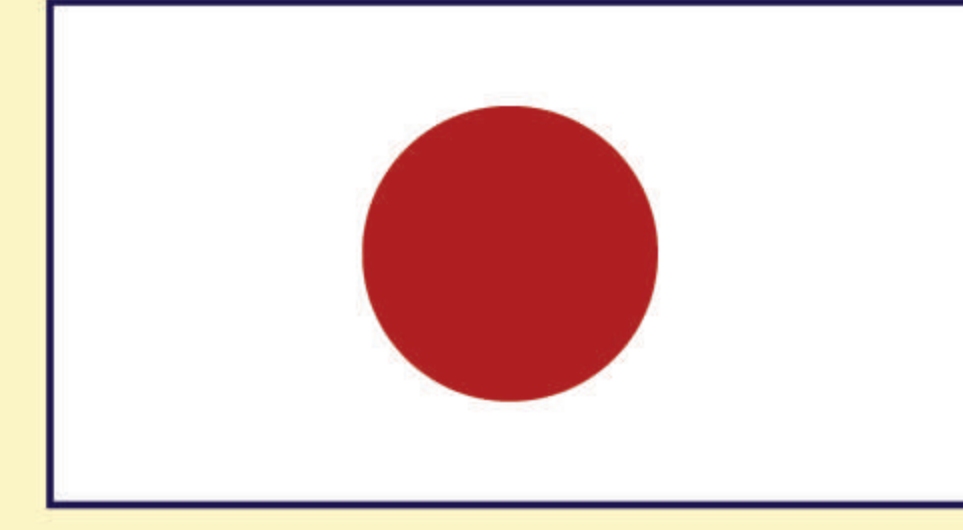




International
Labour
Organization



ILO/Japan
Multi-bilateral
Programme

অতিরিক্ত তাপ সম্পর্কে সতর্ক থাকুন

অতিরিক্ত তাপমাত্রা, বেশি আর্দ্রতা, কম বাতাস চলাচল এবং সূর্য বা যন্ত্রপাতি থেকে নির্গত তাপ একসঙ্গে কর্মীদের স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে।

অসুস্থতা, দুর্ঘটনা, এমনকি মৃত্যুও

অতিরিক্ত তাপমাত্রা/গরমের স্বাস্থ্যগত সমস্যার প্রভাব

মৃদু বা হালকা সমস্যা

গরমে ক্লান্তি
মাথা ঘুরে অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
ত্বকে ফুসকুড়ি বা ঘামাচি

