

# গরমের চাপ বিপদজনক, তবে এটার একটা ব্যবস্থা করা যেতে পারে!

## শ্রমিকদের জন্য সাধারণ প্রশ্ন

আপনি যদি গরম পরিবেশে শারীরিক কাজ করেন তাহলে আপনার শরীর অধিক গরম হয়ে যেতে পারে। এটা বিপদজনক হতে পারে।

মাঠে কাজ করা শ্রমিক যারা বছরে গরমের মাসগুলোতে রৌদ্র, গরম আর আর্দ্রতার মধ্যে বাইরে কাজ করে তাদের সুরক্ষার জন্য ২০২১ সালের মে মাসে প্রশাসনিক উন্নয়ন, শ্রম ও সমাজ বিষয়ক মন্ত্রণালয়(এডিএলএসএ) একটি নতুন সরকারী নিয়ম চালু করেছে।

### ১. কাজের নতুন নিষিদ্ধ সময় কোনগুলো?

জুনের ১ তারিখ থেকে ১৫ সেপ্টেম্বর, সকাল ১০ টা থেকে বিকেল ৩.৩০ টা পর্যন্ত বাইরের কর্মস্থলে কাজ করা যাবে না। বাইরের কর্মস্থল হচ্ছে সেটা যেখানে শ্রমিকরা এমন আবহাওয়ার মধ্যে কাজ করে যেখানে রয়েছে প্রচণ্ড গরম, আর্দ্রতা এবং রোদ।



জুনের ১ তারিখ থেকে ১৫ সেপ্টেম্বর সকাল ১০ টা থেকে বিকেল ৩.৩০ টা পর্যন্ত

আবহাওয়ার অবস্থা (যেমন প্রচণ্ড গরম, আর্দ্র এবং রোদ) তে উন্মুক্ত হতে হয় এমন অবস্থায় বাইরের পরিবেশে শ্রমিকেরা কাজ করতে পারেনা।

### ২. এই সময়গুলোতে কি বাইরে কোন কাজ করা যাবে?

শুধুমাত্র ছায়াদেয়া এবং বাতাসযুক্ত এলাকায় বাইরের কাজ করা যাবে। এমন জায়গা রয়েছে যেখানে আপনার গায়ে সরাসরি সূর্যের আলো লাগে না।

এবং যেখানে ফ্যান এবং/অথবা এয়ার কন্ডিশন রয়েছে এবং মেশিন ও অন্যকোন উৎস থেকে অতিরিক্ত গরম আসেনা।

### ৩. গরমকালে সকাল ১০ টার আগে অথবা বিকেল ৩ টার পরে কাজ করা কি নিরাপদ?

হ্যাঁ, এটা নিরাপদ হতে পারে যদি আপনার মালিক নির্দিষ্ট কোন নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা নিয়ে থাকে এবং আপনার পক্ষ থেকে আপনিও পূর্ব সতর্কতা অবলম্বন করেন। যথেষ্ট পানি পান করুন এবং যখনই প্রয়োজন হয় বিরতি নিন।

আপনার সহকর্মীদের সাথে একটি 'বন্ধু পদ্ধতি' স্থাপন করুন যাতে আপনারা একে অপরের দিকে খেয়াল রাখতে পারেন।

আপনার যদি খারাপ লাগে তাহলে অবশ্যই আপনার সুপারভাইজার অথবা আপনার সহকর্মীদের বলুন এবং কাজ করা বন্ধ করুন।

### ৪. রাতে কাজ করা কি নিরাপদ?

রাতের শিফটে কাজ করা গরমের চাপের ঝুঁকি কমাতে পারে। তবে সাবধান হোন! উচ্চ তাপ ও আর্দ্রতা এ সময়ও ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। যথেষ্ট পরিমাণে পানি পান করুন এবং প্রয়োজন হলে বিশ্রাম নিন। তাছাড়া, আপনি যদি যথেষ্ট ঘুমিয়ে না নেন তাহলে রাতের শিফটে কাজ করার ব্যাপারটি আপনার শরীরের উপর ও নিরাপত্তার ব্যাপারে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

