

താപ സമ്മർദ്ദം അപകടകരമാണ്,
എന്നാൽ ഇത് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും.



وزارة العمل
MINISTRY OF LABOUR

തൊഴിലാളികൾക്കുള്ള പതിവുചോദ്യങ്ങൾ

നിങ്ങൾ ചൂടുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ കായികമായ ജോലി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ശരീരം അമിതമായി ചൂടായേക്കാം. ഇത് അപകടകരമാണ്.

2021 മെയ് മാസത്തിൽ, ഭരണ വികസന, തൊഴിൽ, സാമൂഹികകാര്യ മന്ത്രാലയം (ADLSA) വർഷത്തിലെ ഏറ്റവും ചൂടുള്ള മാസങ്ങളിൽ തൊഴിലാളികളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി മന്ത്രാലയത്തിന്റെ ഒരു പുതിയ തീരുമാനം അവതരിപ്പിച്ചു. പ്രത്യേകിച്ച് ചൂട്, ഈർപ്പം, സൂര്യപ്രകാശം എന്നിവയ്ക്ക് വിധേയരായ, പുറത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്ന തൊഴിലാളികൾക്ക് വേണ്ടി.



1. പുതിയ നിരോധിച്ച പ്രവൃത്തി സമയം ഏതൊക്കെയാണ്?

ജൂൺ 1 മുതൽ സെപ്റ്റംബർ 15 വരെ ഔട്ട്ഡോർ ജോലി സ്ഥലങ്ങളിൽ രാവിലെ 10 മുതൽ ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 3:30 വരെ ജോലി ചെയ്യാൻ പാടില്ല. ഔട്ട്ഡോർ ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ എന്നത് തൊഴിലാളികൾക്ക് ചൂട്, ഈർപ്പം, സൂര്യപ്രകാശം എന്നീ കാലാവസ്ഥകൾ നേരിടേണ്ടി വരുന്നവയാണ്.

ജൂൺ 1 മുതൽ സെപ്റ്റംബർ 15 വരെ രാവിലെ 10 നും ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 3:30 നും ഇടയ്ക്ക് കാലാവസ്ഥയുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ (സൗരവികിരണം, ഈർപ്പം, ചൂട്) ഏർപ്പെടേണ്ടി വരുന്നവർ തൊഴിലാളികൾക്ക് ഔട്ട്ഡോറിൽ ജോലി ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല.

2. ഈ സമയങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഔട്ട്ഡോർ ജോലി അനുവദനീയമാണോ?

തണുലുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും വായുസഞ്ചാരമുള്ള ജോലിസ്ഥലങ്ങളിലും മാത്രം ഔട്ട്ഡോർ ജോലി അനുവദനീയമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കാത്ത സ്ഥലങ്ങളും, ഫാനുകളും കൂടാതെ / അല്ലെങ്കിൽ എയർ കണ്ടീഷനിംഗും ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളും, മെഷീനുകളിൽ നിന്നും മറ്റ് ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള അധികം ചൂട് ഏൽക്കാത്ത സ്ഥലങ്ങളുമാണ് ഇവ.

3. വേനൽക്കാലത്ത് രാവിലെ 10 മണിക്ക് മുമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 3 മണിക്ക് ശേഷം ജോലി ചെയ്യുന്നത് സുരക്ഷിതമാണോ?

അതെ, നിങ്ങളുടെ തൊഴിലുമെ ചില നിയന്ത്രണ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയും, നിങ്ങളും മുൻകരുതലുകൾ എടുത്ത് നിങ്ങളുടെ പങ്ക് നിർവ്വഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ ഇത് സുരക്ഷിതമായിരിക്കും. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുകയും ഇടവേളകൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ സഹപ്രവർത്തകരുമായി ഒരു 'ബഡ്ഡി സിസ്റ്റം' (സഹകരണ സംവിധാനം) സജ്ജീകരിക്കുക. അതുവഴി നിങ്ങൾക്ക് പരസ്പരം ശ്രദ്ധ പുലർത്താം. നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലായ്മ തോന്നിയാൽ നിങ്ങളുടെ സൂപ്പർവൈസറോടോ സഹപ്രവർത്തകരോടോ അക്കാര്യം പറയുകയും ജോലി ചെയ്യുന്നത് അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

4. രാത്രിയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നത് സുരക്ഷിതമാണോ?

