

गर्मीको तनाव खतरनाक हुन्छ,  
तर यो व्यवस्थित गर्न सकिन्छ ।

## श्रमिकहरूले प्राय सोध्ने प्रश्नहरू



وزارة العمل  
MINISTRY OF LABOUR

यदि तपाईंले गर्मीमा शारीरिक काम गर्नुभयो भने तपाईंको शरीर अत्याधिक तातो हुन सक्छ । मे २०२१ मा, प्रशासनिक विकास, श्रम र सामाजिक मामिला मन्त्रालय (ADLSA) ले विशेष गरी तातो, आद्रता र सूर्यको सम्पर्कमा हुने श्रमिकहरूका लागि वर्षको अत्याधिक गर्मी हुने महिनामा सुरक्षा गर्न मन्त्रिपरिषदले गरेको नयाँ निर्णय ल्याएको छ ।

### १. काम नगर्न निषेधित गरिएको नयाँ समय कुन कुन हो ?

१ जुनदेखि १५ सेप्टेम्बरसम्म बिहान १० बजेदेखि दिउसो ३:३० सम्म बाहिरी कार्यस्थलमा काम गर्न पाइदैन । बाह्य कार्यस्थल भनेको त्यस्तो ठाँउ हो, जहाँ श्रमिकहरू तातो, आद्रता र सूर्यको किरण जस्ता मौसममा खटिनुपर्छ । ।



### १ जुनदेखि १५ सेप्टेम्बरसम्म बिहान १० बजेदेखि दिउसो ३:३० सम्म

मौसमजन्य परिस्थिति प्रतिकूल हुँदा श्रमिकहरू बाहिर काम गर्न सक्दैनन् (जस्तै सोलार रेडिएसन, आद्रता र गर्मी) ।

### २. के यो समयमा कुनै बाह्य कामको लागि अनुमति दिएको छ ?

बाह्य काम शितल क्षेत्र र भेन्टिलेसन भएको कार्यस्थलमा मात्रै स्वीकृत गरिएको छ । यी त्यस्ता क्षेत्रहरू हुन् जहाँ तपाईं सूर्यको सिधा सम्पर्कमा हुनुहुन्न र मेशिन वा अन्य स्रोतबाट अतिरिक्त तातो उत्पादन हुँदैन र पंखा र/वा एअर-कण्डीसनिंग हुँदैनन् ।

### ३. के गर्मी मौसममा बिहान १० बजेभन्दा पहिला वा दिउँसो ३ बजेपछि काम गर्न सुरक्षित छ ?

हो । तर तपाईंको रोजगारदाताले निश्चित नियन्त्रण उपायहरू अबलम्बन गरेको छ र तपाईंले पनि सावधानी अपनाएर काम गर्नु हुन्छ भने मात्र सुरक्षित हुनसक्छ । पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् र तपाईंलाई आवश्यक भएको बेला आराम लिनुहोस् । एकअर्काको हेरचाह गर्न सकियोस् भनेर आफ्नो साथीसँग मिलेर 'मित्रता प्रणाली' बनाउनुहोस् । यदि तपाईंले असहज महसुस गर्नु भएको छ भने तपाईंले आफ्नो सुपरभाइजर वा साथीहरूलाई भन्नुपर्छ र काम गर्न छोड्नुपर्छ ।

### ४. के रातको समयमा काम गर्नु सुरक्षित हुन्छ ?

रात्रीकालिन सिफ्टले गर्मीको तनाव कम गर्छ । तर उच्च तापक्रम र आद्रताले अझै जोखिम निम्त्याउन सक्छ भनेर ख्याल गर्नुहोस् । पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् र तपाईंलाई आवश्यक भएको बेला आराम लिनुहोस् । यसबाहेक, यदि तपाईं पर्याप्त मात्रामा सुत्नुभएन भने रात्रीकालिन सिफ्टले तपाईंको सुरक्षा र स्वास्थ्यमा असर गर्नसक्छ । थकित भएर काममा जोदा काममा गल्ती हुन सक्छ । यसले तपाईं र तपाईंको साथीलाई खतरा हुन सक्छ ।

### ५. मैले कति मात्रामा पानी पिउनुपर्छ ?

पर्याप्त पानी पिउदा तपाईंको शरीरलाई गर्मीको तनावबाट सुरक्षित गर्ने एउटा उत्तम उपाय हो । तपाईंले पर्याप्त मात्रामा पानी पिएको वा नपिएको थाहा पाउने एउटा साधारण उपाय छ - आफ्नो पिसाबको रङ जाँच गर्नुहोस् । फिक्का राम्रो हो, र कालो चेटावनी संकेत हो ।