ক্লান্ত অবস্থায় কাজে উপস্থিত হলে কাজে ভুল হতে পারে এবং এটি আপনাকে ও আপনার সহকর্মীদের বিপদে ফেলতে পারে।

### ৫. আমি কতটা পানি পান করবো?

গরমের চাপ থেকে আপনাকে রক্ষার অন্যতম একটি উত্তম উপায় হচ্ছে যথেষ্ট পরিমাণে পানি পান করা। আপনি যথেষ্ট পানি পান করছেন কিনা সেটা পরীক্ষা করার একটি সহজ উপায় হচ্ছে—আপনি আপনার প্রস্তাবের রং পরীক্ষা করুন। ফ্যাকাশে হলে ভাল। গাঢ় হলে সতর্ক সংকেত!

এটা স্মরণ রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে কাজে যাওয়ার আগে ও পরে পানি পান করতে হবে। অনেক শ্রমিক ডিহাইড্রেটেড অবস্থায় কাজে চলে আসে। আপনি যখন বাইরে কাজ করবেন তখন কাজ শুরু করার আগেই ২-৩ গ্লাস পানি পান করে নিবেন। এরপর, আপনার উচিৎ দিনে প্রতি ঘন্টায় তিন গ্লাস করে পানি পান করা। রাতের বেলা আপনার তেষ্টা মেটানোর জন্য যথেষ্ট পরিমাণে পানি পান করুন। আপনার পানিতে কিছু লবন মিশিয়ে নেয়ার পরামর্শ দেয়া হতে পারে। সে ব্যাপারে আপনি চিকিৎসক অথবা নিরাপত্তার দায়িত্বে থাকা লোকদের সাথে আলোচনা করতে পারেন কেননা এটা আপনার নিজের অবস্থার উপর নির্ভর করে।

#### ৬. গরমের চাপ এড়াতে আমি কী পরিধান করবো?

যদি সম্ভব হয়, তাহলে আপনার মালিকের উচিত আপনাকে ঢিলা, হালকা রংয়ের কাপড় দেয়া যার ভেতর দিয়ে বাতাস আসা যাওয়া করতে পারে। অনেক বেশী স্তরের কাপড় না পরার চেষ্টা করুন। সরবরাহকৃত যেকোন পিপিই(PPE) পরিধান করা জরুরী।

#### ৭. কত ঘন ঘন আমার বিরতি নেয়া উচিত?

এর নির্দিষ্ট কোন একটি উত্তর নেই। এটা নির্ভর করে পরিবেশগত অবস্থা, আপনার কর্মস্থল, এবং আপনার কাজের তীব্রতার উপর।

কাজের অবস্থা যত কঠোর, কাজের তীব্রতা যত বেশী তত ঘন ঘন আপনার বিরতি নেয়া উচিত। সবচেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ হল আপনি আপনার দেহের কথা শুনবেন এবং আপনার সুপারভাইজারকে বলবেন আপনার কখন বিরতি নিতে হবে।

#### ৮. কাজের সময় যদি আমি গরমের চাপ অনুভব করি তাহলে করণীয় কি?

আপনার যদি এগুলোর কোন একটি লক্ষণ দেখা দেয়: বুকে দ্রুত ধকধক করা, প্রচণ্ড ঘাম, দুর্বল ও ক্লান্তি ভাব, পেশীতে যন্ত্রণাদায়ক টান, মাথা ব্যাথা, মাথা ঘুরা অথবা বমি বমি ভাব হওয়া তাহলে সাথে সাথে কাজ করা বন্ধ করুন এবং আপনার সুপারভাইজার অথবা একজন সহকর্মীকে বলুন।

আপনার যদি মনে হয় গরমের চাপে আপনার নিরাপত্তা বা স্বাস্থ্য হুমকিতে পড়েছে তাহলে আইনত আপনার কাজ বন্ধ করার অধিকার রয়েছে।

কর্মস্থল কীভাবে আরো নিরাপদ করা যায় সে ব্যাপারে আপনার উচিত নিরাপত্তা কর্মকর্তা অথবা ব্যবস্থাপনায় থাকা লোকদের সাথে কথা বলা।

