

بیٹ ویو سے ہونے والے ہیٹ اسٹروک سے بچاؤ کے لئے 3 بنیادی اصول پر عمل درآمد کی گائیڈ لائن

بیٹ ویو وارننگ کے لیے کوریا کی موسمیاتی انتظامیہ (کے ایم اے) روزانہ کے بظاہر سب سے زیادہ شخصی درجہ حرارت کے لحاظ سے ہیٹ ویو کی جانچ/وارننگ جاری کرتی ہے۔

کے ایم اے کی طرف سے "کے ایم اے کی ویب سائٹ (kma.go.kr/eng/index.jsp) اور موسم کی نوٹیفیکیشن ایپ" کے پہلے سکرین صفحے پر درجہ حرارت کے آگے "بظاہر (00 سینٹی گریڈ)" کے طور پر اشارہ کیا گیا ہے

* بظاہر ("محسوس ہونے والا") درجہ حرارت (یا ہیٹ انڈیکس): مقداری لحاظ سے یہ انسانی حس کا اظہار کرنے والا درجہ حرارت ہوتا ہے۔ اس میں نمی اور ہواؤں کے اثرات کو شامل کرتے ہوئے موجودہ درجہ حرارت کم نمی کے باعث درجہ حرارت کم محسوس ہوتا ہے یا زیادہ نمی کے باعث درجہ حرارت زیادہ محسوس ہوتا ہے۔

• جب روزانہ زیادہ سے زیادہ بظاہر درجہ حرارت 33 سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ کے 2 دن یا اس سے زیادہ برقرار رہنے کا امکان ہو؛ ہیٹ ویو کی جانچ

• جب بظاہر درجہ حرارت میں تیزی سے اضافے یا طویل ہیٹ ویوز کے باعث سنگین نقصانات ہونے کی توقع ہوتی ہے؛

• جب روزانہ زیادہ سے زیادہ بظاہر درجہ حرارت 35 سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ کے 2 دن یا اس سے زیادہ برقرار رہنے کا امکان ہو؛ ہیٹ ویوز کی وارننگ



بیٹ اسٹروک سے بچنے کے لئے پانی، سایہ اور آرام بنیادی اصول ہیں۔

پانی



✓ ٹھنڈا اور صاف پانی فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔ / باقاعدگی سے پانی پینا یقینی بنائیں۔

سایہ



✓ جس جگہ محنت کش کام کر رہے ہوں اس کے قریب ایک سایہ دار جگہ (آرام کرنی کی جگہ) بنائیں۔

سائے کے لیے جو شامیانہ یا سائبان استعمال کیا جائے وہ کسی ایسی چیز سے بنایا گیا ہو کہ جو سورج کی براہ راست دھوپ کو روکے اور ہوادار بھی ہو۔

سایہ دار جگہ کسی ایسے مقام پر بنائی جائے جو شورشراہ، گاڑیوں کی آمد و رفت سے دور ہو اور جہاں اوپر سے چیزوں کے گرنے کا بھی خطرہ نہ ہو۔

آرام کرنے کی جگہ میں اتنی گنجائش ہونی چاہیے کہ وہ آرام کے متلاشی محنت کشوں کے لیے کافی ہو جائے۔ جہاں مناسب سامان جیسا کہ کرسیاں، چٹائیاں اور مشروبات کے اسٹینڈ وغیرہ بھی فراہم کیے جائیں۔

آرام



✓ ہیٹ ویو کی وارننگ جاری ہونے پر، ہر گھنٹے کے بعد 10 سے 15 منٹ کا وقفہ لیں۔

ہیٹ ویو کی جانچ کے جاری ہونے پر، ہر گھنٹے کے بعد 10 منٹ کے لئے وقفہ لیں

✓ کام کے اوقات میں تبدیلیاں کر کے زیادہ درجہ حرارت (دوپہر 2 بجے تا 5 بجے) کے اوقات میں دھوپ میں کام کرنے سے گریز کریں۔

کام کے بوجھ کو کم کریں، رفتار کو دھیمہ کریں اور جسمانی طور پر زیادہ بھاری کام میں کم کریں

✓ جب کوئی محنت کش گرمی کے باعث ہونے والی فوری بیماری وغیرہ کے پیش نظر کام بند کرنے کی درخواست کرے تو فوری اقدامات اٹھائیں۔

