

# पानी छायाँ आराम

## विदेशी कामदारहरूको लागि गरम-सम्बन्धित बिमारहरूबाट सुरक्षा उप्याहरू

### ☀️ "गर्मि लहर" चेतावनी के हो?

- ☀️ कोरिया मिटरोलोजिकल एड्मिनिस्ट्रेशन (केएमए) ले एउटा गर्मि-लहर सावधानी/चेतावनी जारी गर्छ दैनिक उच्च हावाको चिसो (व्यक्तिपरक) तापक्रममा आधारित भएर।
- जब हावाको चिसोपन (व्यक्तिपरक) तापक्रममा आएको अचानक उच्चता वा लामो गर्मि लहरको कारण ठूलो क्षतिहरू (फराकिलो क्षेत्रहरूमा) हुन सक्ने अपेक्षा गरिन्छ

#### हावा चिसो (व्यक्तिपरक) तापक्रम भनेको के हो?

यो भनेको वर्तमानको तापक्रम न्यून आद्रतामा कम वा उच्च आद्रतामा उच्च देखिएको स्थानमा मानव संवेदनलाई परावर्तित गर्ने तापक्रम हो।

- ☀️ गर्मि लहरमा लामो समय सम्म पर्नाले ताप-सम्बन्धित बिमारहरू हुन सक्छन्, जस्तै हृदयघात, ताप थकान र ताप बेहोशी, र झट्टै सुरक्षा उपाय अपनाईएन भने यसले मृत्यु पनि ल्याउन सक्छ।

### 📄 पानी छायाँ आराम यी ताप-सम्बन्धित बिमारहरूबाट जोगिने आधारभूत उपायहरू हुन्।

#### पानी



- ▶ चिसो अनि सफा पानी उपलब्ध गराइनु पर्छ
- ▶ नियमित रूपमा पानी पिउन नबिर्सिनु होस्

#### छायाँ



- ▶ कामदारहरूले काम गरिरहेको स्थानको नजिकै एउटा छायाँको ठाउँ तयार पार्नुहोस्
- ▶ भेण्टिलेशनबाट चिसो हावाको बहावलाई पक्का गर्नुहोस्

#### आराम



- ▶ ताप-लहर चेतावनी जारी भए पछि, तपाईंले नियमित रूपमा हरेक घण्टामा १० देखि १५ मिनेटको ब्रेक लिनुपर्छ।
- ▶ उच्च तापक्रम (१४:००-१७:००) को समयमा बाहिर काम गर्न नजानु होस्। काम गर्ने घण्टालाई पुनः मिलाउनुहोस् (जस्तै: ९:००-१८:०० → ५:००-१४:००)
- » बाहिर काम गर्नु पर्दा, चिसो जम्मा गर्ने सामग्रीहरू राख्न पक्का गर्नुहोस्, जसमा बरफ भेस्ट र बरफ प्याक, सम्भव छ भने।

### 🚨 आपतकालीन स्थितिको लागि तयार रहनु होस्।

सके सम्म प्राय तपाईंको संगी कामदारहरूको स्वास्थ्य स्थिति जाँच गर्नुहोस्।

- ताप-सम्बन्धित बिमारीको शुरूको लक्षणहरूमा यी समावेश हुन सक्छन् थकानको महशुस, कमजोर, चक्कर, टाउको दुख्ने, मुटुको धड्कन तेज, उल्टी आउन खोज्ने र उल्टी

आपतकालीन बिमारी पता लाग्दा, चाँडो गरि प्राथमिक उपचार (आपतकालीन उपचार) उपलब्ध गराउन निश्चित हुनुहोस्।

- बिरामीलाई एउटा चिसो स्थानमा सार्नुहोस्, पंखा वा बिद्युतीय फ्यानद्वारा शरीरको तापक्रम कम गर्नुहोस्, र उसको/उनको शरीरलाई चिसो पानीले भिजाउनु होस्।
  - ▶ जब बिरामी बेहोस छ वा उसको/उनको शरीर नियन्त्रण गर्न असमर्थ छ भने, तुरुन्तै ११९ मा फोन गरेर आपतकालीन सेवाललाई बोलाउनुहोस्।
  - ▶ जब बिरामी बेहोस छ भने, उसलाई/उनलाई बरफ युक्त पानी वा स्पोर्ट्स पेय पदार्थ पिउन दिनुहोस्।

### ☀️ गर्मि लहरको समयमा, हरेक समय दुर्घटना सुरक्षाहरू प्रति सचेत हुनुहोस्!

- निजी सुरक्षाका सामग्रीहरू लगाउन ध्यान दिनुहोस्, जस्तै सुरक्षा हेलमेट र सुरक्षा पेटी, जसलाई सजिलै बिर्सिन्छ र वेवास्ता गरिन्छ।
- सुरक्षा दुर्घटनाहरू प्रति होसियार हुनुहोस्, माथि बाट लड्नु र तल-लड्नु, अनिन्द्राले गर्दा कमजोर भएको कारण।