#### ৯. গরম সংক্রান্ত অসুস্থতায় কারা সবচেয়ে বেশী ঝুঁকিতে?

গরমের চাপ সব জাতির মানুষকেই প্রভাবিত করে। তবে কিছু রোগ বা শরীরের অবস্থা যেমন উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস গরমের চাপের ঝুঁকি আরো বাড়িয়ে দেয়।

আইন অনুযায়ী মালিকদের উচিত বাইরে কাজে নিয়োজিত শ্রমিকদের বছরে একবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো। এর ফলে যেকোন রোগ অথবা স্বাস্থ্যের অবস্থা চিহ্নিত করা এবং সামলানো সম্ভব হয়।

উদাহরণস্বরূপ, যে শ্রমিকরা গরমের চাপের ঝুঁকিতে রয়েছে তাদেরকে অন্য কাজে নিয়োজিত করা যেতে পারে।

#### ১০. গরমের চাপ কীভাবে মাপা হয়?

দ্য ওয়েট-বাস্চ গ্লোব টেম্পারেচার(WBGT) পেশাগত গরমের চাপের মাত্রা মূল্যায়ন ও পর্যবেক্ষণ করে থাকে। তারা তাপ, আর্দ্রতা, বাতাসের গতি ও সূর্যের বিকিরণ পরিমাপ করে। যদি WBGT, ৩২.১ °C এর উপরে ওঠে তাহলে সব কাজ বন্ধ করে দিতে হয়। নির্দিষ্ট যন্ত্রের সাহায্যে এই সীমা মাপা হয়।

#### ১১. কীভাবে আমি গরমের চাপের ঝুঁকি সম্পর্কে আরো জানতে পারি?

আপনি যদি গরমের যে কোন চাপ সম্পর্কে নিশ্চিত না হন তাহলে দেবী না করে আপনার নিরাপত্তা কর্মকর্তার সাথে কথা বলুন।

