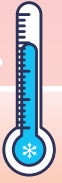


# जाडोसम्बन्धी रोगका रोकथामका उपायहरू अत्यधिक चिसोको समयमा



“अत्यधिक चिसो ले यस्तो चिसो मौसम न्यूमोनिया लाई जनाउँछ जसले हाइपोथर्मिया र फ्रष्टबाइटजस्ता स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या पैदा गराउन सक्छ।

• काम सुरु गर्नुअघि 5 आधारभूत अत्यधिक चिसो सुरक्षा नियमहरू जाँच गर्नुहोस् र कुनै कमी पाए तुरुन्त सुधारात्मक कदम चाल्नुहोस्।

## \* अत्यधिक चिसोको चेतावनीका मापदण्ड

चिसोको लहरसम्बन्धी सूचना

- ▶ बिहानको न्यूनतम तापक्रम लगातार 2 दिन वा बढी समयसम्म **-12 डिग्री सेल्सियस** मुनि रहने अपेक्षा गरिँदा
- ▶ बिहानको न्यूनतम तापक्रम अघिल्लो दिनको तुलनामा **10 डिग्री सेल्सियस** वा बढीले घटेर **3 डिग्री सेल्सियस** वा मुनि रहने अपेक्षा गरिँदा

चिसोको लहरसम्बन्धी चेतावनी

- ▶ बिहानको न्यूनतम तापक्रम लगातार 2 दिन वा बढी समयसम्म **-15 डिग्री सेल्सियस** मुनि रहने अपेक्षा गरिँदा
- ▶ बिहानको न्यूनतम तापक्रम अघिल्लो दिनको तुलनामा **15 डिग्री सेल्सियस** वा बढीले घटेर **3 डिग्री सेल्सियस** वा मुनि रहने अपेक्षा गरिँदा

※ सार्वजनिक क्षेत्रमा, ठाउँ-आधारित रोग नियन्त्रण केंद्रहरूले तुरुन्तै सूचनाहरू जारी गर्नेछन्। [संकेतहरूको लागि 1] तुरुन्तै कार्रवाही गर्नुपर्नेछ।

## \* 5 आधारभूत अत्यधिक जाडोका सुरक्षा नियमहरू



तातो लुगा

- ▶ तातो लुगा लगाउनुहोस्, टोपी र पञ्जाहरू
- ▶ भिन्न न्यानो र पानी नछिर्ने जुता लगाउनुहोस्
- \* पानी वा पसिनाले भिन्न सके अवस्थाका लागि अतिरिक्त मोजा तयारी राख्नुहोस्



न्यानो राख्ने ठाउँ  
(आराम गर्ने ठाउँ)

- ▶ काम गर्ने ठाउँ नजिकै न्यानो ठाउँ बनाउनुहोस्
- \* आराम गर्ने क्षेत्रमा आगो र विषाक्त ग्यासबाट सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने उपायहरू
- ▶ अत्यधिक जाडोसम्बन्धी चेतावनीको समयमा, पर्याप्त विश्रामको व्यवस्थापन गर्नुहोस्।



मन तातो पानी

- ▶ सफा र मन तातो पानी उपलब्ध गराउनुहोस्



कामको समय  
समायोजन गर्नुहोस्

- ▶ चिसोको लहरसम्बन्धी सूचना: कामको समयमा काम गर्ने समयलाई समायोजन गरी कामको समयलाई छोटो पार्नुहोस्
- ▶ चिसोको लहरसम्बन्धी चेतावनी: चिसोको समयमा (विशेष गरी बिहान चाँडै) बाहिरी काम बन्द गर्नुहोस् वा कम गर्नुहोस्



119 मा फोन गर्नुहोस्  
(आपतकालीन नम्बर)

