

गर्मी से होने वाली बीमारियों की रोकथाम और कार्यस्थल पर सौर विकिरण के संपर्क के लिए डिकैलॉग - नियोक्ताओं के लिए जानकारी -

कंपनी की रोकथाम प्रणाली के भीतर अपनाई जाने वाली माइक्रोक्लाइमेट जोखिम को रोकने के लिए कंपनी के कार्यों की योजना बनाने के लिए पालन की जाने वाली सिफारिशों (ART. 2 COMMA 2 D.LGS. 81/2008 के अनुसार).

यह नियोक्ता की जिम्मेदारी है कि - राष्ट्रीय जोखिम निवारण और संरक्षण सेवा के माध्यम से - वर्णित मुद्दों को व्यवहार में लाने के लिए आवश्यक विशिष्ट प्रक्रियाओं की पहचान करना। नियोक्ता की जिम्मेदारी यह भी है कि पहचानें कंपनी संगठन में किसे ऐसा करना चाहिए, जो केवल D.lgs. 81/08 द्वारा निर्धारित पर्याप्त कौशल और शक्तियों वाले व्यक्ति होने चाहिए।



01

गर्मी के तनाव और सौर विकिरण की रोकथाम और प्रतिक्रिया के लिए निगरानी योजना को व्यवस्थित करने के लिए एक व्यक्ति का चयन करना

उस स्थान पर मौजूद प्रभारी व्यक्ति की पहचान करें जहां गतिविधि होती है, जो पहले से ही चुना गया सुरक्षा प्रबंधक भी हो सकता है। इस व्यक्ति को मौसम की स्थिति की निगरानी करनी होगी और ताप सूचकांक और ताप या सौर विकिरण जोखिम संकेतकों के सही उपयोग को जानना होगा। इसे आवश्यक निवारक सुरक्षा उपायों को लागू करने के लिए जिम्मेदार होना चाहिए, जो जोखिम मूल्यांकन और रोकथाम उपाय दस्तावेज़ में लिखे गए हैं (artt.17 e 28 d.lgs. 81/2008 e s.m.i.)।

02

खतरों की पहचान करना और जोखिम का आकलन करना

खतरों को पहचानने के लिए विभिन्न चीजों को जानना आवश्यक है: गर्मी से जुड़े जोखिम, उच्च तापमान और उच्च आर्द्रता के प्रभाव के कारण गर्मी की बीमारियाँ, सूरज के संपर्क में आने से जुड़े जोखिम, काम की आवश्यकताएँ, काम के कपड़े, उपकरण व्यक्तिगत सुरक्षा (DPI) और, यदि आप धूप में हैं तो व्यक्तिगत जोखिम कारक जैसे की त्वचा के रंग की विशेषताओं।

गर्मी और विकिरण जोखिमों का पूर्वानुमान लगाने में मदद करने वाले उपकरणों में ये हैं:

- श्रमिकों के लिए विशिष्ट गर्मी चेतावनी पूर्वानुमान प्लेटफॉर्म (WORKLIMATE प्रोजेक्ट <https://www.worklimate.it/scelta-mappa/>), जो कार्यकर्ता द्वारा की गई शारीरिक गतिविधि और काम के माहौल के आधार पर पूर्वानुमान दे सकता है (उदाहरण के लिए यदि आप धूप या छाया में काम करते हैं);
- सौर विकिरण एक्सपोजर पूर्वानुमान प्लेटफॉर्म Portale Agenti Fisici "फिजिकल एजेंट्स पोर्टल" (PAF) (https://www.portaleagentifisici.it/fo_ro_Naturali_app_sole_sicuro.php?lg=IT पर मौजूद वेब-ऐप)।