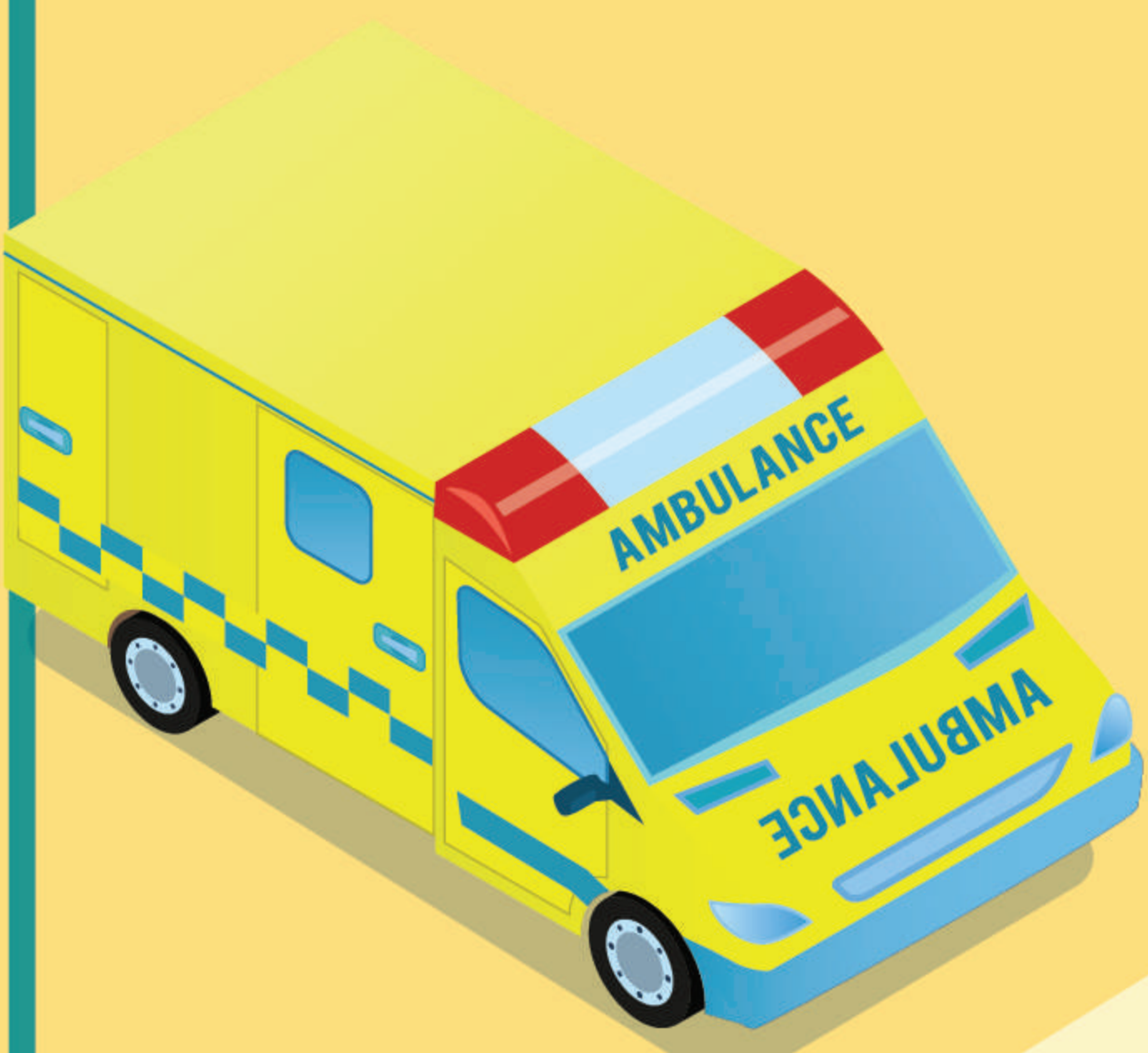


গুরুতর সমস্যা

তাপজনিত ক্লান্তি/অবসাদ
কিডনির সমস্যা
হিট স্ট্রোক
হৃদরোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি
শ্বাসকষ্ট বা শ্বাসতন্ত্রের
সমস্যা



অন্যান্য সমস্যা



দুর্ঘটনা ও আঘাতের
ঝুঁকি বৃদ্ধি



মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর
নেতিবাচক প্রভাব

আপনি কি জানেন?

বাংলাদেশে প্রতিটি কর্মক্ষেত্রে তাপমাত্রা সহনীয় পর্যায়ে রাখার জন্য পর্যাপ্ত ব্যবস্থা (ভেন্টিলেটর/এক্সজস্ট ফ্যান) গ্রহন এবং কমপক্ষে একটি সচল তাপ পরিমাপক যন্ত্র দৃশ্যমান স্থানে স্থাপন করা বাধ্যতামূলক।

অত্যধিক গরম পরিবেশে কাজ করার সময় গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়ায় যে বিষয়গুলো

ব্যক্তিগত কারণ



পরিবেশগত কারণ



গর্ভাবস্থা।
প্রতিবন্ধকতা।
গরম পরিবেশে কাজ করার অভ্যাস না থাকা।
শারীরিক সক্ষমতা কম থাকা।
শরীরে পানির ঘাটতি (পানিশূন্যতা)।
বেশি বয়স।
অতিরিক্ত ওজন।
কাজের অভিজ্ঞতা কম থাকা।
হৃদরোগ, ডায়াবেটিসসহ অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদী রোগ
কিছু ঔষধ, মাদক বা অ্যালকোহল সেবন।

