



കേരള സർക്കാർ

# ഫാക്ടറിസ് ആന്റ് ബോയിലേഴ്സ് വകുപ്പ്

**ഉയർന്ന ചൂട് സൂര്യാഘാതം, നിർജലീകരണം, സൂര്യാഘാതം തുടങ്ങി നിരവധി ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാം. അതുകൊണ്ട് എല്ലാ ഫാക്ടറി മാനേജ്മെന്റുകളും / തൊഴിലാളികളും താഴെ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതാണ്.**

## സൂര്യാഘാത ലക്ഷണങ്ങൾ

- ☀ സൂര്യാഘാതം മൂലം 40°C (104°F) -ൽ കൂടുതൽ ശരീരോഷ്മാവ് ഉയരുക, ചർമ്മം വരണ്ടു പോകുക, ശ്വസന പ്രക്രിയ സാവധാനമാകുക, മാനസിക പിരിമുറുക്കമുണ്ടാകുക, തലവേദന, മസിൽ പിടുത്തം എന്നിവയുണ്ടാകുക, കൃഷ്ണമണി വികസിക്കുക, ക്ഷീണം, ചുഴലിരോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ, ബോധക്ഷയം എന്നിവ കാട്ടുക.
- ☀ ചൂടിന്റെ ആധിക്യം (Heat Exhaustion) മൂലം ക്ഷീണം, തളർച്ച, മസിൽ പിടുത്തം, ഓർക്കാനം, ഛർദ്ദി, കുറഞ്ഞ / കുടിയ നാഡിമിടുപ്പ്, അസാധാരണമായ വിയർപ്പ്, മന്ദത, ബോധക്ഷയം, മൂത്രം കടുത്ത മഞ്ഞ നിറമാകുക, വയറിളക്കം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ.
- ☀ താപഘാതം (Heat Stroke) മൂലം കുടിയ നാഡിമിടുപ്പ്, ശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസം, വിയർപ്പിന്റെ അഭാവം (വിയർക്കാതിരിക്കുക) ചർമ്മം ചുവന്ന് തടിക്കുക, പൊള്ളലേൽക്കുക, മാനസിക പിരിമുറുക്കം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ



## പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ☀ ഫാക്ടറികളിൽ തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്ക് ചൂട് കുടിയ സമയത്തു (11 am to 3 pm) നേരിട്ട് വെയിൽ ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും, ജോലിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വർക്ക് കുടിവെള്ളം നൽകി നിർജലീകരണം തടയുവാൻ സഹായിക്കുക.
- ☀ എല്ലാ ഫാക്ടറി കളിലും 150 തൊഴിലാളികൾക്ക് ഒന്ന് വീതം തണുത്ത വെള്ളം വിതരണ കേന്ദ്രങ്ങൾ തുടങ്ങേണ്ടതും, ഓരോ തൊഴിലാളിയും ദിവസം 5 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക
- ☀ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ധാരാളമായി canteen ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ORS ലായനി, സംഭാരം തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ☀ പരമാവധി ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക. ദാഹമില്ലെങ്കിലും വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് തുടരുക. നിർജലീകരണമുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം, കാപ്പി, ചായ, കാർബണേറ്റഡ് ശീതള പാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പകൽ സമയത്ത് ഒഴിവാക്കുക.



- ☀ Boiler, furnace മറ്റേതെങ്കിലും hot environment ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരുടെ ജോലി സമയം ക്രമീകരിക്കുക. ജോലിയിൽ ആവശ്യമായ വിശ്രമം ഉറപ്പു വരുത്തുക
- ☀ കാലാവസ്ഥ വകുപ്പിന്റെയും ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെയും ഔദ്യോഗിക മുന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

**അസ്വസ്ഥകൾ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടനെ വിശ്രമിക്കുകയും വൈദ്യസഹായം നൽകുക .**