रोकथाम और सुरक्षा सेवा (RSPP) के प्रबंधकों, रोकथाम और सुरक्षा सेवा (ASPP) के कर्मचारियों, श्रमिक सुरक्षा प्रतिनिधियों (RLS), व्यावसायिक डॉक्टरों (MC) और नियोक्ताओं (DL) के लिए एक वेब ऐप नुरोध पर उपलब्ध है जो वैयक्तिकृत पूर्वानुमान प्रदान कर सकता है। ये पूर्वानुमान स्थान के आधार पर गर्मी के जोखिम, श्रमिकों की विशेषताओं और कंपनी की विशेषताओं, सूरज और गर्मी के संपर्क के प्रकार के आधार पर दिए जाते हैं। यह उपकरण आपको यह अनुमान लगाने की भी अनुमति देता है कि गर्मी के कारण प्रति घंटे कितनी उत्पादकता नष्ट हो सकती है।

यह समझने के लिए कि समस्याएँ क्या हैं और एक अच्छी कार्य योजना तैयार करने के लिए, सबसे अधिक जोखिम वाले लोगों की सुरक्षा के लिए, सरलीकृत सूचकांकों का उपयोग किया जा सकता है जो केवल हवा के तापमान और आर्द्रता पर आधारित होते हैं। इनका मूल्यांकन कार्यस्थल में थर्मो-हाइग्रोमीटर का उपयोग करके या उस स्थान के लिए मौजूदा डेटा का उपयोग करके किया जा सकता है। पीएफ पर, "माइक्रोक्लाइमेट" अनुभाग में, विभिन्न कार्य गतिविधियों और गर्मी और सूरज के संपर्क के विभिन्न स्तरों के आधार पर जोखिम की भविष्यवाणी करने के लिए गणना उपकरण भी उपलब्ध हैं।

पूर्वानुमान प्रायोगिक और स्वचालित (अनियंत्रित) होते हैं, अनिश्चितता की विशेषता रखते हैं। इसलिए पूर्वानुमानों को एक निर्णय समर्थन उपकरण के रूप में माना जाना चाहिए, जो मौजूदा उपकरणों और सीधे कार्यस्थल में किए गए मौसम-जलवायु अवलोकन को एकीकृत करता है।

यहां तक कि विनिर्माण अनुबंधों के मामले में, ग्राहक श्रमिकों के स्वास्थ्य और सुरक्षा की रोकथाम और सुरक्षा के लिए नियमों का अनुपालन करने के लिए जिम्मेदार हैं, प्राथमिक चिकित्सा हस्तक्षेप के विशेष संदर्भ में, गर्मी और सौर विकिरण से जुड़े जोखिम को भी ध्यान में रखते हैं।

याद रखें कि सौर विकिरण विशेष रूप से उच्च तापमान न होने पर भी UV के उच्च स्तर तक पहुंच सकता है, न केवल गर्मियों में बल्कि वसंत और शरद ऋतु में भी (कुछ स्थितियों में भले ही बादल हों या सर्दियों में उच्च ऊंचाई पर, विशेष रूप से बर्फ पर)।

03

स्वास्थ्य निगरानी

यदि जोखिम मूल्यांकन प्रक्रिया किसी कर्मचारी के काम पर गर्म माइक्रोक्लाइमेट या सूरज के जोखिम के सामान्य या अनुमानित जोखिम पर प्रकाश डालती है, तो निवारक चिकित्सा परीक्षा के साथ स्वास्थ्य निगरानी की व्यवस्था की जानी चाहिए। इसका उपयोग कार्य में प्रवेश पर संवैधानिक या अर्जित जोखिम कारकों की उपस्थिति को सत्यापित करने के लिए किया जाता है। श्रमिकों के जोखिम मूल्यांकन और विशिष्ट स्थितियों के आधार पर डॉक्टर द्वारा बाद की चिकित्सा यात्राओं की समय सीमा और कार्यक्रम निर्धारित किया जाएगा।

गर्मी के संपर्क में आने के जोखिम के लिए, स्वास्थ्य निगरानी का उद्देश्य प्रतिकूल तापीय वातावरण में काम करने वाले श्रमिकों की विभिन्न श्रेणियों के लिए व्यक्तिगत कार्यों और श्रमिकों की स्थितियों (उदाहरण के लिए रोगविज्ञान, दवाओं को किराए पर लेने की आवश्यकता आदि) के आधार पर सुरक्षा उपायों को परिभाषित करना है।

