ঠাণ্ডাজনিত অসুস্থতার জন্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

তীব্র শীতের সময়

방글라데시

- "তীব্র শীত" এমন একটি ঠাণ্ডা আবহাওয়াজনিত অবস্থা যার ফলে হাইপোথারমিয়া ও ফ্রস্টবাইটের মতো স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়।
- কাজ শুরু করার আগে, তীব্র শীতের 5টি সাধারণ সুরক্ষা বিধি যাচাই করুন এবং কোনোটির ঘাটতি থাকলে ব্যবস্থা নিন।

✻ তীব্র শীতের সতর্কবার্তার মানদণ্ড

শৈত্য প্রবাহের সম্ভাবনা

- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা টানা 2 বা তার বেশি দিন −12℃ এর নিচে থাকার সম্ভাবনা থাকে
- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের তুলনায় 10℃ বা তার বেশি কমে 3℃ বা তার নিচে পৌঁছানোর সম্ভাবনা থাকে

শৈত্য প্রবাহের সতর্কবার্তা

- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা টানা 2 বা তার বেশি দিন −15℃ এর নিচে থাকার সম্ভাবনা থাকে
- যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের তুলনায় 15℃ বা তার বেশি কমে 3℃ বা তার নিচে পৌঁছানোর সম্ভাবনা থাকে

※ বিস্তারিত তথ্যের জন্য, কোরিয়া আবহাওয়া প্রশাসন কার্যকর ডিক্রি [পরিশিষ্ট 1] সতর্কবার্তার মানদণ্ড দেখুন।

✻ তীব্র শীতের 5টি সাধারণ সুরক্ষা বিধি

গরম কাপড়

- গরম কাপড় পরুন, টুপি ও হাত মোজাসহ
- ইনসুলেশন ও ওয়াটারপ্রুফিংসহ জুতা পরুন
  - ＊ অতিরিক্ত মোজা প্রস্তুত রাখুন যদি পানিতে বা ঘামে ভিজে যায়।

উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্র (বিশ্রামের জায়গা)

- কাজের স্থানের কাছাকাছি উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্র স্থাপন করুন
  - ＊ আশ্রয়কেন্দ্রে আগুন এবং ক্ষতিকারক গ্যাসের সংস্পর্শের বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।
- তীব শীতের সতর্কবার্তার সময়, পর্যাপ্ত বিশ্রাম দিন।

উষ্ণ পানি

- পরিষ্কার ও উষ্ণ পানি সরবরাহ করুন

কর্মঘন্টা সমন্বয় করুন

- শৈত্য প্রবাহের সম্ভাবনা: কর্মঘন্টা সমন্বয় করুন এবং সংক্ষিপ্ত করুন
- শৈত্য প্রবাহের সতর্কবার্তা: ঠান্ডার সময় (ভোরে) বাইরের কাজ বন্ধ করুন অথবা কমিয়ে দিন।

119 নম্বরে কল করুন (জরুরী নম্বর)

- ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার ক্ষেত্রে, অবিলম্বে 119 নম্বরে কল করুন।
- শ্রমিকদের ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার লক্ষণ, প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা এবং প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে আগে থেকেই জানান।

2025-산업보건실-1478

Ministry of Employment and Labor

KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY

Korea Disease Control and Prevention Agency

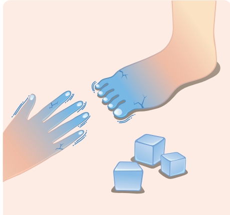
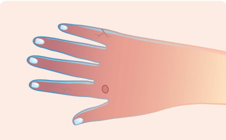
OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락

✻ ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপের ব্যবস্থাপনা

- ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ পর্যবেক্ষণ করুন এবং উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্রে পর্যায়ক্রমে বিশ্রাম দিন
- তীব্র শীতের সতর্কবার্তা চলাকালীন, ঠান্ডার সময় (ভোরে) ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ এবং ভারী কাজ করা কর্মীদের জন্য বাইরের কাজ কমিয়ে দিন।

ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ কারা	উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, সেরিব্রোভাসকুলার বা হৃদরোগ, হাইপোথাইরয়েডিজম, দুর্বলতাসহ, বয়স্ক এবং নতুন নিয়োগপ্রাপ্ত কর্মী
ভারী কাজগুলো কী কী	পুরো শরীরের সাথে সম্পর্কিত কাজ যেমন ফর্মওয়ার্ক, রিবার, অথবা বেলচা, হাতুড়ি, করাত, পিক্যাক্স, কুড়াল ইত্যাদি ব্যবহার করে কংক্রিটের কাজ, অথবা ভারী জিনিসপত্র নাড়াচাড়া করা

