

## गर्मी से होने वाली बीमारियाँ और उनकी शुरुआत में योगदान देने वाले कारक - नियोक्ताओं के लिए जानकारी -



### गर्मी से होने वाली बीमारियाँ क्या हैं?

वे उच्च पर्यावरणीय तापमान और गर्मी की लहरों के संपर्क से संबंधित नैदानिक स्थितियाँ हैं और इसमें शामिल हैं:

- गर्मी की ऐंठन.** वे पसीने के दौरान नमक और शरीर के तरल पदार्थ के नुकसान के कारण होने वाला मांसपेशियों का दर्द है।  
*क्या करें:* गर्मी की ऐंठन वाले श्रमिकों को काम बंद कर देना चाहिए और सप्लीमेंट्स का सेवन करके खोए हुए मिनरल्स की भरपाई करनी चाहिए और फीसिओलॉजिक सलशन या इंटावेनस इंजेक्शन द्वारा शारीरिक समाधान के साथ रि हाइड्रेशन किया जाना चाहिए। दर्द को कम करने के लिए ऐंठन से प्रभावित मांसपेशियों की मॉलिश करना उपयोगी होता है। यदि एक घंटे के आराम के बाद भी दर्द दूर नहीं होता है, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- पसीने से धरमटिटिस.** गर्म कामकाजी वातावरण में यह सबसे आम समस्या है। यह त्वचा की सड़न के कारण होता है जो पसीने की अत्यधिक उपस्थिति के कारण होता है और छोटे-छोटे फुंसियों या फफोले के रूप में सामने आता है। दाने गर्दन, ऊपरी छाती, कमर, स्तन के नीचे और कोहनी की सिलवटों में दिखाई दे सकते हैं।  
*क्या करें:* सबसे अच्छा उपचार ठंडे, कम आर्द्र कार्य वातावरण में जाना है। दाने वाली जगह को सूखा रखना चाहिए। यदि आवश्यक हो, तो असुविधा को कम करने के लिए टैल्कम पाउडर लगाया जा सकता है, जबकि स्थिति को खराब करने वाले मलहम या क्रीम के उपयोग की अनुशंसा नहीं की जाती है।
- हीट्रोमिनेरल असंतुलन.** वे पानी की गंभीर कमी के कारण होते हैं, आमतौर पर पर्याप्त हाइड्रेशन के अभाव में, पसीने और हाइपरवेंटिलेशन के कारण। इसके बाद, पसीने के माध्यम से निकलने वाले सोडियम के कारण सोडियम की कमी हो जाती है। डिहाइड्रेशन के लक्षण टेबल 1 में दिखाए गए हैं।  
*क्या करें:* कर्मचारी को तुरंत खूब पानी पिलाएँ। भारी पसीने के मामले में, सैक और/या सप्लीमेंट के साथ खोए गए मिनरल्स को दोबारा शामिल करें। यदि लक्षणों में सुधार नहीं होता है, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें और गंभीर लक्षण होने पर अलर्ट 118 पर संपर्क करें।
- गर्मी के कारण सिंकोपे (बेहोशी).** यह अत्यधिक वासोडिलेशन, नसों में खून के ठहराव, हाइपोटेंशन और अपर्याप्त मस्तिष्क रक्त प्रवाह के कारण होता है। यह पीलापन, चक्कर आना और चक्कर आने से पहले चेतना की हानि के साथ प्रकट होता है। 39°C तक अतिताप हो सकता है, पसीना आने के साथ और बिना उत्तेजना के।
- ब्रेकडाउन या गर्मी का तनाव.** यह अनुकूलन करने की क्षमता (हृदय और थर्मोरेगुलेटरी सिस्टम की) की थकावट की विशेषता है, विशेष रूप से गैर-अनुकूलित लोगों में जो तीव्र शारीरिक प्रयास करते हैं। गर्मी की थकावट के लक्षण टेबल 1 में दिखाए गए हैं।  
*क्या करें:* कर्मचारी को किसी ठंडी जगह पर ले जाएँ और, यदि कोई मतली न हो, तो उसे छोटे लेकिन बार-बार घूंट-घूंट में ताजा पानी पिलाएँ, उसके कपड़े हल्के करें और उसके सिर, गर्दन, चेहरे और अंगों को ठंडे पानी से ठंडा करें। गर्मी से थकावट के लक्षण वाले श्रमिकों को मूल्यांकन और उपचार के लिए डॉक्टर या इमरजेंसी रूम में ले जाना चाहिए। यदि लक्षण बिगड़ते हैं, तो 118 को सतर्क किया जाना चाहिए। सहायता आने तक किसी को हमेशा कार्यकर्ता के साथ रहना चाहिए।
- हीट स्ट्रोक.** यह तब होता है जब गर्मी के तनाव का तुरंत इलाज नहीं किया जाता है, जब शरीर का थर्मोरेगुलेशन केंद्र गर्मी के संपर्क में आने से गंभीर रूप से प्रभावित होता है और शरीर का तापमान गंभीर स्तर (40° C से ऊपर) तक बढ़ जाता है। यह एक मेडिकल इमरजेंसी है जो आंतरिक अंगों को नुकसान पहुंचा सकता है और, सबसे गंभीर मामलों में, मृत्यु भी हो सकती है। हीट स्ट्रोक के लक्षण टेबल 1 में दिखाए गए हैं।  
*क्या करें:* यदि किसी कर्मचारी में संभावित हीट स्ट्रोक के लक्षण दिखाई देते हैं, तो आपको तुरंत 118 पर कॉल करना चाहिए। जब तक मदद नहीं मिलती, कर्मचारी को ठंडे, छायादार स्थानों में ले जाना और जितना संभव हो सके उतने कपड़े उतारना महत्वपूर्ण है, कर्मचारी को ठंडक से गीला करें। पानी, या ठंडे पानी में भिगोए हुए तौलिये को सिर, गर्दन, चेहरे और अंगों पर लगाएँ और तेजी से ठंडा करने के लिए हवा प्रसारित करें।