सौर विकिरण के संबंध में, अल्पकालिक और दीर्घकालिक प्रभावों के लिए स्वास्थ्य निगरानी का उद्देश्य त्वचा और आंखों पर होना चाहिए। यह देखते हुए कि सौर विकिरण एक निश्चित कैसरकारी कारक है, तुरंत हस्तक्षेप करने और आवश्यक चिकित्सा-कानूनी दायित्वों को पूरा करने के लिए किसी भी पूर्व-कैसरयुक्त और/या कैसरग्रस्त घावों की पहचान करना आवश्यक है। वास्तव में, यह याद रखना चाहिए कि इटली में त्वचा ट्यूमर को बीमा निकाय (INAIL) द्वारा पेशेवर रूप से सौर विकिरण के संपर्क में आने वाले श्रमिकों में एक व्यावसायिक बीमारी के रूप में मान्यता दी जाती है।

कंपनियों को गर्मी और सौर विकिरण से संबंधित जोखिमों के सक्रिय प्रबंधन को सुनिश्चित करने के लिए जोखिम की स्थितियों और अपनाए गए उपायों का रिकॉर्ड रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

04

ट्रेनिंग

ट्रेनिंग का उद्देश्य गर्मी के तनाव और सौर विकिरण के संपर्क के स्वास्थ्य प्रभावों और अपनाए जाने वाले रोकथाम और सुरक्षा उपायों के बारे में श्रमिकों की जागरूकता बढ़ाना है। ट्रेनिंग में ये चीजें शामिल होनी चाहिए: जोखिम से निपटने के लिए स्थापित कंपनी के नियमों का कार्यान्वयन, इस्तेमाल किए जाने वाले कपड़ों और अन्य सुरक्षा उपकरणों (धूप का चश्मा, टोपी और सनस्क्रीन का उपयोग, आदि) पर विशिष्ट संकेत और रखरखाव के महत्व पर। अच्छा हाइड्रेशन और संतुलित आहार, व्यक्तिगत जोखिम कारकों पर, संभावित फोटोसेंसिटाइज़िंग एजेंटों (उदाहरण के लिए दवाइयाँ, पौधे, आदि) के अस्तित्व पर और गर्मी और सूरज के संपर्क में आने वाली बीमारियों के लक्षणों के प्रबंधन पर - उनकी शुरुआत को कैसे रोका जाए और कैसे और लक्षणों को कब पहचानना है।

ट्रेनिंग के दौरान, कार्यकर्ता को किसी भी समस्या के लिए सामान्य चिकित्सक (MGG) या MC से संपर्क करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। सौर विकिरण के संपर्क के संबंध में, श्रमिकों को लक्षित अंगों (त्वचा और आंखों) पर संभावित तीव्र और दीर्घकालिक प्रभावों को पहचानने में सक्षम होना चाहिए। यह महत्वपूर्ण है कि कार्यकर्ता ट्रेनिंग उस भाषा में किया जाए जिसे कार्यकर्ता समझते हों।

श्रमिकों के अलावा, यह अनुशंसा की जाती है कि सुरक्षा प्रबंधक और प्राथमिक चिकित्सा कर्मियों के लिए भी थर्मल तनाव और सौर विकिरण के संपर्क से संबंधित जोखिमों पर विशिष्ट ट्रेनिंग दिया जाए। प्रबंधक के ट्रेनिंग में मुख्य रूप से जोखिम स्थितियों और तदनुसार लागू किए जाने वाले कॉर्पोरेट रोकथाम उपायों पर ध्यान केंद्रित होना चाहिए।

गर्मी के मौसम की शुरुआत से पहले ट्रेनिंग देना और इसे हर साल दोहराना महत्वपूर्ण है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि श्रमिकों, सुरक्षा अधिकारी और प्राथमिक चिकित्सा कर्मियों को रोकथाम के उपायों और उपलब्ध होने के बारे में अपडेट किया जाए और जरूरत पड़ने पर किससे संपर्क किया जाए।