काममा जानु भन्दा पहिला र गईसके पछि पानी पिउन सम्झनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । धेरै श्रमिकहरू काममा पहिल्यै निर्जलित देखा पर्छन् । यदि तपाईं बाहिर काम गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले काम सुरु गर्नुभन्दा पहिला दुई-तीन गिलास पानी पिउनुपर्छ । त्यसपछि, दिउँसोको समयमा प्रति घण्टा तीन गिलास पानी पिउनुपर्छ । रातको समयमा, तपाईंको तिर्खा मेटन पर्याप्त पानी पिएर हाइड्रेटेड राख्नुहोस् । तपाईंलाई तपाईंको पानीमा अलिकति नुन राख्न सल्लाह दिइन्छ । तपाईंले यो सुरक्षा र मेडिकल विज्ञसँग छलफल गर्नुपर्छ किनभने यो तपाईंको व्यक्तिगत अवस्थामा भर पर्छ ।

#### ६. मैले गर्मीको तनाव हटाउन के लगाउनुपर्छ ?

यदि सम्भव छ भने, तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई त्यसबाट हावा पास हुने हल्का, हल्का रङको लुगा प्रदान गर्नुपर्दछ । धेरै लुगा खापेर लगाउने प्रयास नगर्नुहोला । प्रदान गरिएको कुनै PPE लगाउनु जरुरी छ ।

#### ७. मैले प्राय कति पटक आराम लिनुपर्छ ?

यसको कुनै उत्तर छैन । यो वातावरण अवस्था, तपाईंको कार्यस्थल र तपाईंको कामको गतिशिलतामा भरपर्छ । जति कडा परिस्थिति र जति धेरै गतिशिलता, तपाईंलाई त्यति धेरै आराम चाहिन्छ । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा तपाईंले तपाईंको शरीरलाई बुझ्नुपर्छ । कुन बेला आराम चाहिन्छ तपाईंको सुपरभाइजरलाई भन्न सक्नुहुन्छ ।

#### ८. यदि मैले कामको बेला गर्मीको असर महसुस गरे भने के गर्नुपर्छ ?

यदि तपाईंले यीमध्ये कुनै लक्षणहरू महसुस गर्नुभयो भने : तीव्र मुटुको दर; भारी पसिना; कमजोर र थाकेको महसुस; पीडादायी मांसपेशी ऐठन; टाउको दुख्ने, चक्कर लागेको ; वा वाकवाकी, तुरुन्तै काम गर्न बन्द गर्नुहोस् । र, तपाईंको सुपरभाइजर वा साथीलाई भन्नुहोस् ।

यदि गर्मीको तनाव तपाईंको सुरक्षा वा स्वास्थ्यको लागि खतरनाक छ भन्ने विश्वास गर्ने कारण छ भने, तपाईंलाई कानूनबमोजिम काम गर्न छोड्ने अधिकार छ । तपाईंले कार्यस्थल कसरी सुरक्षित बनाउन सकिन्छ भनेर सुरक्षा अधिकारी वा व्यवस्थापनसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ ।

#### ९. गर्मीबाट हुने बिमारीको उच्च जोखिममा को छन् ?

गर्मीको तनावले सम्पूर्ण देशवासीलाई असर गर्छ । यद्यपि, निश्चित रोग वा स्वास्थ्य अवस्थाहरू, जस्तै उच्च रक्तचाप र मधुमेहले गर्मीको तनावको जोखिम बढाउन सक्छ । कानूनले रोजगारदाताले बाहिर काम गर्ने कामदारलाई वार्षिक रूपमा स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्छ भन्ने उल्लेख गर्दछ । यसले कुनै रोग वा स्वास्थ्य अवस्थाको पहिचान र व्यवस्थापन गर्न अनुमति दिनेछ । उदाहरणको लागि, गर्मीको तनावबाट जोखिममा रहेका श्रमिकलाई अन्य कार्यको लागि पुनर्नियुक्ति गर्न सकिन्छ ।

#### १०. गर्मीको तनाव कसरी मापन गरिन्छ ?

वेट-बल्ब ग्लोब तापक्रम (WBGT) ले कार्यस्थलमा हुने गर्मीको तनाव स्तरको मुल्यांकन र मनिटर गर्दछ । यसले तापक्रम, आद्रता, वायु-गति र सोलार रेडिएसनलाई ध्यान राख्दछ । यदि WBGT 32.1 °C भन्दा बढी भयो भने सबैले काम गर्न बन्द गर्नुपर्छ । यो थ्रेसहोल्ड विशेष उपकरणबाट मापन गरिन्छ ।

