

हीट स्ट्रेस खतरनाक है, लेकिन इससे निपटने का उपाय किया जा सकता है।

श्रमिकों के लिए अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

यदि आप गर्म वातावरण में शारीरिक श्रम करते हैं तो आपका शरीर बहुत गर्म हो सकता है। यह खतरनाक हो सकता है। मई, 2021 में, मिनिस्ट्री ऑफ एडमिनिस्ट्रेटिव डिवलपमेंट, लेबर एण्ड सोशल अफेयर्स (एडीएलएसए) ने वर्ष के सबसे अधिक गर्म महीनों में श्रमिकों की सुरक्षा के लिए, विशेषकर उन श्रमिकों की सुरक्षा के लिए जो बाहर गर्मी, नमी और धूप में काम करते हैं, एक नया मिनिस्ट्रियल डिसिजन लागू किया है।



1. नया प्रतिबंधित कार्य-समय क्या है?

1 जून से 15 सितम्बर तक आउटडोर कार्य-स्थलों पर प्रातः 10 बजे से सायं 3:30 बजे तक कार्य नहीं किया जा सकता है। आउटडोर कार्य-स्थल वे हैं जिनमें श्रमिक गर्मी, नमी और धूप में रहकर काम करते हैं।

1 जून से 15 सितम्बर तक प्रातः 10 बजे से सायं 3:30 बजे के बीच

श्रमिक मौसमी परिस्थितियों (जैसे सूर्य की विकिरण, आर्द्रता और गर्मी) के प्रभाव में आउटडोर काम नहीं कर सकते हैं।

2. क्या इस कार्य-समय के दौरान कोई आउटडोर कार्य करने की अनुमति है?

केवल छायादार स्थलों और हवादार कार्य-स्थलों पर ही आउटडोर कार्य करने की अनुमति है। ये ऐसे स्थान हैं जहां पर आपको धूप में काम नहीं करना होता है और जहां पर पंखें और/या एयर-कंडीशनर लगे होते हैं और वहां मशीनों और अन्य स्रोतों से अतिरिक्त गर्मी का प्रभाव नहीं पड़ता है।

3. क्या गर्मियों में प्रातः 10 बजे से पहले या सायं 3 बजे के बाद काम करना सुरक्षित है?

जी हां, यह सुरक्षित हो सकता है, बशर्ते आपके नियोजक ने कुछ नियंत्रक उपायों को अपनाया हो और आप भी अपनी ओर से एहतियात बरतें। पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं और आवश्यकता होने पर विश्राम करें। अपने सहकर्मियों के साथ 'बडी सिस्टम' बनाएं ताकि आप एक-दूसरे की देखरेख कर सकें। यदि आपको अस्वस्थ महसूस हो तो आपको अपने सुपरवाइजर को बता देना चाहिए और काम करना बंद कर देना चाहिए।

4. क्या रात के समय काम करना सुरक्षित है?

रात की पाली में हीट स्ट्रेस का जोखिम कम हो सकता है। लेकिन सावधान रहें! उच्च तापमान और नमी से अभी भी जोखिम हो सकता है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं और आवश्यकता होने पर विश्राम करें। इसके अलावा, यदि आप पर्याप्त मात्रा में नहीं सोते हैं तो रात की पाली से आपकी सुरक्षा और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। थके होने पर काम पर आने से गलतियां हो सकती हैं और इस प्रकार आप स्वयं को और अपने सहकर्मियों को खतरे में डाल सकते हैं।

5. मुझे कितना पानी पीना चाहिए?

पर्याप्त मात्रा में पानी पीना स्वयं को हीट स्ट्रेस से सुरक्षित रखने के लिए सबसे अच्छा तरीका है। आप पर्याप्त पानी पी रहे हैं या नहीं, यह जांच करने का तरीका आसान है – अपने पेसाब का रंग देखें। यदि रंग पीला है तो यह ठीक है और यदि गहरा है तो यह चेतावनी का संकेत है।

काम पर जाने से पहले और बाद में पानी पीना महत्वपूर्ण है। कई श्रमिक पहले से ही डिहाइड्रेटिड होने पर काम पर आ जाते हैं। जब आप आउटडोर काम करते हैं तो काम शुरू करने से पहले 2-3 गिलास पानी पीएं। उसके बाद, दिन के दौरान, आपको हर घंटे 3 गिलास पानी पीना चाहिए। रात के समय, अपनी प्यास बुझाने के लिए पर्याप्त पानी पीकर स्वयं को हाइड्रेटिड रखें।

आपसे पानी में थोड़ा सा नमक मिलाने की सलाह दी जा सकती है। आपको इसके बारे में सुरक्षा और चिकित्सा पेशेवरों से बात करनी चाहिए क्योंकि यह आपकी व्यक्तिगत स्थिति पर निर्भर करता है।

6. हीट स्ट्रेस से बचने के लिए मुझे क्या पहनना चाहिए?