श्रमिकों के लिए व्यक्तिगत रोकथाम और सुरक्षा रणनीतियाँ

हाइड्रेशन

पीने के लिए पीने योग्य पानी और जलपान के लिए पानी उपलब्ध कराएँ। ताज़ा पीने का पानी हमेशा उपलब्ध और आसानी से उपलब्ध होना चाहिए। तीव्र और लंबे समय तक गर्मी के संपर्क में रहने की स्थिति में, श्रमिकों को हर पंद्रह से बीस मिनट (250 मिलीलीटर) एक गिलास पानी पीने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। ठंड के दिनों में केवल प्यास लगने पर पीना ठीक हो सकता है, लेकिन हीट वेव्स के दौरान, या सामान्य तौर पर उच्च तापमान के संपर्क में आने पर, आपको उचित हाइड्रेशन के लिए कुछ सरल नियमों का पालन करना चाहिए।

यह अनुशंसा की जाती है कि श्रमिक:

- अपने हाइड्रेशन लेवल पर अधिकतम ध्यान दें और प्यास लगने से पहले पियें;
- एक घंटे में 1.5 लीटर से ज्यादा पानी पीने से बचें। अत्यधिक तरल पदार्थ मिनरल्स की कमी का कारण बनते हैं और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं;
- पसीने के माध्यम से खोए गए मिनरल्स की भरपाई के लिए खेल में उपयोग किए जाने वाले एनर्जी ड्रिंक्स और/या नमक की खुराक के स्वायत्त सेवन को सीमित करें। एनर्जी ड्रिंक्स अतिरिक्त कैलोरी के रूप में नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं और इलेक्ट्रोलाइट विकारों का कारण बन सकते हैं। आमतौर पर संतुलित आहार पसीने के कारण होने वाली नमक की कमी को पूरा करने में सक्षम होता है। एनर्जी ड्रिंक या सप्लीमेंट केवल चिकित्सकीय देखरेख में ही लिया जाना चाहिए।

कई छायादार कार्यस्थल स्थानों पर रेफ्रिजरेटेड पानी के कंटेनर स्थापित किए जाने चाहिए। हालाँकि, संभावित भीड़ से बचने के लिए बहुत ठंडा पानी पीने से बचें।

बाहरी गतिविधियों के लिए, किए गए कार्य के प्रकार के आधार पर, कर्मचारी एक विशिष्ट संरक्षण प्रणाली और पानी तक निरंतर पहुंच से सुसज्जित बैकपैक या हाइड्रेशन बेल्ट का उपयोग कर सकते हैं।

वैकल्पिक रूप से, पानी वाले छोटे कूलर या पानी के बड़े जग को छायादार स्थानों पर स्थापित किया जा सकता है, ऐसे स्थानों जहाँ कर्मचारी आसानी से पूरे दिन जा सकते हैं।

कपड़े

यह आवश्यक है कि श्रमिक नंगी त्वचा के साथ काम न करें।

किए गए कार्य के आधार पर श्रमिकों को हल्के, कसकर बुने हुए, सांस लेने योग्य और गैर-सफेद कपड़े प्रदान करें, जब तक कि वे UV विकिरण से प्रमाणित सुरक्षा वाले तकनीकी कपड़े न हों; ऐसे कपड़ों से शरीर का एक बड़ा हिस्सा ढकना चाहिए (उदाहरण के लिए, लंबी बाजू वाली टी-शर्ट)। नेक गार्ड या "लीजियोनेयर हेट" के साथ हेल्मेट या हेडगियर पहनकर अपने सिर, गर्दन और कानों की सुरक्षा करने की सलाह दी जाती है। पर्याप्त UV फिल्टर वाले चश्मा पहनना भी महत्वपूर्ण है, बेहतर होगा अगर वे लपेटे हुए हों या साइड से बड़े वाले हों। ये सिफारिशें, विशेष रूप से, दिन के केंद्रीय घंटों (सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक) के दौरान मान्य हैं। कृपया याद रखें कि अत्यधिक परावर्तक वातावरण में, विशेष रूप से ऊर्ध्वाधर या झुकी हुई दीवारों के साथ, परावर्तन घटना के कारण अधिकतम विकिरण मान दिन के केंद्रीय घंटों के साथ मेल नहीं खा सकते हैं; इसलिए, जोखिम मूल्यांकन सटीक होना चाहिए।