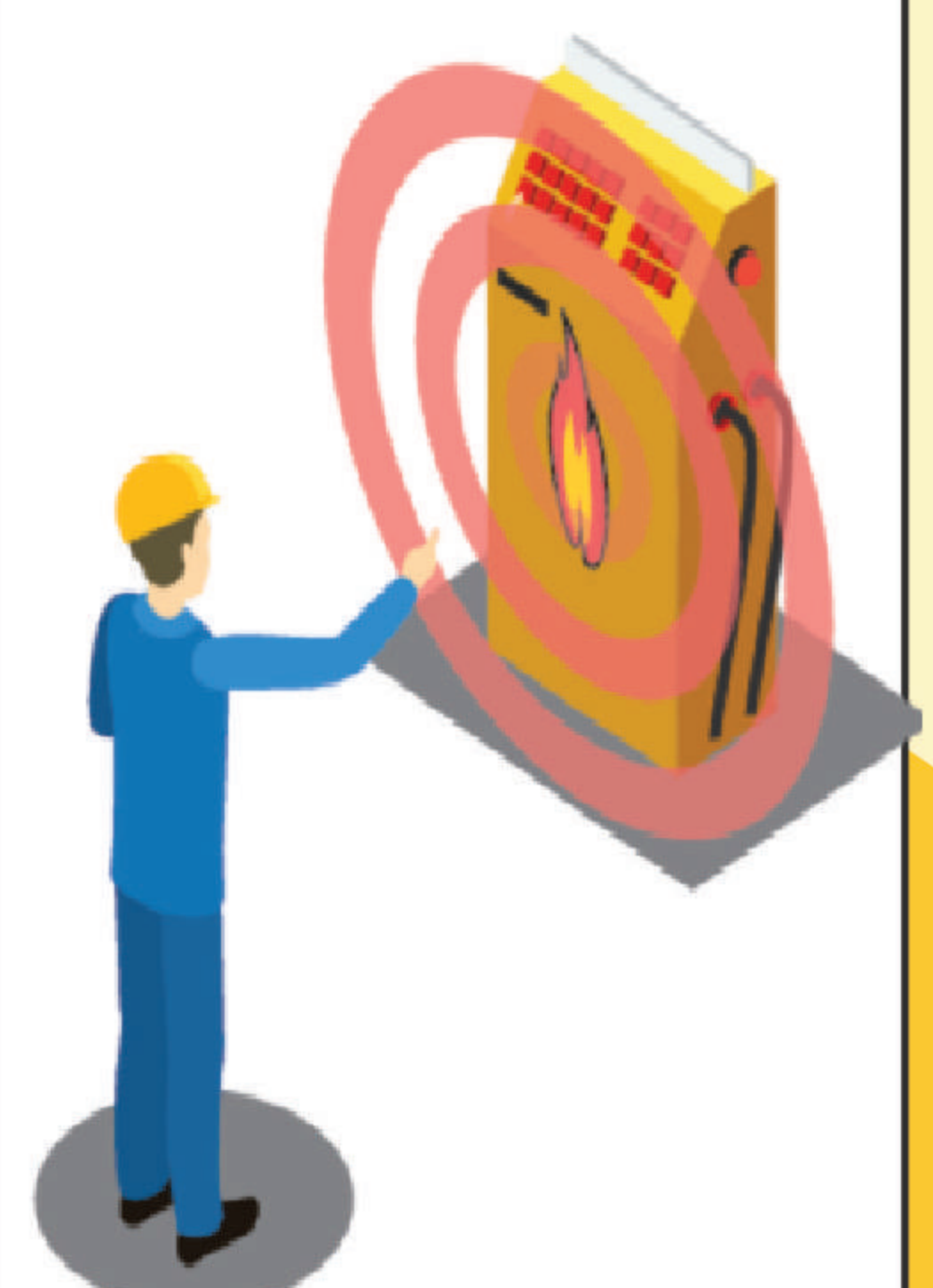
ভারী বা বাতাস চলাচল করতে পারে না এমন
পোশাক পরা।
অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম।
তাপপ্রবাহ (হিট ওয়েভ)।
উচ্চ তাপমাত্রা।
বেশি আর্দ্রতা।
কম বাতাস চলাচল।
সূর্য বা যন্ত্রপাতি থেকে নির্গত তাপের সংস্পর্শে
থাকা।