രാത്രിയിലുള്ള ഷിഫ്റ്റുകൾ താപ സമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കും. പക്ഷെ ശ്രദ്ധപുലർത്തണം! ഉയർന്ന താപനിലയും ഈർപ്പവും അപ്പോഴും അപകടസാധ്യത ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക, ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ വിശ്രമിക്കുക. കൂടാതെ, നിങ്ങൾക്ക് മതിയായ ഉറക്കം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ രാത്രി ഷിഫ്റ്റുകൾ നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷയെയും ആരോഗ്യത്തെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. കഴിഞ്ഞതോടെ ജോലിചെയ്യുന്നത് പിഴവുകളിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം, ഒപ്പം നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ സഹപ്രവർത്തകരെയും അപകടത്തിലാക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.

5. ഞാൻ എത്രത്തോളം വെള്ളം കുടിക്കണം?

താപ സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്ന് സ്വയം സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗമാണ് ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുന്നുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കാൻ ഒരു ലളിതമായ മാർഗ്ഗമുണ്ട് - നിങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിന്റെ നിറം പരിശോധിക്കുക! മങ്ങിയ നിറം കഴുപ്പമില്ല, ഇരുണ്ട നിറം ഒരു അപായ സൂചനയാണ്!

ജോലിക്ക് പോകുന്നതിനു മുമ്പും ശേഷവും വെള്ളം കുടിക്കാൻ ഓർമ്മിക്കേണ്ടത് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. നിർജ്ജലീകരണം സംഭവിച്ച പല തൊഴിലാളികളും ജോലിക്ക് വരും. നിങ്ങൾ തുറന്ന സമയങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ, ജോലി ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി 2-3 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കണം. പിന്നീട്, പകൽ സമയത്ത് മണിക്കൂറിൽ 3 ഗ്ലാസ് വെള്ളം വീതം കുടിക്കണം. രാത്രിയിൽ നിങ്ങളുടെ ദാഹം മാറ്റാൻ ആവശ്യമായത്ര വെള്ളം കുടിച്ച് ശരീരത്തിൽ ജലാംശം നിലനിർത്തുക.

നിങ്ങളുടെ വെള്ളത്തിൽ കുറച്ച് ഉപ്പ് ചേർക്കാൻ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ അവസ്ഥയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ നിങ്ങൾ ഇത് സൂരക്ഷാ, മെഡിക്കൽ ഉദ്ദേശ്യസമയമായി ചർച്ച ചെയ്യണം.

6. താപ സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കാൻ ഞാൻ എന്താണ് ധരിക്കേണ്ടത്?

വായു സഞ്ചാരമുള്ള അയഞ്ഞതും ഇളം നിറമുള്ളതുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ സാധ്യമെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ തൊഴിലുമുറിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് നൽകണം. പല പാളികളുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. നൽകിയിരിക്കുന്ന ഏത് പിപിഇയും ധരിക്കുന്നത് പ്രധാനമാണ്.

7. ഞാൻ എത്ര ഇടവിട്ട് ഇടവേള എടുക്കണം?

ഇതിന് ഉത്തരമില്ല. ഇത് പരിസ്ഥിതിയുടെ അവസ്ഥകൾ, നിങ്ങളുടെ ജോലിസ്ഥലം, നിങ്ങളുടെ ജോലിയുടെ തീവ്രത എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അവസ്ഥകൾ കഠിനമാകുകയും തീവ്രത കൂടുകയും ചെയ്യുന്നതിനനുസരിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ഇടവേളകൾ ആവശ്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ ശരീരം ശ്രദ്ധിക്കുകയും, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഇടവേള ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ സൂപ്പർവൈസറോട് പറയുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം.