यदि संभव हो तो नियोक्ता को आपको ढीले, हल्के रंग के ऐसे कपड़े पहनाए जाने चाहिए जिनसे हवा गुजर सके। कई परत के कपड़े न पहनें। मुहैया कराई गई पोपीई पहनना महत्वपूर्ण है।

7. मुझे कितनी बार विश्राम करना चाहिए?

इसका कोई एक जवाब नहीं है। यह वातावरण की स्थिति, आपके कार्यस्थल और आपके कार्य की प्रबलता पर निर्भर करता है। स्थितियां जितनी अधिक कठोर होंगी और प्रबलता जितनी अधिक होंगी, आपको उतना ही अधिक विश्राम करने की आवश्यकता होगी। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको अपने शरीर की सुननी चाहिए और जब भी आपको विश्राम की आवश्यकता हो तो अपने सुपरवाइजर को बताना चाहिए।

8. यदि मुझे कार्य-स्थल पर हीट स्ट्रेस के प्रभाव महसूस होते हैं तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपको ये रोगलक्षण महसूस होते हैं: धड़कन तेज होना; अधिक पसीना आना; कमजोरी और थकान महसूस करना; मांसपेशियों में दर्द के साथ ऐंठन; सिरदर्द; चक्कर आना; या मिचली आना, तो तत्काल काम करना बंद करें और अपने सुपरवाइजर या किसी सहकर्मी को सूचित करें।

यदि आप आश्वस्त हैं कि हीट स्ट्रेस से आपकी सुरक्षा या स्वास्थ्य को खतरा है तो आपके पास काम बंद करने का कानूनी अधिकार है। आपको कार्यस्थल को सुरक्षित बनाने के लिए सुरक्षा अधिकारियों या प्रबंधन से बात करनी चाहिए।

9. हीट से संबंधित बीमारियों से सबसे अधिक जोखिम किसे है?

हीट स्ट्रेस से सभी राष्ट्रीयता के लोग प्रभावित होते हैं। तथापि, कुछ बीमारियां अथवा स्वास्थ्य स्थितियां, जैसे कि हाइपरटेंशन, डायबिटीज से हीट स्ट्रेस का जोखिम बढ़ सकता है। कानून की अपेक्षा के अनुसार नियोक्ता को आउटडोर श्रमिकों की वार्षिक स्वास्थ्य जांच करानी चाहिए। इससे किसी भी बीमारी या स्वास्थ्य स्थिति को पहचानने और उसका प्रबंधन करने में मदद मिलेगी। उदाहरण के लिए, जिन श्रमिकों को हीट स्ट्रेस का जोखिम है उन्हें अन्य काम सौंपे जा सकते हैं।

10. हीट स्ट्रेस को कैसे मापा जाता है?

वेट-बल्व ग्लोब टेम्परेचर (डब्ल्यूबी जीटी) से ऑक्सीपेशनल हीट स्ट्रेस का मूल्यांकन किया जाता है और इसके स्तर की निगरानी की जाती है। इसमें तापमान, आर्द्रता, वायु की गति और सूरज की विकिरणों को ध्यान में रखा जाता है। यदि डब्ल्यूबीजीटी 32.1 डिग्री से. से अधिक हो जाए तो सभी काम बंद कर दिए जाने चाहिए। इस सीमा को विशिष्ट उपकरण से मापा जाता है।

11. मैं हीट स्ट्रेस के जोखिमों के बारे में अधिक जानकारी कैसे प्राप्त कर सकता हूँ?