यदि MC डॉक्टर की राय सकारात्मक है, तो कर्मचारियों को शरीर के खुले रहने वाले हिस्सों पर उच्च सुरक्षा सनस्क्रीन (SPF 50+) लगाने की सलाह दें। कृपया याद रखें कि सनस्क्रीन सौर विकिरण से बचाव की अंतिम पंक्ति होनी चाहिए, जिसे अन्य सभी संगठनात्मक और व्यक्तिगत उपायों के लागू होने के बाद या उनके संयोजन में ही अपनाया जाना चाहिए।

भारी काम करने वाले अधिक उजागर श्रमिकों को ठंडे कपड़े या हवादार जैकेट प्रदान किए जा सकते हैं। श्रमिकों को इन उपकरणों के सही उपयोग और प्रबंधन के बारे में सूचित और प्रशिक्षित किया जाना चाहिए, जो पहले से ही खेलों में नियमित रूप से उपयोग किए जाते हैं। डॉक्टर की सहमति से और काम के संदर्भ को ध्यान में रखते हुए, पसीने को प्रबंधित करने के लिए डिस्पोजेबल वाइप्स के उपयोग पर विचार किया जा सकता है।

काम के शिफ्टों का पुनर्गठन

काम के घंटे बदलने से श्रमिकों का गर्मी और सौर विकिरण के संपर्क में कमी आ सकती है। गर्मी के तनाव (<https://www.workclimate.it/scelta-mappa>) और सौर विकिरण (https://www.portaleagentifisici.it/fo_ro_Naturali_app_sole_sicuro.php?lg=IT) से संबंधित जोखिमों के चेतावनी पूर्वानुमानों से परामर्श लें।

ये ही बातें महत्वपूर्ण हैं की:

- उन गतिविधियों को पुनर्निर्धारित करें जो प्राथमिकताएं नहीं हैं और जिन्हें अधिक अनुकूल मौसम स्थितियों वाले दिनों में बाहर करने की आवश्यकता है।
- दिन के ठंडे समय में ऐसी गतिविधियों की योजना बनाएं जिनमें अधिक शारीरिक प्रयास की आवश्यकता हो।
- गर्मी या सीधी धूप के व्यक्तिगत जोखिम को कम करने के लिए श्रमिकों के बीच वैकल्पिक बदलाव।
- चरम मामलों में काम बंद कर दें जब गर्मी और धूप के संपर्क में आने से होने वाली बीमारियों का खतरा बहुत अधिक हो।

धूप में गतिविधि सीमित करें और अन्यथा छायादार एरियाज को ब्रेक के लिए उपलब्ध और सुलभ बनाएँ

जहां तक संभव हो, सबसे गर्म अवधि में और/या अधिकतम धूप के दौरान, गतिविधियों को पूरी तरह से छायादार क्षेत्रों में या AC वाले वातावरण में करने को प्राथमिकता दें, और किसी भी स्थिति में छायादार क्षेत्रों में या AC वाले वातावरण में ब्रेक लें। छायादार स्थानों में छोटे लेकिन बार-बार ब्रेक की योजना बनाने से उत्पादकता में हानि नहीं होती है, बल्कि इस बात के प्रमाण हैं कि नियोजित ब्रेक के अभाव में काम की गति धीमी हो जाती है और मानवीय त्रुटि का खतरा बढ़ जाता है।

- काम के प्रकार के अनुरूप, श्रमिकों को पुनर्जलीकरण और तरोताजा होने के लिए ताजी हवा में ब्रेक लेने की याद दिलाने के लिए ध्वनिक संकेतों, ऑडियो संदेशों, किसी भी प्रकार के प्रभावी संचार का उपयोग करने की सिफारिश की जाती है।
- भोजन हमेशा छायादार क्षेत्रों में किया जाना चाहिए (यदि संभव हो तो श्रमिकों को फलों और सब्जियों से भरपूर पर्याप्त भोजन प्रदान करने की सलाह दी जाती हो, वसा और नमक से भरपूर खाद्य पदार्थों से परहेज करें जो पाचन को धीमा कर देते हैं और गर्मी के तनाव का कारण बनते हैं)।
- आसपास के वातावरण से परावर्तित सौर विकिरण से सही सुरक्षा पाने के लिए छायादार क्षेत्रों में भी उचित कपड़े पहनकर अपनी सुरक्षा करना हमेशा महत्वपूर्ण होता है।