8. ജോലിസ്ഥലത്ത് താപ സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ എന്ത് ചെയ്യും?

വേഗത്തിലുള്ള ഹൃദയമിടിപ്പ്, കനത്ത വിയർപ്പ്, തളർച്ചയും ക്ഷീണവും അനുഭവപ്പെടുന്നു; വേദനാജനകമായ പേശി വലിവ്, തലവേദന; തലകറക്കം അനുഭവപ്പെടുക; അല്ലെങ്കിൽ മനംപിരട്ടൽ തുടങ്ങിയ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ജോലി ചെയ്യുന്നത് നിർത്തി നിങ്ങളുടെ സൂപ്പർവൈസറോടോ ഒരു സഹപ്രവർത്തകനോടോ പറയുക.

താപ സമ്മർദ്ദം നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കോ ആരോഗ്യത്തിനോ ഭീഷണിയാണെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കാരണമുണ്ടെങ്കിൽ, ജോലി ചെയ്യുന്നത് നിർത്താൻ നിങ്ങൾക്ക് നിയമപരമായ അവകാശമുണ്ട്. ജോലിസ്ഥലം എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമാക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ സൂരക്ഷാ ഉദ്ദേശ്യസമയമായോ മാനേജ്മെന്റുമായോ സംസാരിക്കണം.

9. ചൂട് സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അപകട സാധ്യതയുള്ളത് ആർക്കാണ്?

താപ സമ്മർദ്ദം എല്ലാ രാജ്യത്തെ പൗരന്മാരെയും ബാധിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, രക്താതിമർദ്ദം, പ്രമേഹം പോലുള്ള ചില രോഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യവസ്ഥകൾ താപ സമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കും. തൊഴിലുടമകൾ ഔട്ട്ഡോർ തൊഴിലാളികൾക്ക് ഒരു വാർഷിക ആരോഗ്യ പരിശോധന ലഭ്യമാക്കണമെന്ന് നിയമം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങളോ ആരോഗ്യവസ്ഥകളോ തിരിച്ചറിയാൻ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ഇത് അനുവദിക്കും. ഉദാഹരണമായി താപ സമ്മർദ്ദത്തിന് സാധ്യതയുള്ള തൊഴിലാളികളെ മറ്റ് ജോലികളിലേക്ക് മാറ്റി നിയമിക്കാം.

10. താപ സമ്മർദ്ദം എങ്ങനെയാണ് അളക്കുന്നത്?

വെറ്റ്-ബൾബ് ഗ്ലോബ് ടെംപറേച്ചർ (WBGT) തൊഴിൽ ചൂട് സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ തോത് വിലയിരുത്തുകയും നിരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് താപനില, ഈർപ്പം, കാറ്റിന്റെ വേഗത, സൗരവികിരണം എന്നിവ കണക്കിലെടുക്കുന്നു. WBGT 32.1 °C ൽ അധികമാകുന്നുവെങ്കിൽ എല്ലാ ജോലികളും നിർത്തിവെയ്ക്കണം. പ്രത്യേക ഉപകരണം ഉപയോഗിച്ചാണ് ഈ പരിധി അളക്കുന്നത്.

11. താപ സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ അപകടസാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് എങ്ങനെ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ കണ്ടെത്താനാകും?