#### ११. मैले गर्मीको तनावको जोखिमको बारेमा कसरी थाहा पाउन सक्छु ?

यदि तपाईं गर्मीको तनावको कुनै पक्षबारे निश्चित हुनुहुन्न भने ढिलो नगरिकन तपाईंको सुरक्षा अधिकारीलाई भन्नुहोला ।

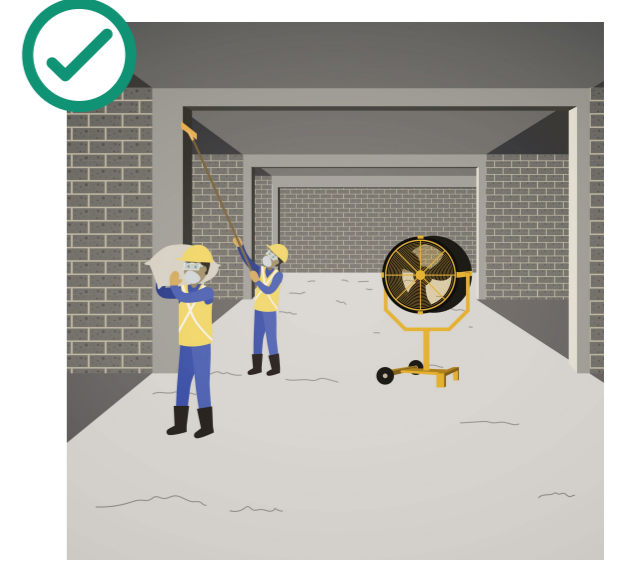
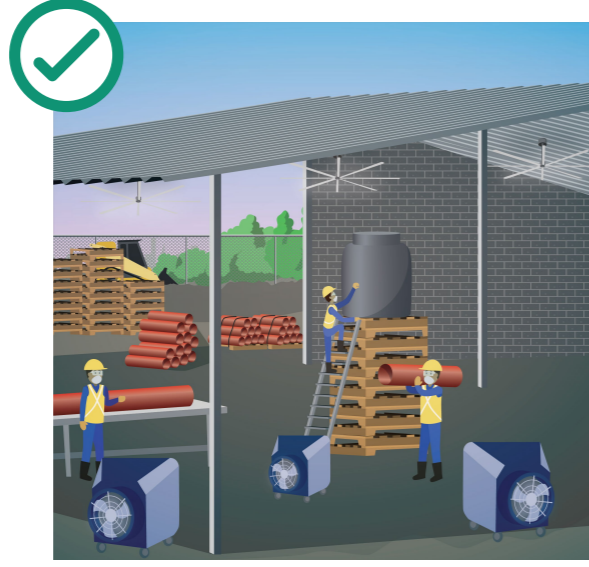
#### १२. मैले आज्ञाभंगको मुद्दा कहाँ दर्ता गर्नसक्छु ?

यदि तपाईंको रोजगारदाताले कानून पालना गरेको छैन भने प्रशासनिक विकास, श्रम र सामाजिक मामिला मन्त्रालयको हटलाइन १६००८ मा लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ । निश्चित हुनुहोस् कि तपाईंको सम्पर्क गोप्य राखिनेछ । तपाईंको व्यक्तिगत विवरण सोधिने छैन । गुनासो दर्ता भएको कम्पनीलाई जानकारी गराइने छैन ।

## १ जुनदेखि १५ सेप्टेम्बरसम्म बिहान १० बजेदेखि दिउसो ३:३० सम्म

यदि कार्यस्थलमा अपरेटिंग मेसिनबाट अतिरिक्त तातो उत्पादन छैन भने श्रमिकहरूले शितल र भेन्टिलेटेड क्षेत्रमा काम गर्न सक्छन।

यदि WGBT 32.1 °C भन्दा बढी भयो भने सबैले काम गर्न बन्द गर्नुपर्छ ।



यो क्षेत्र शितल छ तर भेन्टिलेटेड छैन।

यो क्षेत्र शितल छ तर भेन्टिलेटेड छैन।

यो क्षेत्र शितल छ तर भेन्टिलेटेड छैन।

यो क्षेत्र शितल छ तर भेन्टिलेटेड छैन।

यो क्षेत्र शितल छ तर भेन्टिलेटेड छैन।

जेनेरेटर खोल्दा अझ धेरै गर्मी हुन्छ ।

मेसिन चलाउँदा अझ धेरै गर्मी हुन्छ ।