

(1) लू लाग्ने उपायहरू बारे

गर्मी स्थानमा काम गर्नाले लू लाग्न सक्छ। 2018 मा, जापानमा काम गर्ने समयमा लू लागेर 28 जना मानिसहरूको मृत्यु भएको थियो। यहाँ, लू लाग्ने उपायहरू विस्तृत रूपमा व्याख्या गरिएका छन्।



1. सम्भावित रूपमा लू लाग्न निम्त्याउने वातावरण गर्मीमा बाहिर र भित्र बन्द कार्यस्थलहरू खतरापूर्ण हुन्छन्।

2. लू लाग्नबाट रोक्ने सावधानीहरू

- गर्मी हुँदा, तपाईंलाई तिर्खा नलागेको भएपनि थोरै पानी र नुन लिनुहोस् र नियमित रूपमा चिसो ठाउँमा विश्राम लिनुहोस्। चिसो कपडा पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- दिन र क्रोनिक बिमारीको शारीरिक अवस्थामा निर्भर रहेर तपाईंलाई लू लाग्न थप अतिसंवेदनशील बनाउन सक्छ। तपाईंले आफ्नो क्रोनिक बिमारी र शारीरिक अवस्था बारे तपाईंको व्यवस्थापकलाई सूचित गराउनुहोस्।

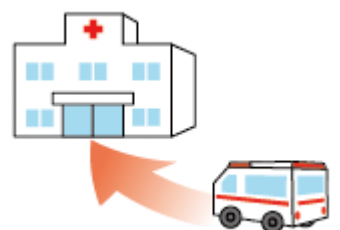
3. तपाईं वा तपाईंको सहकर्मी लू लाग्नबाट पीडित हुनुभएमा

<गम्भीरता: 1 डिग्री > (धेरै पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने आदि)

चिसो ठाउँमा पानी र नुन लिनुहोस्। कोही व्यक्तिले बिरामीलाई हेर्नुपर्छ र उनीहरूलाई निको नभएमा अस्पतालमा लैजानुपर्छ।

<गम्भीरता: 2 डिग्री > (टाउको दुख्ने, बिमार हुने, टाउको मन्द हुने, अरुचि, थकावट आदि)
चाँडै अस्पताल जाऔं।

<गम्भीरता: 3 डिग्री > (अचेत, अनुचित जवाफ, अचानक काप्ने, तातो शरीर आदि)
एम्बुलेन्स तुरुन्तै बोलाउनुहोस्।



(2) तातोले हुने स्ट्रोक र काउन्टरमेजर्सको गम्भीरता

गम्भीरता:
1 डिग्री



लिम्बहरूमा पीडा

रिंगटा लाग्ने

खुट्टाको मांशपेशी ऐठन (दुब्रे)

धेरै पसिना आउने

चिसो ठाउँमा विश्राम लिनुहोस्। चिसो पानी र नुन लिनुहोस्। कोही व्यक्तिले बिरामीलाई हेर्नुपर्छ र राम्रोसँग ठीक नभएमा अस्पतालमा लैजानुपर्छ।



गम्भीरता:
2 डिग्री



बिमार महसुस गर्ने, स्तब्ध हुने

टाउको झमझमाउने (टाउको दुब्रे)

अरुचि, वान्ता

थहावट (अस्वस्थता) हुने

असामान्य चेतनावस्था

चाँडै अस्पताल लैजाऔं।



गम्भीरता:
3 डिग्री



अचेतावस्था

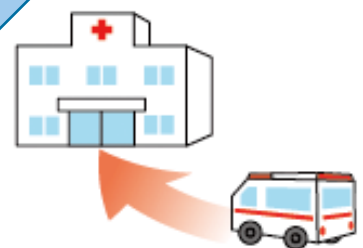
ऐठन हुने (अचानक काप्रे)

अनुचित जवाफ

सिधा भएर हिड्न वा दौड्न असमर्थ।

शरीर तातो हुन्छ

एम्बुलेन्सलाई बोलाउनुहोस् र बिरामीलाई नजिकको अस्पतालमा लैजानुहोस्।



(3) लू लाग्न निम्त्याउने (विशेषगरी निर्माण कार्यस्थलमा) तत्त्वहरू।

<वातावरणीय तत्त्वहरू>

- तापक्रम उच्च छ
- आर्द्रता उच्च छ
- रेडियन्टको ताप उच्च छ
- हावा छैन/कम छ वा बतास तेज छ।

<कार्य तत्त्वहरू>

- काम भारी हुनु
- विश्राम समय छोटो हुनु
- एकल कामदारले काम गर्नु

<कपडा सम्बन्धीका तत्त्वहरू>

- कमजोर वायु प्रवेशता र आर्द्रता प्रवेशता
- उच्च प्रवेशता कायम राख्ने प्रोपर्टी र इन्डोथर्मि
- सुरक्षित यन्त्र लगाउने