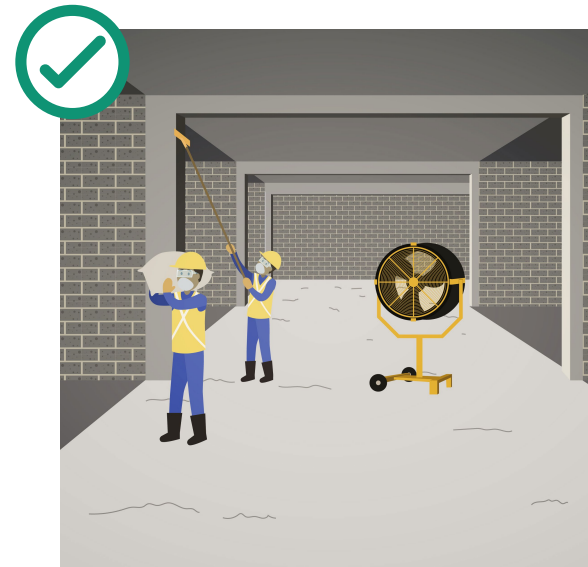
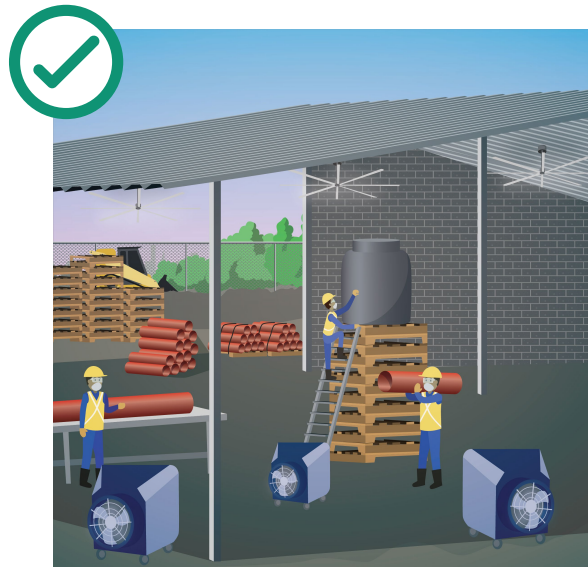
താപ സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഉറപ്പില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷാ ഉദ്ദേശ്യസമയത്തോട് ഉടൻ തന്നെ സംസാരിക്കുക.

12. നിയമം പാലിക്കാത്ത ഒരു കേസ് എനിക്ക് എവിടെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനാകും?

നിങ്ങളുടെ തൊഴിലുടമ നിയമം പാലിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, ഭരണ വികസന, തൊഴിൽ, സാമൂഹ്യകാര്യ അഫയേഴ്സ് മന്ത്രാലയത്തിലേക്ക് 16008 ൽ വിളിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കോൾ രഹസ്യാമായി പരിഗണിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പുനൽകുന്നു, അതായത് നിങ്ങളോട് വ്യക്തിഗത വിശദാംശങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടില്ലെന്ന് കൂടാതെ ഒരു പരാതി ലഭിച്ചതായി കമ്പനിയെ അറിയിക്കുകയുമില്ല.

ജൂൺ 1 മുതൽ സെപ്റ്റംബർ 15 വരെ രാവിലെ 10 നും ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 3:30 നും ഇടയ്ക്ക്

പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന മെഷീനുകളിൽ നിന്ന് ചൂട് അധികമായി ഏൽക്കില്ലെങ്കിൽ തണുപ്പും വായുസഞ്ചാരമുള്ളതുമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ തൊഴിലാളികൾക്ക് ഔട്ട്ഡോർ ജോലി ചെയ്യാം. WBGT 32.1 °C ൽ അധികമാകുന്നുവെങ്കിൽ എല്ലാ ജോലികളും അവസാനിപ്പിക്കണം.



ഈ പ്രദേശം തണുപ്പുള്ളതാണെങ്കിലും വായുസഞ്ചാരമുള്ളതല്ല.

ഈ പ്രദേശം തണുപ്പുള്ളതാണെങ്കിലും വായുസഞ്ചാരമുള്ളതല്ല.
ജനറേറ്റർ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നത് അധികം ചൂട് സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ഈ പ്രദേശം തണുപ്പുള്ളതാണെങ്കിലും വായുസഞ്ചാരമുള്ളതല്ല.
മെഷീൻ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നത് അധികം ചൂട് സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ഈ പ്രദേശം തണുപ്പുള്ളതാണെങ്കിലും വായുസഞ്ചാരമുള്ളതല്ല.

ഈ പ്രദേശം തണുപ്പുള്ളതാണെങ്കിലും വായുസഞ്ചാരമുള്ളതല്ല.

Disclaimer: These images are for illustrative purposes only