यदि आप हीट स्ट्रेस के किसी पहलू के बारे में आश्वस्त नहीं हैं तो बिना देरी किए अपने सुरक्षा अधिकारी से बात करें।

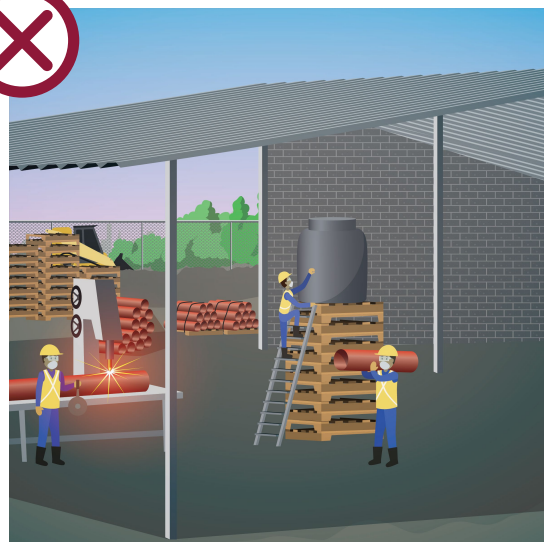
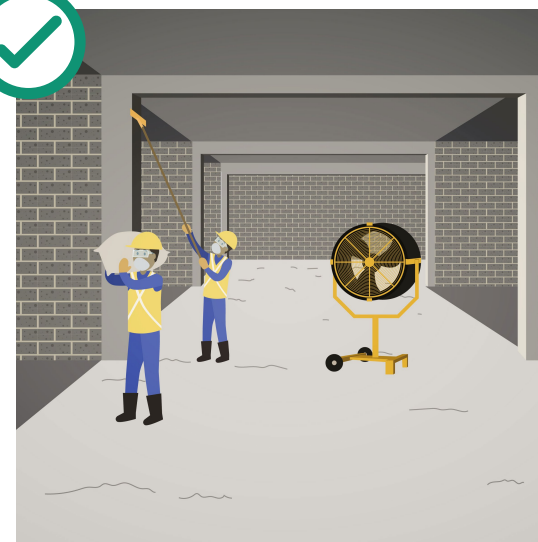
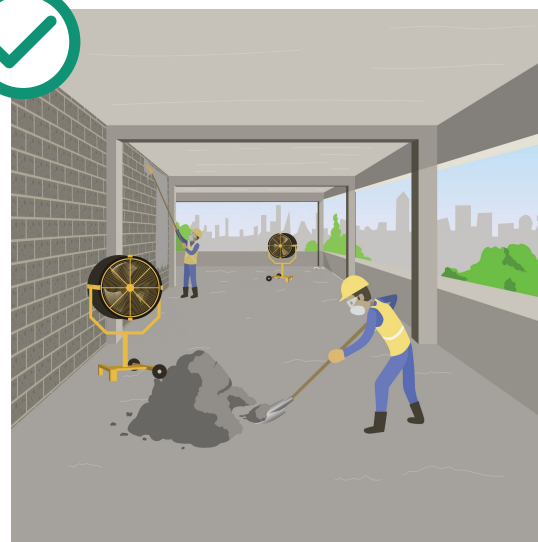
12. मैं गैर-अनुपालन की सूचना कहां दे सकता हूँ?

यदि आपका नियोक्ता कानूनों का पालन नहीं कर रहा है, तो कृपया मिनिस्ट्री ऑफ एडमिनिस्ट्रेटिव डिवलपमेंट, लेबर एण्ड सोशल अफेयर्स से 16008 पर फोन कर सकते हैं। सुनिश्चित रहें कि आपके फोन को गोपनीय रखा जाएगा, अर्थात् आपसे व्यक्तिगत विवरण नहीं मांगा जाएगा और कंपनी को यह सूचित नहीं किया जाएगा कि आपने शिकायत दर्ज कराई है।limewasilishwa.

1 जून से 15 सितम्बर तक प्रातः 10 बजे से सायं 3:30 बजे के बीच

श्रमिक छायादार और हवादार क्षेत्रों में आउटडोर कार्य कर सकते हैं, यदि ऑपरेटिंग मशीनों से कोई अतिरिक्त गर्मी न निकल रही हो।

यदि डब्ल्यूबी जीटी 32.1 डिग्री से. से अधिक हो जाए तो सभी काम बंद कर दिए जाने चाहिए।



यह क्षेत्र छायादार है लेकिन हवादार नहीं है।

यह क्षेत्र छायादार है लेकिन हवादार नहीं है।

जनरेटर को ऑपरेट करने से अतिरिक्त गर्मी निकल सकती है।

यह क्षेत्र छायादार है लेकिन हवादार नहीं है।

शीन को ऑपरेट करने से अतिरिक्त गर्मी निकल सकती है।

यह क्षेत्र छायादार है लेकिन हवादार नहीं है।

यह क्षेत्र छायादार है लेकिन हवादार नहीं है।