▲ آرام کرنے کا مطلب صرف کام بند کر کے وقفہ لینا نہیں ہے۔

عمارت کے اندر تحفظ اور صحت کے بارے میں تربیتی پروگراموں کا انعقاد کر کے باجسمانی طور پر کم بھاری کام کے ذریعے بھی وقت کو پیداواری سرگرمی میں گزارا جاسکتا ہے۔

◆ ہیٹ ویو وارننگ کے دوران، عمارت کے اندر کام کی جگہوں کے لئے مندرجہ ذیل اقدامات کریں جہاں بیرونی درجہ حرارت کے باعث اندرونی اور بیرونی درجہ حرارت میں کوئی فرق نہیں ہے یا جہاں اندرونی درجہ حرارت بیرونی درجہ حرارت سے زیادہ ہے۔

کام کی ایسی جگہیں جہاں کام کی نوعیت کے باعث پوری ٹھنڈک حاصل کر پانا ممکن نہیں ہے، جیسے عارضی جگہوں کے اندر (مثال

کام کرنا، مثلاً خیمے میں بنائے گئے گودام یا پھر کام کی ایسی جگہیں جو بہت بڑے زمینی رقبے پر پھیلی ہوئی ہوں۔

• کمرے کے درجہ حرارت کو مناسب سطح پر برقرار رکھنے کے لئے کام کی جگہ کے اندر ٹھنڈک پہنچانے والے آلات* نصب کریں۔

ٹھنڈک پہنچانے والے بڑے آلات: ہوا کو گردش دینے والا آلہ (وینٹی لیٹر)، پنکھا، ٹھنڈی ہوا دینے والا پنکھا، گشتی ایئر کنڈیشنر وغیرہ۔*

• ٹھنڈک پہنچانے والے آلات نصب کر پانا ممکن نہ ہو تو کھڑکیاں اور دروازے باقاعدگی سے کھول کر گرم ہوا کو باہر نکالیں اور اگر ممکن ہو تو

ٹھنڈک پہنچانے والے آلات جیسا کہ ٹھنڈک پہنچانے والی واسکٹ یعنی کولنگ ویسٹ اور کولڈ پیک پنہیں اور فراہم کریں۔

• جب ہواداری اور ٹھنڈک پہنچانے والے آلات کی تنصیب کے باوجود اندرونی درجہ حرارت آسانی سے بڑھ جائے تو اس کی وجوہات

کی شناخت کریں، اور اضافی اقدامات کریں اور ان پر عمل درآمد* کریں

کام کی جگہوں پر ٹھنڈک پہنچانے والے آلے کی اضافی تنصیب اور ہواداری کے طریقوں میں بہتری ← اگر ناگزیر ہو تو کام کے بوجھ کو*

موزوں بنائیں، اور آرام کے اوقات فراہم کریں۔ ایسے کام جو اشد ضروری نہ ہوں، ان کے شیڈول کو تبدیل کریں۔

مندرجہ بالا اقدامات کے باوجود، اگر ہیٹ ویو سے پیدا ہونے والے صحت کے مسائل کی روک تھام کے لئے اضافی اقدامات پر عمل درآمد ضروری سمجھا

جائے، تو براہ مہربانی دھوپ میں کام کی ہیٹ ویو سطح کے رد عمل والے اقدامات ملاحظہ کریں۔

برہ مہربانی ہیٹ ویو کی ہر سطح کے لحاظ سے رد عمل کے اقدامات کے مطابق ضروری اقدامات اٹھائیں۔

علاقہ وار ہیٹ ویو دیکھنے کے لیے برہ مہربانی KMA کی ویب سائٹ (kma.go.kr/eng/index.jsp) ملاحظہ کریں۔ *

✓ کے ایم ایے کی ویب سائٹ آف ویدر این یو آر آئی (یا موسم کی نوٹیفیکیشن ایپ) کے ذریعے موسم کی صورتحال کی جانچ کریں اور محنت کشوں کے لئے ہیٹ ویو معلومات فراہم کریں۔

✓ محنت کشوں کے لیے ٹھنڈے اور صاف پینے کے پانی کے علاوہ آرام کے لیے سایہ دار (آرام کی جگہ) بھی تیار کریں۔

✓ پہلے سے ہی ایسی گروہ کی تصدیق اور درجہ بندی کر لیں جن کو گرمی کے باعث پیدا ہونے والی بیماری مثلاً ہیٹ اسٹروک وغیرہ کا بہت زیادہ خطرہ ہو اور وہ گروہ جن کا کام بہت زیادہ جسمانی محنت کا متقاضی ہے۔