श्रमिकों के अनुकूलन को बढ़ावा देना

अनुकूलन में शारीरिक परिवर्तनों की एक श्रृंखला शामिल होती है जो शरीर को उच्च तापमान के संपर्क में आने की स्थिति में काम करने की अनुमति देती है। यह धीरे-धीरे श्रमिकों के काम के बोझ और गर्मी के जोखिम को बढ़ाकर और पानी की आपूर्ति और छाया में आराम के लिए बार-बार ब्रेक को प्रोत्साहित करके प्राप्त किया जाता है। अनुकूलन की स्थिति तक पहुंचने में 7 से 14 दिन लगते हैं (यदि कर्मचारी कुछ दवाइयाँ ले रहा है या पुरानी विकृति से पीड़ित है तो इससे अधिक समय लग सकता है)।

काम पर स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए अंतर्राष्ट्रीय संगठनों द्वारा की गई अनुशंसा के अनुरूप, यह सिफारिश की जाती है कि, गर्मी की लहर की स्थिति में, नए काम पर रखे गए कर्मचारी और लंबे समय तक अनुपस्थिति के बाद काम पर लौटने वाले लोग 20% भार के साथ काम शुरू करें। पहले दिन और प्रत्येक अगले दिन धीरे-धीरे भार बढ़ाएं; अनुभवी श्रमिकों को पहले दिन की शुरुआत सामान्य लोड के 50% से करनी चाहिए, और अगले दिनों में धीरे-धीरे लोड बढ़ाना चाहिए।

यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि:

- यदि काम में बाधा आती है तो अनुकूलन केवल कुछ दिनों के लिए बनाए रखा जाता है;
- गर्मी संबंधी विकार अक्सर काम के पहले दिनों के दौरान और/या गर्मी की लहर के पहले दिनों में या विशेष रूप से उच्च तापमान के पहले मौसमी जोखिम के साथ होते हैं;
- सौर विकिरण के संपर्क में आने के जोखिम के लिए, हालांकि पहले कुछ दिनों में सनबर्न और/या एरिथेमा का जोखिम निश्चित रूप से अधिक होता है, कृपया याद रखें कि त्वचा कैंसर के विकास का जोखिम भी समय के साथ एकत्रित सौर विकिरण की खुराक से जुड़ा हुआ है; इसलिए, अनुकूलन को परवाह किए बिना, जोखिम को कम करने के लिए बरती जाने वाली सावधानियों की हमेशा सिफारिश की जाती है।
- नए काम पर रखे गए श्रमिकों पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए, यानी उत्कृष्ट स्वास्थ्य वाले लेकिन कम कार्य अनुभव वाले युवा श्रमिकों पर।

श्रमिकों के पारस्परिक नियंत्रण को बढ़ावा देना

इस तथ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाले बिना कि नियंत्रण कंपनी प्रबंधक द्वारा किया जाना चाहिए, श्रमिकों के आपसी नियंत्रण को बढ़ावा देना आवश्यक है, खासकर दिन के समय जब तापमान और सौर विकिरण विशेष रूप से अधिक होते हैं।

गर्मी से होने वाली बीमारियों के संकेत और लक्षणों की शुरुआत की स्थिति में, कोई नजदीकी सहकर्मी 118 (या एकल नंबर 112) पर कॉल कर सकता है और प्राथमिक उपचार प्रदान कर सकता है, जिसमें वह सटीक स्थान बता सकता है जहां आप काम करते हैं। सौर विकिरण के जोखिम के संबंध में, यदि कोई कर्मचारी किसी सहकर्मी को सनबर्न के लक्षणों के साथ देखता है, तो उसे उच्च डिग्री सनबर्न को रोकने के लिए उसे इसकी सूचना देनी होगी।