<समय तत्त्वहरू>

- अन्तिम वर्षा ऋतुको जस्तो अचानक तातो मौसम
- तातो वातावरणीय काम सुरु भएपछि केही दिन भित्रमा
- प्रबर्द्धित तातो लोड

<मानवीय शरीरका तत्त्वहरू>

- तापको प्रयोग नगर्नाले।
- अपर्याप्त पानी र नुनको आपूर्ति
- झाडापखाला/निर्जलीकरण
- क्रोनिक रोग (उच्च रक्त चाप, मुटुको रोग, मधुमेह, मिर्गौला रोग, डर्मेटोसिस, मनोरोग सम्बन्धी विकार आदि।)
- स्वायत्त स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पार्ने लागूऔषध सेवन गर्नाले
- मोटोपन/व्यायामको कमि
- शरीरिक अवस्था बिग्रनु (सुत्तबाट वञ्चित, लठ्ठ पारेको, हल्का चिसो, ज्वरो आदि।)
- तागतको कमि
- नास्ता नखाएको
- वृद्धावस्था

(4) लू लाग्नुका काउन्टरमेजर्स

< कार्य वातावरण व्यवस्थापन >

1. WBGT मान (वेट बल्ब ग्लोब तापक्रम) भनेको के हो?

लू लाग्नबाट रोक्रे प्रस्तावित तापको इन्डेक्स। तापक्रमको अतिरिक्त, यसमा "आर्द्रता", "रेडियन्ट ताप" र "वायुको गति" को तत्वहरू समावेश हुन्छन्।

2. WBGT मान इत्यादि प्रमाणीकरण।

○ लू लाग्नबाट रोक्रे, WBGT मान मापन गरिएको छ।

WBGT मानहरू 28°C र 31°C लाई "पूरा सतर्क" को रूपमा मानिन्छ र यो माथिको 31°C लाई "खतरापूर्ण" को रूपमा मानिन्छ। WBGT मानलाई ध्यान दिनुहोस्।



WBGT इन्डेक्स मिटर प्रकारको स्टेशनरी



WBGT इन्डेक्स मिटर प्रकारको वहनीय

WBGT घटाउने काउन्टरमेजर्सको उदाहरण (मिस्ट पंखा प्रणालीमा WBGT घटाउने)



3. आराम गर्ने स्थानहरू इत्यादिको प्रयोग।

- शीतलन प्रणालीको साथमा शीतल, छायाँ वा चिसोमा आराम गर्ने स्थान वा तपाईंको काम गर्ने क्षेत्र नजिक सावर प्रयोग गर्नुहोस्।
- काम गर्ने स्थान नजिकमा तपाईंको शरीर राम्ररी शीतल पार्न सक्ने आइस, चिसो टावेल, विद्युतीय पंखा र अन्य वस्तुहरू वा साधन तयार पार्नुहोस् र प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंको कार्य क्षेत्रमा पिउने पानी स्थापना गर्नुहोस् र प्रयोग गर्नुहोस् जसकारण तपाईं कुनै पनि समयमा सजिलै पानी र नुन आपूर्ति गर्न सक्नुहुन्छ।

निर्माण कार्यस्थलमा काउन्टरमेजर्स (आराम गर्ने स्थान सेटिङ्ग अप गर्नुहोस्)



<कार्य व्यवस्थापन>

1. काम गर्ने समय (घण्टा) आदिको कमी।

- समय समाप्त लिनमा निश्चित हुनुहोस् र कामको समयमा स्थगित गर्नुहोस् साथै, चमकदार घाम मुनि काम गरे जस्तै गर्मी स्थानहरूमा निरन्तर काम गर्नका लागि जिम्मेवारी लिएको व्यक्तिबाट परामर्श लिनुहोस् र छोटो काम गर्ने समय (घण्टा) मा प्रयास गर्नुहोस्।

2. तापको पारिस्थिक अनुकूलन

- अचानक तातो बढ्नु खतरापूर्ण हुन्छ। तापमा आफ्नो शरीर प्राप्त गर्ने विस्तारै प्रयास गर्नुहोस्।

3. पानी र नुनको इन्टेक

- व्यक्तिपरक लक्षणहरू भएर वा नभएर कामको समयमा अघि र पछि नियमित रूपमा पानी र नुन लिनुहोस्।