✻ ঠাণ্ডাজনিত রোগের লক্ষণ এবং প্রাথমিক চিকিৎসা

ঠাণ্ডাজনিত রোগ	লক্ষণ	প্রাথমিক চিকিৎসার নির্দেশনা
হাইপোথারমিয়া	• শরীরের মূল তাপমাত্রা 35℃ এর নিচে • কাঁপুনি, ক্লান্তি, বিভ্রান্তি, আড়ষ্ঠ কথা বলা, স্মৃতিশক্তি হ্রাস • (মৃদু) বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা • (মাঝারি) জ্ঞান হারানো, অনিয়মিত হৃদ স্পন্দন, ধীর শ্বাস-প্রশ্বাস • (তীব্র) কোমা, কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট	• যদি শরীরের তাপমাত্রা 35℃ এর নিচে থাকে অথবা ব্যক্তি অজ্ঞান হয়ে পড়ে, তাহলে সাথে সাথে 119 নম্বরে কল করুন এবং মেডিকেলে নিয়ে যান। • যদি অ্যাম্বুলেন্স না আসে বা মেডিকেলে পরিবহন সম্ভব না হয়, তাহলে নিম্নলিখিত পদক্ষেপ নিন: - যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্যক্তিকে উষ্ণ স্থানে সরিয়ে নিন - ভেজা পোশাক খুলে কম্বল দিয়ে মুড়িয়ে দিন
 ফ্রস্টবাইট	• ঠান্ডা লাগার কারণে ত্বক এবং ত্বকের নিচের টিস্যু জমে যাওয়া বা ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া • ত্বক সাদা বা হলদে-ধূসর হয়ে যায় • ত্বক অস্বাভাবিকভাবে শক্ত অনুভব হয় • অনুভূতি হ্রাস, অসাড়তা	• চিকিৎসার জন্য অবিলম্বে কোনো মেডিকেলে যান • যদি তাৎক্ষণিক চিকিৎসা পাওয়া না যায়, তাহলে নিম্নলিখিত পদক্ষেপ গ্রহণ করুন: - দ্রুত ব্যক্তিকে উষ্ণ স্থানে সরিয়ে নিন - ফ্রস্টবাইটের স্থান 20-40 মিনিট কুসুম গরম পানিতে ডুবিয়ে রাখুন
 ট্রেঞ্চ ফুট	• ত্বক লাল হওয়া, চুলকানো • গুরুতর ক্ষেত্রে, রক্ত জমাট বাঁধা, ফোসকা, বা আলসার হতে পারে	• আক্রান্ত স্থান কুসুম গরম পানিতে ডুবিয়ে উষ্ণ রাখুন • রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধির জন্য আলতো করে জায়গাটি মালিশ করুন; আঁচড় দেবেন না • আক্রান্ত স্থান পরিষ্কার ও আর্দ্র রাখুন
পা কুচকে যাওয়া / ইমারসন সিনড্রোম	• চুলকানি, অসাড়তা, বা ঝিনঝিন ব্যথা • ফোলা ত্বক যা লাল, নীল বা কালো হয়ে যায় • গুরুতর ক্ষেত্রে, ফোসকা, টিস্যু নেক্রোসিস, বা আলসার হতে পারে	• ভেজা জুতা এবং মোজা খুলে ফেলুন • আক্রান্ত স্থানটি কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ভালো করে শুকিয়ে নিন।

※ বিস্তারিত জানতে কোরিয়া রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ এজেন্সির (KDCA) "শৈত্য প্রবাহের প্রস্তুতি এবং ঠান্ডা-জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ" নির্দেশিকা দেখুন।

✻ শীতকালে শ্বাসরোধ এবং পিছলে যাওয়ার দুর্ঘটনা প্রতিরোধ

নির্মাণ সাইটে ব্রিকেট (তুষ কাঠের জ্বালানি) ব্যবহার করার সময় শ্বাসরোধের ঝুঁকি প্রতিরোধ করুন

- কংক্রিট জমানোর জন্য ব্রিকেটের পরিবর্তে গরম-বাতাসের হিটার ব্যবহার করুন।
- যদি কিউরিংয়ের জন্য ব্রিকেট ব্যবহার করতেই হয়, তাহলে নিশ্চিত করুন:
  - ↳ অক্সিজেন এবং বিষাক্ত গ্যাসের মাত্রা পরীক্ষা করুন, পর্যাপ্ত বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা করুন, সঠিক প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরুন।

বরফ জমা রাস্তায় পিছলে যাওয়া প্রতিরোধ করুন

- পিছলে যাওয়া প্রতিরোধী সেফটি সু পরুন।
- কাজ শুরু করার আগে তুষার ও বরফ সরিয়ে ফেলুন এবং পিচ্ছিল জায়গায় বালি বা লবণ ছড়িয়ে দিন।

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency