（ネパール語）

काम गर्ने ठाउँमा हिटस्ट्रोक को रोकथाम गरौं!

(「熱中症」(necchusho) = हिटस्ट्रोक)

काम अगाडि र काम गरिरहेको बेला व्यवस्थापकले स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नें!

२०१८ सालमा टोक्यो श्रम ब्युरोको अधिकारक्षेत्र भित्र हिटस्ट्रोकको कारण ९१ वटा श्रम दुर्घटनाहरू घटेका थिए जसको लागि ती श्रमिकहरूले ४ दिन वा सोभन्दा बढी बिदा लिनु परेको थियो र ती मध्ये ४ जनाको मृत्यु भएको थियो। २०१८ सालमा अहिलेसम्मकै सबैभन्दा बढी गर्मी भएको हुनाले यसरी अघिल्लो वर्षको तुलनामा अत्याधिक मात्रामा दुर्घटना बढेको हो।
निर्माण क्षेत्रको घटनाहरूको लगभग २३% हिटस्ट्रोकले गर्दा हुने गर्दछ जसको कारण श्रमिकहरूले ४ दिन वा सोभन्दा बढी बिदा लिनुपर्ने हुन्छ। निर्माण क्षेत्र बाहेक सुरक्षा व्यवसाय, माल-सामान ढुवानी [लगायतका] विभिन्न क्षेत्रहरूमा पनि यस्ता घटनाहरू घट्ने「गर्दछन्」।
हिटस्ट्रोकको सामना गर्नको लागि हिटस्ट्रोकबारे सही ज्ञान र उपयुक्त रोकथाम र आपत्कालिन उपायहरू आवश्यक हुन्छ।

■ २०१८ सालमा हिटस्ट्रोक भएका घटनाहरू (टोक्यो)

समय/महिना	कामको प्रकार	विस्तृत जानकारी	तापक्रम (त्यस दिनको अधिकतम तापक्रम)	कामबाट बिदा लिएको दिन
११ बजे/ जुलाइ	मर्मत	एक पार्क मर्मत सम्भार गर्ने कामदार निल लहर फूलको लामो भएका लहराहरू छोट्याउने क्रममा बिरामी भएका थिए। उसको शरीरलाई बरफले चिसो बनाउने प्रयास गर्दा पनि स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार नआएकोले, उसलाई एम्बुलेन्समा हालेर अस्पताल लगिएको थियो।	२८.८ °C (३०.८ °C)	१२ दिन
१२ बजे/ जुलाइ	सुरक्षा	बिजुलीको तारलाई इन्सुलाटिङ र आउने जाने ट्रेन निरीक्षण गरिरहेका एक कामदार ब्रेकको समयमा बिरामी भए। आपत्कालिन उपचार गरिएको थियो तर त्यो कामदारको अस्पतालमा मृत्यु भयो।	३३.२ °C (३३.८ °C)	मृत्यु
१४ बजे/ जुलाइ	ढुवानी	सामान ढुवानी गरिरहेको बेला, एक ट्रक चालकको शरीर निदाएर झमझमायो र उसले ट्रकलाई नियन्त्रणमा राख्न सकेन। उसलाई तुरुन्तै अस्पतालमा लगिएको थियो।	३१.८ °C (३१.८ °C)	४ दिन
१५ बजे/ अगस्ट	निर्माण	चर्को घाम लागिरहेको बेला एक निर्माणस्थलमा डण्डीको काम गरिरहेका एक कामदारको हात-खुट्टा निदाएर झमझमायो र उसलाई धेरै पसिना आउन थाल्यो। उसलाई तुरुन्तै अस्पतालमा लगिएको थियो।	३४.१ °C (३६.५ °C)	४ दिन

हिटस्ट्रोक भनेको के हो?

उच्च तापक्रम र आद्रता भएको वातावरणमा शरीरको पानी र नुनको मात्रामा कमी आउँछ र शरीरको समायोजन प्रकार्य बिग्रिन्छ। यस्तो अवस्थालाई हिटस्ट्रोक भनिन्छ। हिटस्ट्रोकलाई त्यसको लक्षण अनुसार निम्न स्तरहरूमा विभाजन गर्न सकिन्छ। यस्ता लक्षणहरू देखिएको व्यक्तिलाई हिटस्ट्रोक भएको हुन सक्छ।

<table>
<tr><td>स्तर १</td><td>रिँगटा लाग्ने/बेहोस हुने
अचानक रिँगटा लाग्ने; यसलाई “गर्मीको कारण बेहोस हुने” पनि भनिन्छ।
मांसपेशी दुख्ने/मांसपेशी कडा हुने
मांसपेशी बाउँडिने; यसलाई “ज्वरो आई हात-खुट्टा काम्ने” पनि भनिन्छ।
धेरै पसिना आउने</td><td rowspan="3">स्तर
हल्का
↓
गम्भीर</td></tr>
<tr><td>स्तर २</td><td>टाउको दुख्ने/मुड खराब हुने/वाकवाक लाग्ने/वान्ता हुने/असहज महसुस हुने/निराश हुने
शरीर कमजोर र गलेको महसुस हुन्छ। यस्तो स्थितिलाई विगतमा “गर्मीको कारण हुने थकान” भन्ने गरिन्थ्यो।</td></tr>
<tr><td>स्तर ३</td><td>होस हराउने/हात-खुट्टा काम्ने/हात-खुट्टा चलाउन समस्या हुने
नाम बोलाउँदा वा अन्य शरीरको अङ्ग चलाउँदा असामान्य प्रतिक्रिया जनाउने, हात-खुट्टा थरथर काम्ने, सिधा हिँड्न नसक्ने
हाइपरथर्मिया
छाम्दा शरीर तातेको थाहा हुने</td></tr>
</table>

Safe work TOKYO 東京労働局労働基準部健康課　http://tokyo-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp
建設業労働災害防止協会東京支部

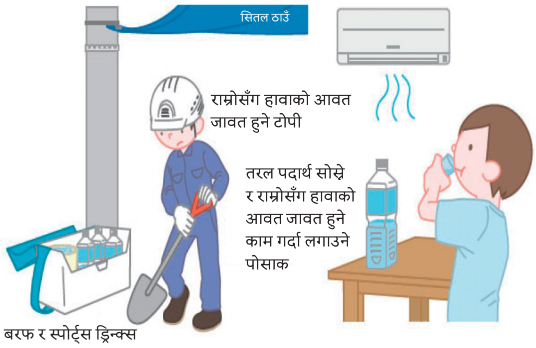
हिटस्ट्रोक रोकथाम

कामदारहरूले प्रत्यक्ष घाम पर्ने वा त्यस्तै अन्य उच्च तापक्रम र आद्रता हुने भवन बाहिरको वातावरणमा काम गर्ने बेला, हिटस्ट्रोक रोकथामको लागि निम्न उपायहरू अपनाउनुहोस्।

१. काम गर्ने वातावरणको व्यवस्थापन

- ☐ घामबाट बचाउने र हावाको आवत जावत राम्रो गराउने उपकरण (स्पोट कुलर आदि) को व्यवस्था गर्ने र आवश्यकता अनुसार ग्राउन्डमा पानी छर्ने। (राम्रोसँग हावाको आवत जावत नहुने ठाउँमा पानी छर्नाले आद्रता बढ्ने हुनाले ध्यान दिने।)
- ☐ पानी र नुनको मात्रा पूर्ती गर्ने「चिजहरूका」साथसाथै आवश्यकता अनुसार शरीरलाई चिसो पार्नको लागि बरफ, कोल्ड प्याक्स् र चिसो टावल तयार गर्ने। कामदारले यी चिजहरू सेवन र प्रयोग गरेको कुरा निश्चय गर्ने।
- ☐ काम गर्ने ठाउँ नजिक एयरकन्डिसन भएको कोठा अथवा सितल ठाउँको व्यवस्था गर्ने।
- ☐ काम गर्दाखेरि, उच्च तापक्रम भएको वातावरणमा हुने परिवर्तन थाहा पाउनको लागि JIS B7922 को मापदण्ड पूरा गरेको "हिट इन्डेक्स मिटर" द्वारा WBGT सूची नाप्ने।

WBGT भनेको तापक्रम, आद्रता, हरीको स्पिड र रेडिएन्ट हिटलाई "°C" मा प्रदर्शित गरिएको एकीकृत मूल्य हो। "WBGT" मा ताप सम्बन्धी सम्पूर्ण तत्त्वहरू समाबेश भएको हुनाले, उच्च वातावरण भएको ठाउँको जोखिम मूल्याङ्कन गर्दा, "WBGT" को प्रयोगलाई सबैभन्दा प्रभावकारी मानिन्छ।



२. कार्य व्यवस्थापन

- ☐ नबिर्सीकन ब्रेक र आराम गर्ने समय दिने र लगातार उच्च तापक्रम र आद्रता भएको ठाउँमा काम गर्ने समय घटाउने।
- ☐ कामदारलाई उच्च तापक्रममा बानी नहुन्जेल निश्चित समय दिने।
- ☐ काम गर्दाखेरि तरल पदार्थ सोस्ने र राम्रोसँग हावाको आवत जावत हुने पोसाकका साथ साथै राम्रोसँग हावाको आवत जावत हुने टोपी लगाउने।

३. स्वास्थ्य व्यवस्थापन

- ☐ काम सुरु हुनु अगाडि नै कामदारको स्वास्थ्य परीक्षण नतिजा हेरेर उनीहरूको शारीरिक स्थिति बुझिराख्ने। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटु रोग र मृगौला विफल जस्ता हिटस्ट्रोक हुन सक्ने स्थितिमा विशेष ध्यान दिने।
- ☐ काम सुरु हुनु अगाडि शारीरिक स्थिति हेरेर कामदारको स्वास्थ्य निश्चय गर्ने र कामको समयमा बारम्मबार काम गरिरहेको ठाउँ प्याट्रोल गर्ने।
- ☐ कामदारले बिहानको खाना खाएको र अघिल्लो दिन कति मदिरा सेवन गरेको भन्ने कुरा निश्चय गर्ने।

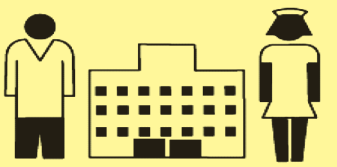
४. श्रम स्वास्थ्यको शिक्षा

- ☐ कामदारहरू उच्च तापक्रम र आद्रता भएको ठाउँमा आएपछि, काम सुरु गर्नु भन्दा अगाडि, व्यवस्थापक र कामदारलाई श्रम स्वास्थ्यबारे निम्न बुँदाहरू भन्ने। (१) हिटस्ट्रोकको लक्षणहरू, (२) हिटस्ट्रोक रोकथामका तरिकाहरू, (३) आपत्कालिन उपचार, (४) हिट्स्ट्रोकको उदाहरण घटनाहरू

प्राथमिक उपचार

हिटस्ट्रोक भएको व्यक्तिलाई अस्पताल लिएर जानु अगाडि कहिले पनि एक्लै नछोड्ने।

यदि कामदारको स्थितिमा असामान्यता देखिएमा, तल लेखे अनुसारको प्राथमिक उपचार गर्ने। यदि कामदारमा तल लेखिएका कुराहरू मध्ये कुनै एक देखिएमा, त्यो कामदारलाई तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लिएर जाने: नाम बोलाउँदा असामान्य प्रतिक्रिया जनाउने जस्ता कुनै पनि तरिकामा होस हराएमा, आफैले पानी पिउन नसकेमा, लक्षणहरू निको नभएमा र अन्य आवश्यक अवस्थाहरूमा।



- ◆ तापक्रम घटाउनको लागि कामदारलाई उच्च तापक्रम भएको ठाउँबाट सितल ठाउँ वा एयरकन्डिसन भएको कोठामा लिएर जाने।
- ◆ शरीरले गुमाएको पानी र नुनको मात्रा पूर्ति गर्ने।
- ◆ शरीरको तातोपन कम गर्नको लागि लुगालाई खुकुलो पार्ने (अथवा आवश्यक परेमा फुकाल्ने)।
- ◆ हाते पन्खाले हम्किने वा इलेक्ट्रिक पन्खा प्रयोग गर्ने र घाँटी, काखीमुनि र खुट्टाको जोर्नीलाई आइस ब्याग वा अन्य चिसो पार्ने सामग्रीले चिसो बनाउने।