তাপজনিত ঝুঁকি প্রতিরোধে কর্মক্ষেত্রে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

১ কর্মক্ষেত্রভিত্তিক ঝুঁকি মূল্যায়ন

ধাপ ১

ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত
করুন।



ধাপ ২

কারা ক্ষতিগ্রস্ত
হতে পারেন এবং
কীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত
হতে পারেন তা
নির্ধারণ করুন।



ধাপ ৩

ঝুঁকির মাত্রা
মূল্যায়ন করুন।



ধাপ ৪

নিয়ন্ত্রণমূলক ব্যবস্থা
বাস্তবায়নের দায়িত্ব
কার, কী ব্যবস্থা
নেওয়া হবে এবং
সময়সীমা কী হবে
তা নথিভুক্ত
করুন।



ধাপ ৫

ফলাফল নথিভুক্ত
করুন, ঝুঁকি
মূল্যায়ন পর্যবেক্ষণ
ও পর্যালোচনা
করুন এবং
প্রয়োজন অনুযায়ী
হালনাগাদ করুন।



তাপজনিত ঝুঁকি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা



শীতলীকরণ ও ছায়া প্রদানের জন্য প্রকৃতি-ভিত্তিক সমাধান অবলম্বন করা, যেমনঃ গাছপালা রোপণ করা ও সবুজ পরিবেশ তৈরি করা।



প্রাকৃতিক বায়ু চলাচল তাপজনিত ঝুঁকি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা বৃদ্ধি করার জন্য বৈদ্যুতিক পাখা ও পানি স্প্রে ব্যবস্থার মতো যান্ত্রিক ভেন্টিলেশন বা যান্ত্রিক বায়ু চলাচল পদ্ধতির সমন্বয় করা।



একই ভঙ্গিতে দীর্ঘসময় কাজ না করা, নিয়মিত কাজের ভঙ্গি পরিবর্তনের মাধ্যমে ঝুঁকি কমানো।



স্বাস্থ্য পরীক্ষার ভিত্তিতে শ্রমিকদের ফিটনেস বা সক্ষমতা উন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা।



রোদ ও তাপ থেকে সুরক্ষার জন্য লম্বা হাতার টিলেটানা হালকা পোশাক, টুপি ও গলা ঢাকার কাপড় পরিধান করা এবং SPF 15 বা তার বেশি সানস্ক্রিন ব্যবহার করা।



শরীরে পানিশূন্যতা রোধে পর্যাপ্ত ঠান্ডা পানি ও ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত পানীয় পান নিশ্চিত করা। তৃষ্ণা অনুভব না হলেও, বিশেষ করে অতিরিক্ত গরম আবহাওয়ায়, প্রতি ১৫-২০ মিনিট পরপর পানি পান করা।



স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন সুবিধা ও বিশ্রামস্থল নিশ্চিত করা।