निर्माण कार्यस्थलमा (पानी र नुनको इन्टेक) उपायहरू



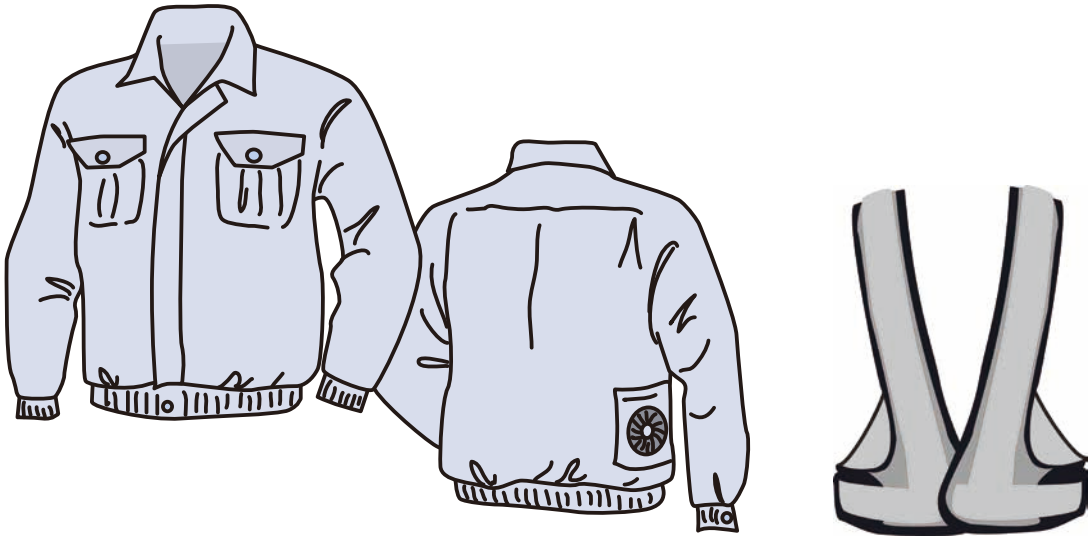
आराम गर्ने स्थानमा आइस मेशिन, सुख्खा पिकल्प प्लम (युमेबोसि) आदि सेट अप गर्नुहोस्



आराम गर्ने स्थानमा खेलकूद पेय पदार्थ (पाउडर) र चिसो पानी आदि तयार गर्नुहोस्

4. कपडाहरू आदि।

- उच्च हावा प्रवेशतामा काम गर्दा लगाउने कपडा लगाउनुहोस्। साथै, वायु-सञ्चालन प्रकार्यमा काम गर्दा लगाउने कपडाहरू र शीतल भेस्ट लगाउनुहोस्।
- प्रत्यक्ष सूर्यको प्रकाश मुनि उच्च हावा प्रवेशता हेल्मेट (शीतल हेल्मेट, ताप सुरक्षा फ्लाप आदि) लगाउनुहोस्।



(वायु-सञ्चालन प्रकार्यमा काम गर्दा लगाउने कपडाहरू)

(चिसो भेस्ट)



(चिसो हेल्मेट)



(ताप सुरक्षा फ्लाप)

< स्वास्थ्य व्यस्थापन >

1. स्वास्थ्य जाँचको परिणामहरूमा आधारित काउन्टरमेजर्स आदि लू लाग्रे रोगले थर्मोजेनेसिसमा प्रभाव पार्न सक्छ जसमा मधुमेह, उच्च रक्त चाप, मुटु रोग, मृगौला बिफलता, मानसिक तथा न्यूरोलोजिकल विकारहरू र छाला रोगको व्यापक क्षेत्र समावेश हुन्छन्।

○ स्वास्थ्य जाँच पाउने

- नियमित स्वास्थ्य जाँच पाउने।
- तपाईं स्वास्थ्य जाँचमा आधारित असामान्य खोजहरू निदान गर्नुहुन्छ भने, तपाईंको डाक्टर वा रोजगारदाताका निर्देशनहरूलाई पछ्याउनुहोस्।

2. नियमित स्वास्थ्य व्यस्थापन आदि।

- निन्द्राको कमी, शारीरिक अवस्था बिग्रनु, अघिल्लो दिनको मदिरा सेवन, नास्ता नखानु, चिसोको कारणले ज्वरो आउनु, झाडापखालाको कारणले निर्जलीकरण आदिले लू लाग्नुको रोगाणुमा प्रभाव पार्छ। ध्यान दिनुहोस्।
- यदि तपाईंले चिकित्सा उपचार प्राप्त गर्नुभएको छ भने यसले लू लाग्नुको रोगाणुमा प्रभाव पार्छ, तपाईंलाई गरिएको रोगको उपचार बारे आफ्नो रोजगारदातालाई बताउनुहोस्।
- तपाईंलाई निम्न मध्ये कुनै लक्षणहरू भएमा तपाईंको वरिपरि हुनुभएका मानिसहरूलाई भन्नुहोस्:
 - तपाईंको मुटुको धड्कनको दर 120 मा बढ्दा
 - विश्रामको समयमा शरीरको बढ्दो तापक्रम आदि, काम सुरु गर्नु अघि नघट्टा
 - अचानक र गम्भीर थकाई लाग्ने, रिंगटा लाग्ने, अरुचि हुने र अचेत हुने जस्ता लक्षणहरू