- ▶ जाडोसम्बन्धी रोग लागेमा तुरुन्तै 119 मा फोन गर्नुहोस्
- ▶ कार्यकर्तालाई जाडोसम्बन्धी रोगका लक्षण, रोकथामका उपाय र प्राथमिक उपचारका बारेमा अग्रिम सूचना दिनुहोस्

जोखिम



जाडोसम्बन्धी समस्या आउनु

35 डिग्री सेल्सियसभन्दा कम

चेतना गुमाउनु  
श्वास नआउनु



उद्धारका लागि

119

मा फोन गर्नुहोस्



अस्पताल लैजानुहोस्

## \* चिसोसम्बन्धी रोगप्रति संवेदनशील समूहको व्यवस्थापन

- ▶ चिसोसम्बन्धी रोगप्रति संवेदनशील समूहहरूको अनुगमन गर्नुहोस् र तिनलाई समयसमयमा तातो ठाउँमा राखेर विश्राम गराउने व्यवस्था गराउनुहोस्
- ▶ अत्यधिक जाडोसम्बन्धी चेतावनीको समयमा संवेदनशील समूह तथा भारी शारीरिक श्रम गर्ने कामदारहरूका लागि जाडोको समयमा (विशेष गरी बिहान चाँडै) बाहिरी कामलाई कम वा पूर्णरूपमा घटाउनुहोस्।

संवेदनशील समूहहरू के-के हुन्

उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मस्तिष्क-रगत नुली वा मुटु सम्बन्धी रोगहरू भएका व्यक्ति, हाइपोथायरायडिज्म भएका व्यक्ति, कमजोरी देखिने व्यक्ति, वृद्धवृद्धा तथा नयाँ नियुक्त कामदारहरू।

भारी कार्यहरू के-के हुन्?

सम्पूर्ण शारीरिक श्रम समावेश गर्ने कार्यहरू: फर्मवर्क, रिबार वा कङ्क्रीटसम्बन्धी कामहरू जहाँ सावेल, हम्मर, आरा, फावड, बञ्जरो आदिको प्रयोग गरिन्छ वा भारी वस्तुहरू बोकेर कार्यहरू गरिन्छन्

## \* जाडोसम्बन्धी रोगकालक्षण र प्राथमिक उपचार

### जाडोसम्बन्धी रोगहरू

### लक्षणहरू

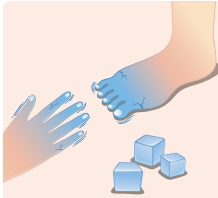
### प्राथमिक उपचारका निर्देशनहरू



हाइपोथर्मिया

- ▶ मुख्य शारीरिक तापक्रम 35 डिग्री सेल्सियसभन्दा कम
- ▶ कम्पन, थकान, मानसिक श्रमको अवस्था, बोली अस्पष्ट हुनु, स्मरणशक्तिको कमी
- ▶ (हल्का) संज्ञानात्मक कमजोरी
- ▶ (मध्यम) चेतनाको कमी, अरिथ्मिया (हृदयको तालमा अनियमितता), श्वासप्रश्वास सुस्त हुनु
- ▶ (गम्भीर) कोमा, कार्डियाक अरेस्ट

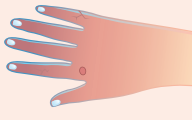
- शरीरको तापक्रम 35 डिग्री सेल्सियसभन्दा कम भए वा व्यक्ति बेहोस अवस्थामा भएमा तुरुन्त 119 मा सम्पर्क गरेर आपतकालीन सहायता माग्नुहोस् र तत्काल नजिकैको चिकित्सा संस्थामा लैजानुहोस्।
- एम्बुलेन्स नआएको वा मेडिकल ट्रान्सपोर्ट सम्भव नभएमा तुरुन्त गर्ने कदमहरू निम्न छन्:
  - व्यक्तिलाई सकेसम्म छिटो न्यानो स्थानमा लैजानुहोस्
  - भिजेका लुगा निकाएर कम्बल ओढाउनुहोस्