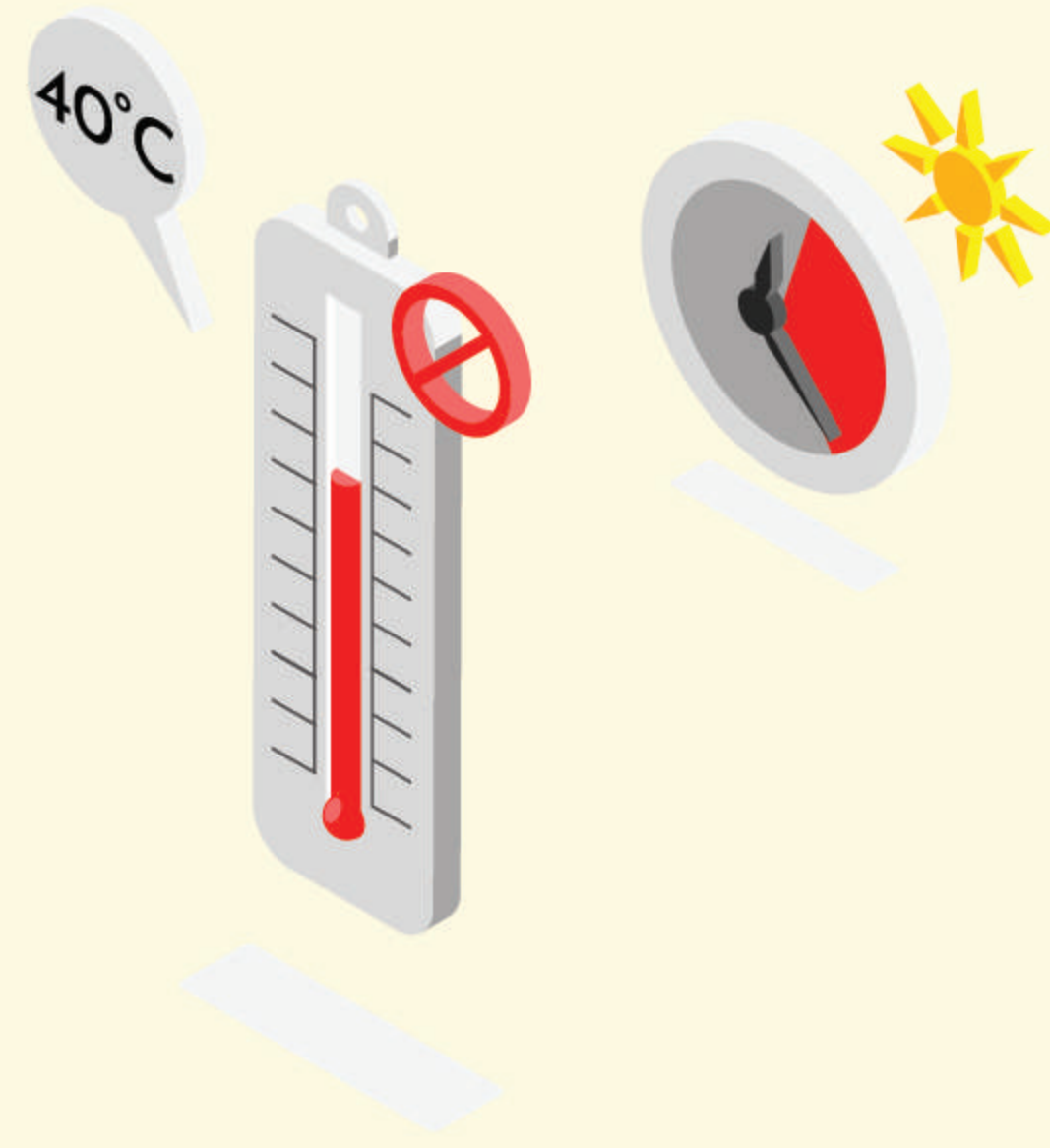
কাজ ও বিশ্রামের নির্ধারিত চক্র, কাজের রোটেশন, এবং সময়সূচি চালু করা; যেমন অতিরিক্ত গরমের সময় সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৩ টা পর্যন্ত কাজ সাময়িক বিরত রাখা।



কাজ শুরু বা পুনরায় কাজে যোগদানের সময় ধীরে ধীরে গরম পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নেওয়ার (হিট অ্যাক্লাইমাইজেশন বা ধীরে ধীরে গরম পরিবেশে অভ্যস্তকরণ) ব্যবস্থা চালু করা।



নিয়মিত প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা, বিশেষ করে গরম মৌসুম শুরু হওয়ার আগে বা উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ কাজের দায়িত্ব গ্রহণের পূর্বে।