### टेबल 1. गर्मी के कारण होने वाले रोगों के लक्षण

डिहाइड्रेशन	गर्मी से तनाव	हीट स्ट्रोक
<p>BP में अचानक गिरावट अचानक कमजोरी धड़कन/तेचीकार्डिया चिड़चिड़ापन, उनींदापन तीव्र प्यास शुष्क त्वचा और श्लेष्मा झिल्ली बेलोचदार त्वचा हाइपोटोनिक आँखें हाइपररिफ्लेक्सिया, मांसपेशियों में मरोड़ मूत्राधिक्य में कमी</p>	<p>उच्च शरीर का तापमान अचानक सामान्य अस्वस्थता सिरदर्द हाइपोटेंशन भ्रम, चिड़चिड़ापन टकीकरदिअ मतली/उल्टी मूत्राधिक्य में कमी</p>	<p>हीट स्ट्रोक (पिछले कॉलम के अलावा) शरीर का तापमान &gt;40°C अतिवातायनता पसीना ब्लॉक मानसिक स्थिति में परिवर्तन (जैसे प्रलाप) हृदय संबंधी अतालता रबडोमायोलिसिस आंतरिक अंग की खराबी (जैसे गुर्दे और यकृत की विफलता, फुफ्फुसीय एडिमा) शाक</p>

डेटा स्रोत: American Family Physician June 1, 2002; इतालवी स्वास्थ्य मंत्रालय की ओर से गर्मी की लहर के प्रभाव की रोकथाम के लिए दिशानिर्देश

### गर्मी से होने वाली बीमारियों की शुरुआत में योगदान देने वाले कारक:

- उच्च हवा का तापमान और उच्च आर्द्रता का स्तर
- थोड़ा-थोड़ा पानी पियें
- सीधे धूप में खड़े हों (छाया नहीं)
- कम हवा (हवादार क्षेत्रों का अभाव)
- तीव्र शारीरिक गतिविधि
- गलत तरीके से खाना खाना
- अपर्याप्त अनुकूलन अवधि
- गर्म कपड़ों और सुरक्षात्मक उपकरणों का उपयोग
- व्यक्तिगत संवेदनशीलता स्थितियाँ (प्रासंगिक ब्रोशर देखें)।

#### लेखक

Miriam Levi<sup>1</sup>, Francesca de' Donato<sup>2</sup>, Manuela De Sario<sup>2</sup>, Emanuele Crocetti<sup>3</sup>, Andrea Bogi<sup>4</sup>, Iole Pinto<sup>4</sup>, Marco Morabito<sup>5</sup>, Alessandro Messeri<sup>5</sup> (meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio<sup>6</sup>, Simona Del Ferraro<sup>6</sup>, Tiziana Falcone<sup>6</sup>, Vincenzo Molinaro<sup>6</sup> और Michela Bonafede<sup>6</sup>

- 1 UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro
- 2 Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio
- 3 UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro
- 4 Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est
- 5 Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche
- 6 Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL

Matteo Gramigni (ZonaZero) द्वारा ग्राफिक प्रोजेक्ट

