

## गर्मी में काम करने वाले लोगों के लिए शेड्यूल्ड ब्रेक लेने का महत्व



**गर्मी के संपर्क में आने की स्थिति में ब्रेक लिए बिना लगातार काम करने की अनुशंसा नहीं की जाती है: ठंडक पाने के लिए समय-समय पर ब्रेक लेना महत्वपूर्ण है**

काम से छोटे और इतना अधिक बार ब्रेक लेना, जितना गर्मी से जुड़ा जोखिम अधिक होगा, स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों को कम किया जा सकता है, बिना उत्पादकता को प्रभावित किए।

**ब्रेक लेने से पहले तब तक प्रतीक्षा करना जब तक आप थका हुआ महसूस न करें, यही पर्याप्त नहीं हो सकता.**

हम रोकथाम और सुरक्षा के लिए जिम्मेदार लोगों या नियोक्ता के साथ काम और ब्रेक के बीच एक वैकल्पिक योजना पर सहमत होने की सलाह देते हैं।

**दैनिक हीट वेक्स पूर्वानुमान देखें और वैयक्तिकृत गर्मी से तनाव जोखिम पूर्वानुमान प्राप्त करें**

हम श्रमिकों के लिए विशिष्ट हीट अलर्ट पूर्वानुमान प्लेटफार्मों से परामर्श करने की सलाह देते हैं, जैसे कि **WORKCLIMATE** प्रोजेक्ट (<https://www.workclimate.it/scelta-mappa/>) में तैयार किया गया प्लेटफार्म, जो श्रमिकों कि शारीरिक गतिविधि के आधार पर और काम के वातावरण के आधार पर (उदाहरण के लिए धूप में काम करना या छाया में काम करना) वैयक्तिकृत पूर्वानुमान दे सकता है।

काम की तीव्रता और गर्मी के संपर्क की डिग्री के आधार पर संकेत अलग-अलग होते हैं:

- जो लोग हीट वेव के दौरान मामूली मेहनत वाला काम करते हैं, उन्हें गर्मी से खुद को बचाने के लिए निर्देशों का पालन करना चाहिए। संकेत बाकी आबादी के लिए समान है: हाइड्रेट, खाना, कपड़े ध्यान में रखना और छायादार या AC वाले स्थानों में अक्सर ब्रेक लेना।
- जो लोग हीट वेव के दौरान ज्यादा मेहनत वाला काम करते हैं, उन्हें बेहद सावधान रहना चाहिए: इस मामले में गर्मी से संबंधित बीमारियों का खतरा अधिक होता है। हाइड्रेशन, खाने और कपड़ों पर सामान्य संकेतों के अलावा, कार्य गतिविधियों के प्रबंधन से संबंधित अन्य संकेत भी जोड़े जाते हैं।
- नियोक्ता के साथ कार्य गतिविधि (लय और बदलाव) को पुनर्गठित करने की संभावना का मूल्यांकन करने की दृढ़ता से अनुशंसा की जाती है, उदाहरण के लिए उन गतिविधियों को रोकना जिनमें सबसे गर्म घंटों के दौरान अधिक शारीरिक प्रयास की आवश्यकता होती है और छायादार स्थानों में लगातार ब्रेक प्रदान करना



### 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