নিয়মিত হিট ইনডেক্স বা তাপসূচক (তাপমাত্রা ও আর্দ্রতার সম্মিলিত প্রভাব) পর্যবেক্ষণ করা।



হৃদস্পন্দনের হার, শরীরের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা এবং প্রস্রাবের রং পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে শরীরের পানির মাত্রা (হাইড্রেশন) মূল্যায়ন করে কাজ/দায়িত্ব পর্যবেক্ষণ কর্মসূচী বাস্তবায়ন করা।



উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা ও বিশ্রামস্থলে তথ্যবহুল ইনফোগ্রাফিক্স, পোস্টার এবং সতর্কতামূলক সাইনবোর্ড প্রদর্শন করা।

তাপজনিত অসুস্থতায় করণীয়

লক্ষণ

করণীয়

মৃদু তাপজনিত অবসাদ



ক্লান্ত বা অবসন্ন অনুভব করা

অতিরিক্ত পিপাসা

মাথা ঘোরা

পেশিতে খিঁচুনি



সুপারভাইজারকে
অবহিত করুন।



কর্মীকে বিশ্রামের
জন্য ঠান্ডা স্থানে
নিয়ে যান।



পর্যাপ্ত পানি ও
ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত
পানীয় পান
করতে উৎসাহিত
করুন।

গুরুতর তাপজনিত অবসাদ



প্রতিক্রিয়া জানানোর গতি ধীর
হয়ে যাওয়া

তীব্র ক্লান্তি

তীব্র পেশি খিঁচুনি

ক্ষুধামন্দা ও বমি বমি ভাব

মাথাব্যথা ও ঝাপসা দেখা



কর্মীকে ঠান্ডা বা
শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত
(এসি) স্থানে নিয়ে
যান।



বরফ-ঠান্ডা পানিতে
ভেজানো তোয়ালে দিয়ে
মাথা, ঘাড় ও কাঁধ ঢেকে
দিন।

হিট স্ট্রোক (জরুরি অবস্থা)



বমি হওয়া

অস্বাভাবিক আচরণ, বিভ্রান্তি বা
দিকভ্রান্তি

কথা জড়িয়ে যাওয়া

কাঁপুনি বা খিঁচুনি

অজ্ঞান হয়ে পড়া বা চেতনা

হারানো



দ্রুত শরীর ঠান্ডা করার ব্যবস্থা নিন
(কর্মীকে ঠান্ডা রাখা বা ঠান্ডা
পানিতে গোসল করানো)

শরীরে পানি ঢালুন অথবা ত্বক
ভেজা রেখে পাখার বাতাস দিন।

৯৯৯

হিট স্ট্রোক জরুরি
অবস্থা।

দ্রুত ৯৯৯ নম্বরে
ফোন করুন এবং
শরীর ঠান্ডা করার
ব্যবস্থা নিন।

উপকরণটি বাংলায় প্রস্তুত সহায়তায়-



**Bangladesh
Labour
Foundation**

এই উপকরণটি নিম্নোক্ত প্রতিষ্ঠানসমূহের কারিগরি সহযোগিতায় প্রণীত হয়েছে-

- ▶ শ্রম সুরক্ষা ও কল্যাণ বিভাগের পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্য (Occupational Safety and Health) বিভাগ
- ▶ থাইল্যান্ড ইনস্টিটিউট অব ওকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ (সরকারি সংস্থা)
- ▶ রোগ নিয়ন্ত্রণ বিভাগের পেশাগত ও পরিবেশগত রোগ বিষয়ক বিভাগ
- ▶ জলবায়ু পরিবর্তন ও পরিবেশ বিভাগের জলবায়ু পরিবর্তন অভিযোজন গবেষণা দল
- ▶ থাইল্যান্ডের পেশাগত ও পরিবেশগত রোগ বিষয়ক সমিতি
- ▶ World Health Organization-এর থাইল্যান্ড কান্ট্রি অফিস
- ▶ অন্যান্য সংশ্লিষ্ট সরকারি, বেসরকারি ও গবেষণা প্রতিষ্ঠান।