फ्रोस्टबाइट

- ▶ चिसोको सम्पर्कका कारण छाला र छाला मुनिको भाग जमेको वा बिग्रिएको
- ▶ छाला सेतो वा पहेँलो-खैरो रंगमा बदलिनु
- ▶ छाला असामान्य रूपमा कडा महसुस हुनु
- ▶ संवेदनशीलता घट्नु वा सुन्निनु

- छिट्टै उपचारका लागि चिकित्सा संस्थामा तुरुन्त जानुहोस्
- तुरुन्त चिकित्सा उपचार उपलब्ध नभएमा, तल बताइएका कदमहरू चाल्नुहोस्:
  - व्यक्तिलाई छिटो न्यानो स्थानमा लैजानुहोस्
  - फ्रोस्टबाइट प्रभावित भागलाई 20-40 मिनेटसम्म न्यानो पानीमा डुबाउनुहोस्



ट्रिचफुट

- ▶ छालामा रातोपन र चिलाउने स्थिति
- ▶ गम्भीर अवस्थामा रगतको बहाव बन्द हुन सक्छ, छालामा फोका वा घाउ पनि देखिन सक्छ

- प्रभावित भागलाई न्यानो पानीमा डुबाएर तताउनुहोस्
- प्रभावित भागमा न्यानो र हल्का मसाज गरी रक्त सञ्चार प्रवर्धन गर्नुहोस्; नचिलाउनुहोस्
- प्रभावित भागलाई सफा र चिल्लो राख्नुहोस्



इमर्सन फुट/ इमर्सन सिन्ड्रोम

- ▶ चिलाउने, सुन्निने व झिन्झिने जस्तो दुखाइ
- ▶ रातो, निलो वा कालो हुने फुलेको छाला
- ▶ गम्भीर अवस्थामा छालामा फोका, ऊतक मर्न वा घाउ पनि देखा पर्न सक्छन्

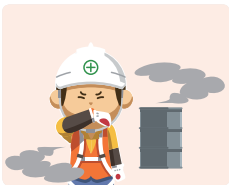
- भिजेका जुत्ता र मोजा तुरुन्त हटाउनुहोस्
- प्रभावित भागलाई न्यानो पानीले हल्कासँग धुनुहोस् र पूर्ण रूपमा सुक्खा पार्नुहोस्

※ विस्तृत जानकारीका लागि, कोरिया रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम एजेन्सी (Korea Disease Control and Prevention Agency, KDCA) को निर्देशन "Cold Wave Preparedness and Cold-Related Illness Prevention" हेर्नुहोस्।

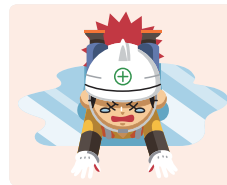
## \* जाडोमा श्वासरोध रोकथाम र चिप्लिने दुर्घटनाबाट जोगिने उपायहरू

निर्माण स्थलमा ब्रिकेट प्रयोग गर्दा श्वासरोध जोखिम रोक्ने उपायहरू

बरफले ढाकिएका सडकहरूमा चिप्लिनबाट बच्ने सुरक्षा उपायहरू



- ▶ कङ्क्रीट क्युरिङका लागि ब्रिकेटको सट्टामा हर्ट-एयर हिटर प्रयोग गर्नुहोस्।
- ▶ क्युरिङका लागि ब्रिकेट प्रयोग गर्ने परे निम्न कुराहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्:
  - ↳ अक्सिजन र विषाक्त ग्यासको स्तर जाँच गर्नुहोस्; पर्याप्त भेन्टिलेसन सुनिश्चित गर्नुहोस्; उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण लगाउनुहोस्।



- ▶ नचिप्लिने सुरक्षा जुत्ता लगाउनुहोस्।
- ▶ काम सुरु गर्नुअघि हिउँ र बरफ हटाउनुहोस्; चिप्लिने स्थानमा बालुवा वा नून फैलाउनुहोस्।