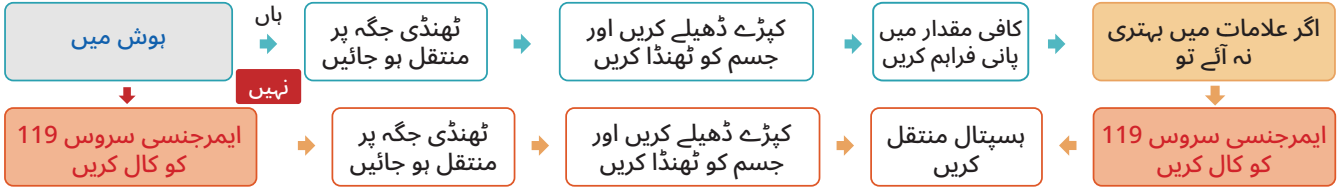
سیکھیں اور ان پر عمل کریں۔ (KDCA) گرمی سے متعلقہ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے صحت کے رہنما اصول *

گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی علامات

- ✓ معمول سے زیادہ جسمانی درجہ حرارت، زیادہ پسینہ آنا، چکر آنا، متلی، پٹھوں میں اکڑاؤ، ہوش کی سطح میں کمی

گرمی سے متعلقہ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ہنگامی اقدامات

- ✓ کسی ٹھنڈی جگہ پر منتقل ہو جائیں۔
- ✓ اپنے کپڑوں کو ڈھیلا کریں اور اپنے جسم کو ٹھنڈے پانی سے گیلا کریں تاکہ ہاتھ کے پنکھے، برقی پنکھے وغیرہ کے ذریعے ٹھنڈک حاصل کی جا سکے۔
- ✓ کافی مقدار میں ٹھنڈا پانی پی کر جسم کو ہائیڈریٹ رکھیں۔ * اگر کارکن بے ہوشی کی حالت میں ہو تو پانی نہ دیں۔
- ✓ تھوڑی دیر آرام کریں یا طبی امداد حاصل کریں۔



دم گھٹنے کے حادثات سے بچاؤ کے تین بڑے حفاظتی اصول

ہیں۔ ”دم گھٹنے سے ہونے والی اموات کے لیے بلند خطرات کے حامل علاقے“ بند جگہیں

بند جگہیں ”دم گھٹنے سے ہونے والی اموات کے لیے بلند خطرات کے حامل علاقے“ ہیں۔

- ✓ بند جگہیں (جیسے کہ ٹینکوں کے اندر، اسٹوریج ویسلز، مین بولز وغیرہ) میں درجہ حرارت بڑھنے کے ساتھ آکسیجن کی کمی اور زہریلی گیسوں کے اخراج کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے۔ یہ ایسی خطرناک جگہیں ہیں جہاں ایک ہی سانس جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

بمیشہ ”دم گھٹنے کے حادثات سے بچاؤ کے تین بڑے حفاظتی اصولوں“ کی تعمیل کریں۔

1 کام سے پہلے آکسیجن کی سطح اور خطرناک گیسوں کی کثافت کی پیمائش کریں

2 کام سے پہلے اور کام کے دوران مسلسل ہواداری برقرار رکھیں

3 پہنیں (SCBA) اگر سانس لینے کے قابل ہوا یقینی نہ ہو، تو ہوا فراہم کرنے والا سانس لینے کا آلہ یا خود ساختہ سانس لینے کا آلہ

(دم گھٹنے سے بچاؤ کے لیے بنیادی پیشہ ورانہ تحفظ و صحت کے اصولوں میں اہم ترامیم (نافذ العمل 1 دسمبر 2025)

2 آکسیجن اور خطرناک گیسوں کی نگرانی کے آلات فراہم کرنے کی ذمہ داری کی وضاحت کریں 1 پیمائش کے نتائج کو ریکارڈ کریں اور محفوظ رکھیں

4 حادثے کی صورت میں، سب سے پہلے اےمرجنسی سروسز (119) کو کال کریں 3 بند جگہوں کے خطرات کے بارے میں تربیت اور آگاہی کو مزید بہتر بنائیں