توجہ

بظاہر درجہ حرارت
31° سینٹی
گریڈ یا زیادہ

• ایسا کون سا گروہ ہے جس میں ہیٹ اسٹروک کے باعث بیمار پڑنے کا زیادہ خطرہ ہے؟

ایسے مریض جو موٹاپے، ذیابیطس، ہائی/لو بلڈ پریشر وغیرہ کا شکار ہوں۔ ▲ ایسے افراد جو ماضی میں بھی گرمی کے باعث بیمار پڑ چکے ہوں
▲ بڑی عمر کے افراد ▲ ایسے افراد جن کو ہیٹ ویو سے متاثرہ مقامات پر نئی ذمہ داریاں سونپی گئی ہوں

• انتہائی محنت طلب کام سے کیا مراد ہے؟ اس سے مراد ایسا کام ہے جو جسمانی طور پر بہت زیادہ محنت طلب ہو اور جس میں آسانی سے گرمی کے اثرات مرتب ہوتے ہوں۔
(مثالیں) بیچلہ/پنہوڑا/آری/کدال/کلہاڑی کا استعمال کرنے والے کام، ایسے کام جن میں بوری جسمانی مشقت کی ضرورت پڑتی ہے، جیسے ریک/اسٹیل بار/کنکریٹ ڈالنے کے کام، یا تعمیراتی مقامات پر جیسے ریک/اسٹیل بار/کنکریٹ ڈالنے کے کام، یا تعمیراتی مقامات پر بھاری اشیاء کو بار بار اٹھانا، اتارنا یا سنبھالنا۔

✓ محنت کشوں کے لیے ٹھنڈے اور صاف پینے کے پانی کے علاوہ آرام کے لیے سایہ دار (آرام کی جگہ) بھی تیار کریں۔

✓ ہر گھنٹے بعد 10 منٹوں کے لیے سایہ دار (آرام کی جگہ) پر وقفہ کریں۔

✓ ایسا گروہ جس میں گرمی کے باعث بیمار پڑنے کا بہت زیادہ خطرہ ہو اور ایسے گروہ جو شدید جسمانی محنت والا کام کرتے ہوں ان کے لیے اضافی وقفے کے انتظام کریں۔

✓ دھوپ میں کام میں کمی کریں یا کام کے اوقات میں تبدیلیاں کر کے زیادہ درجہ حرارت (دوپہر 2 بجے تا سہ پہر 5 بجے) کے اوقات میں دھوپ میں کام کرنے سے گریز کریں۔

✓ اگر ممکن ہو تو دھوپ میں کام کے دوران ٹھنڈک پہنچانے والے آلات جیسا کہ ٹھنڈک پہنچانے والی واسکت یعنی کولنگ ویسٹ اور کولڈ پیک پہنیں۔



خبردار

بظاہر درجہ حرارت
33° سینٹی
گریڈ یا زیادہ

یا ہیٹ ویو کی جانچ

✓ محنت کشوں کے لیے ٹھنڈے اور صاف پینے کے پانی کے علاوہ آرام کے لیے سایہ دار (آرام کی جگہ) بھی تیار کریں۔

✓ ہر گھنٹے بعد 15 منٹوں کے لیے سایہ دار (آرام کی جگہ) پر وقفہ کریں۔

✓ ایسا گروہ جس میں گرمی کے باعث بیمار پڑنے کا بہت زیادہ خطرہ ہو اور ایسے گروہ جو شدید جسمانی محنت والا کام کرتے ہوں ان کے لیے اضافی وقفے کے انتظام کریں۔

✓ زیادہ درجہ حرارت (دوپہر 2 بجے تا سہ پہر 5 بجے) کے اوقات میں دھوپ میں کام کرنے سے گریز کریں تاوقتیکہ ایسا گرنا ناگزیر ہو۔ دھوپ میں ناگزیر محنت والے کام کے لیے وقفے کا کافی وقت فراہم کریں۔

✓ اگر ممکن ہو تو دھوپ میں کام کے دوران ٹھنڈک پہنچانے والے آلات جیسا کہ ٹھنڈک پہنچانے والی واسکت یعنی کولنگ ویسٹ اور کولڈ پیک پہنیں۔