आपातकालीन योजना और प्रतिक्रिया

श्रमिकों को गर्मी (बाहर या अंदर) के संपर्क में लाने से पहले, डॉक्टर और सुरक्षा प्रबंधक के सहयोग से, गर्मी की बीमारियों के संकेतों और लक्षणों की निगरानी के लिए एक निगरानी योजना विकसित करना महत्वपूर्ण है। योजना में यह भी शामिल होना चाहिए कि आपातकालीन सेवाओं से कैसे संपर्क किया जाए और मदद पहुंचने की प्रतीक्षा करते समय कौन से प्राथमिक उपचार उपाय लागू किए जाएं।

सभी श्रमिकों को योजना के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए और गर्मी के तनाव से संबंधित लक्षणों को पहचानने में सक्षम होना चाहिए।

जिन श्रमिकों में तीव्र गर्मी की बीमारियों के लक्षण दिखाई देते हैं, उन्हें तुरंत काम करना बंद कर देना चाहिए, छाया में रहना चाहिए, ताजे पानी से स्नान करके ठंडक लेनी चाहिए और पीने का पानी पीना चाहिए। डॉक्टर की सलाह लेने के बाद, नमक की कमी को पूरा करने के लिए आइसोटोनिक सोडियम क्लोराइड समाधान लें। शीतलन प्राथमिक लक्षण है जिसे पहले लक्षणों पर तुरंत लागू किया जाना चाहिए। भ्रम हीटस्ट्रोक का संकेत हो सकता है और तत्काल सहायता की आवश्यकता है।

कृपया ध्यान दें कि:

- कोई भी कर्मचारी जो गर्म परिस्थितियों में काम करते समय अस्वस्थ महसूस करने की रिपोर्ट करता है, उसे हीट थकावट का खतरा होता है, जिसका अगर तुरंत इलाज न किया जाए तो वह तेजी से हीट स्ट्रोक में बदल सकता है।
- गर्मी की बीमारी से पीड़ित लोग हमेशा अपने जोखिमों को पहचानने में सक्षम नहीं होते हैं: इसलिए, लक्षण वाले कर्मचारी को मदद आने तक कभी भी अकेला नहीं छोड़ना चाहिए।

जहां तक सौर विकिरण के संपर्क से होने वाली विकृति का संबंध है, कृपया ध्यान दें कि तीव्र रूपों (त्वचा के लिए एरिथेमा, फोटोकंजक्टिवाइटिस और आंखों के लिए फोटोकेराटाइटिस) के अलावा, जो कुछ घंटों के बाद उत्पन्न हो सकते हैं, उनमें से कई कुछ समय के बाद ही उभरते हैं (यहां तक कि वर्ष) सौर विकिरण के संपर्क से। तीव्र प्रभावों से बचाव के लिए, जोखिम को हमेशा कम करने की भी सिफारिश की जाती है। निष्कर्ष में, तीव्र विकृति विज्ञान के तत्काल प्रबंधन के अलावा, शीघ्र निदान करने के लिए, काम बंद करने के बाद भी कार्यकर्ता की त्वचा और आंखों की आवधिक जांच के साथ माध्यमिक रोकथाम की भी सिफारिश की जाती है।

लेखक

Michela Bonafede¹, Andrea Bogi², Lucia Bramanti³, Massimo Borra⁴, Alessandra Chiarugi⁵, Francesca de' Donato⁵, Daniele Grifoni⁶, Giulia Guerri⁷, Miriam Levi⁸, Alessandro Marinaccio¹, Andrea Militello¹, Marco Morabito⁷, Stefano Secci⁷, Lucia Miligi⁹ और Worklimate 2.0 का वर्क ग्रुप।

- 1) Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL
- 2) Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est
- 3) Medico del lavoro già responsabile Unità Funzionale di Prevenzione, Igiene e Sicurezza nei Luoghi di Lavoro (PISLL) Zona Versilia AUSL Toscana Nord OVEST
- 4) Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica
- 5) Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio
- 6) Consorzio LaMMA – Laboratorio di Monitoraggio e Modellistica Ambientale per lo sviluppo sostenibile
- 7) Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche
- 8) UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro
- 9) Fondazione Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica.

Matteo Gramigni (ZonaZero) द्वारा ग्राफिक प्रोजेक्ट