#### ১২. না মানার ঘটনা আমি কোথায় জানতে পারি?

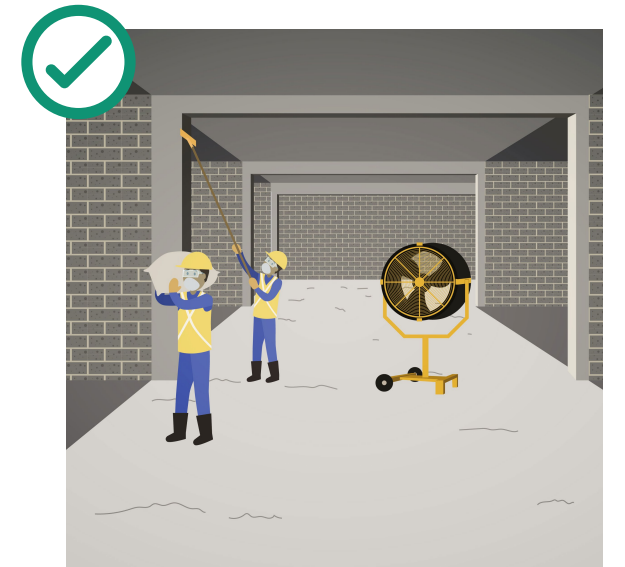
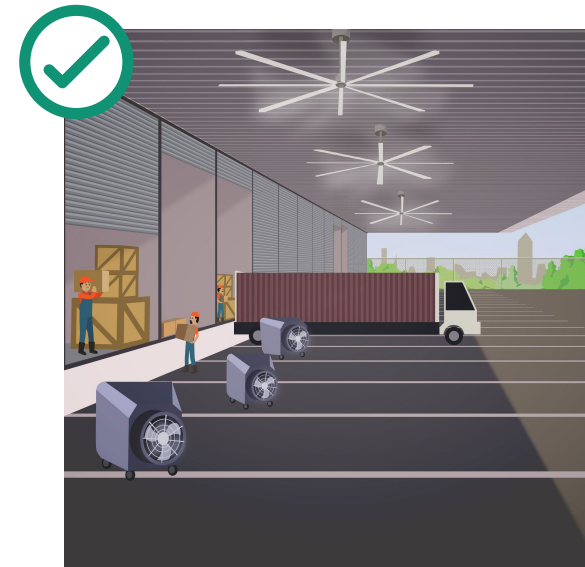
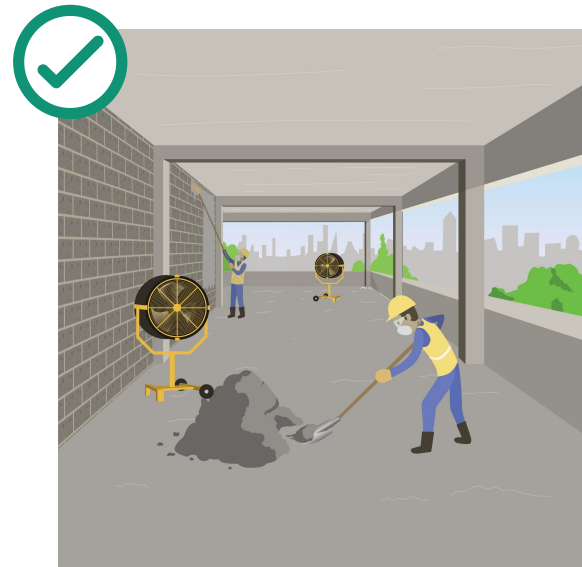
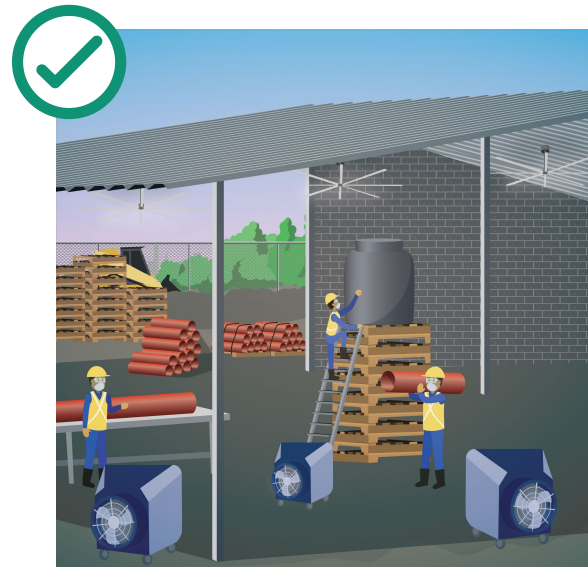
আপনার মালিক যদি আইন না মানে তাহলে প্রশাসনিক উন্নয়ন, শ্রম ও সমাজ বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের এই ১৬০০৮ নাম্বারে ফোন করুন।

নিশ্চিত হোন যে আপনার ফোন গোপন রাখা হবে এবং আপনার ব্যক্তিগত তথ্য জিজ্ঞেস করা হবে না এবং আপনার কোম্পানীকেও জানানো হবে না যে একটি অভিযোগ দায়ের করা হয়েছে।

জুনের ১ তারিখ থেকে ১৫ সেপ্টেম্বর সকাল ১০ টা থেকে বিকেল ৩.৩০ টা পর্যন্ত

শ্রমিকরা ছায়াদেয়া এবং বাতাসযুক্ত এলাকায় বাইরের কাজ করতে পারে যদি সেখানে মেশিন চালানোর কারণে অতিরিক্ত গরম না আসে।

যদি WBGT ৩২.১ °C এর উপরে যায় তাহলে সব কাজ বন্ধ রাখতে হবে।



এই এলাকাটি ছায়াঢাকা তবে বাতাসযুক্ত নয়।

এই এলাকাটি ছায়াঢাকা তবে বাতাসযুক্ত নয়।

এই এলাকাটি ছায়াঢাকা তবে বাতাসযুক্ত নয়।

এই এলাকাটি ছায়াঢাকা তবে বাতাসযুক্ত নয়।

এই এলাকাটি ছায়াঢাকা তবে বাতাসযুক্ত নয়।

জেনারেটর চালালে অতিরিক্ত তাপ সৃষ্টি হয়

মেশিন চালালে অতিরিক্ত তাপ সৃষ্টি হয়