✓ ایسا گروہ جس میں گرمی کے باعث بیمار پڑنے کا بہت زیادہ خطرہ، جیسا کہ ہیٹ اسٹروک وغیرہ تو ان کے لیے دھوپ میں کام کو محدود کر دیں۔



انتباہ

بظاہر درجہ حرارت
35° سینٹی
گریڈ یا زیادہ

یا ہیٹ ویو کی وارننگ

✓ محنت کشوں کے لیے ٹھنڈے اور صاف پینے کے پانی کے علاوہ آرام کے لیے سایہ دار (آرام کی جگہ) بھی تیار کریں۔

✓ ہر گھنٹے بعد 15 منٹوں کے لیے سایہ دار (آرام کی جگہ) پر وقفہ کریں۔

✓ ایسا گروہ جس میں گرمی کے باعث بیمار پڑنے کا بہت زیادہ خطرہ ہو اور ایسے گروہ جو شدید جسمانی محنت والا کام کرتے ہوں ان کے لیے اضافی وقفے کے انتظام کریں۔

✓ سوائے ایسی صورت کہ جس میں کسی آفت اور حفاظتی انتظامات کے لیے ہنگامی اقدامات ناگزیر ہوں، زیادہ درجہ حرارت (دوپہر 2 بجے تا سہ پہر 5 بجے) کے اوقات کے دوران دھوپ میں محنت مشقت کے کام سے گریز کریں۔

✓ ہنگامی نوعیت کے کام کے دوران وقفے کے کافی اوقات فراہم کریں۔

✓ اگر ممکن ہو تو دھوپ میں کام کے دوران ٹھنڈک پہنچانے والے آلات جیسا کہ ٹھنڈک پہنچانے والی واسکت یعنی کولنگ ویسٹ اور کولڈ پیک پہنیں۔

✓ ایسا گروہ جس میں گرمی کے باعث بیمار پڑنے کا بہت زیادہ خطرہ، جیسا کہ ہیٹ اسٹروک وغیرہ تو ان کے لیے دھوپ میں کام کو محدود کر دیں۔

سنجیدہ

بظاہر درجہ حرارت
38° سینٹی
گریڈ یا زیادہ

ہنگامی حالات کے رد عمل (بڑی علامات شروع ہونے پر)

گرمی کی لہروں کا اگر بہت زیادہ سامنا رہے تو گرمی کے باعث پیدا ہونے والی بیماریاں، جیسے ہیٹ اسٹروک اور گرمی سے نڈھال ہونا ہوسکتی ہیں، اور فوری جوابی اقدامات کے بغیر یہ مہلک بھی ثابت

ایسا گروہ جس میں گرمی کے باعث بیمار پڑنے کا بہت زیادہ خطرہ ہو اور ایسے گروہ جو شدید جسمانی محنت والا کام کرتے ہوں ان کے لیے لازمی ہے کہ وہ اپنی ذمہ داریاں انجام دینے سے قبل اپنی صحت کی صورتحال کی تصدیق کریں۔ *

بڑی علامات کا آغاز

ہائپرٹرمیا یعنی تیز بخار -
ٹیچیپنیا (دل کی تیز دھڑکن) -
سر درد اور تکلیف -
تشنچ -
سست یا کوئی رد عمل نہیں -
غش کھا کرگنا وغیرہ -

ذہنی خرابی کی علامات کی جانچ کریں

اس کا نام پکاریں یا اس کو چھوئیں -
پسلیوں میں چٹکی -

(بے ہوشی)

جوابدہ اقدامات اور پیش رفت کا مشاہدہ

کسی ٹھنڈی جگہ پر منتقل کریں -
جسم کو ٹھنڈا رکھیں -
پانی پیتے رہیں اور آرام کریں -

(بے ہوشی یا کوئی بہتری نہیں)

اختتام

جسمانی کیفیت کی بار بار جانچ کریں -
اگر ممکن ہو تو اسے گھر بھیج دو -
(علامات میں بہتری کی جانچ کریں)

مدد کے لئے 119 پر کال کریں۔



ہیٹ ویوز کے دوران حفاظتی حادثات سے ہوشیار رہیں!!

• ذاتی حفاظتی گیئر یعنی سیفٹی ہیلمٹ اور ہارنس پہننے پر پوری توجہ دیں، عموماً ان کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔
• بگڑے ہوئے ارتکاز کی وجہ سے گرنے اور گرنے سمیت حفاظتی حادثات سے محتاط رہیں۔

