

# ഫാക്ടറീസ് & ബോയ്ലേഴ്സ് വകുപ്പ്

ഉയർന്ന ചൂട്, നിർജലീകരണം എന്നിവ സൂര്യതാപം, സൂര്യാഘാതം തുടങ്ങിയ നിരവധി ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാം. അതുകൊണ്ട് എല്ലാ ഫാക്ടറി മാനേജ്മെന്റുകളും / തൊഴിലാളികളും താഴെ പറയുന്ന മാർഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതാണ്

## മാർഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ



ഫാക്ടറികളിൽ തുറന്നിട്ടുള്ള സ്ഥലത്തു ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്ക് ചൂട് കുടിയ സമയത്തു (11am to 3pm ) നേരിട്ട് വെയിൽ ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും, ജോലിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് കുടിവെള്ളം നൽകി നിർജലീകരണം തടയുകയും ചെയ്യുക

ഓരോ ഫാക്ടറികളും 150 തൊഴിലാളികൾക്ക് ഒന്ന് വീതം തണുത്ത വെള്ളം വിതരണ കേന്ദ്രങ്ങൾ തുടങ്ങേണ്ടതും, ഓരോ തൊഴിലാളിയും ദിവസവും ആവശ്യാനുസരണം വെള്ളം കുടിക്കുന്നു എന്നും ഉറപ്പു വരുത്തുക



പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ധാരാളമായി കാനറ്റിൻ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക, ORS ലായനി സംഭരണം തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

# ഫാക്ടറീസ് & ബോയ്ലേഴ്സ് വകുപ്പ്

## മാർഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ



പരമാവധി ശുദ്ധ ജലം കുടിക്കുക, ദാഹമില്ല എങ്കിലും വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് തുടരുക

നിർജലീകരണം ഉണ്ടാകുന്ന ചായ, കാപ്പി, മദ്യം, കാർബണറൈഡ് ശീതള പാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പകൽ സമയത്ത് ഒഴിവാക്കുക

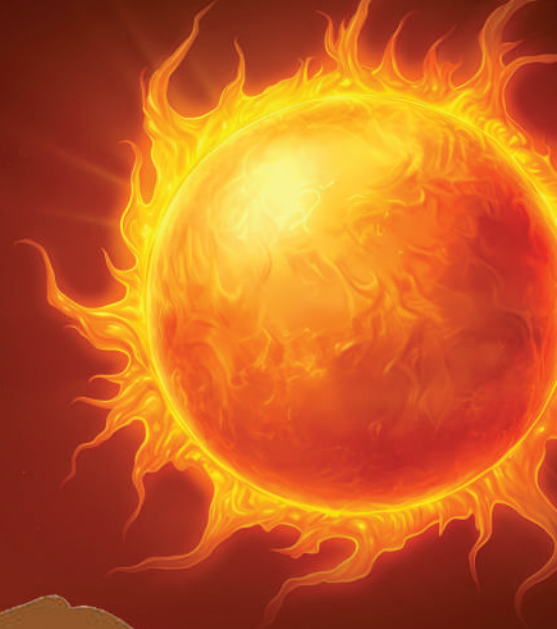


മറ്റേതെങ്കിലും ചൂടുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന വരുടെ ജോലി സമയം ക്രമീകരിക്കുക, ജോലിയിൽ ക്രമമായ ഇടവേളകളിൽ ആവശ്യമായ വിശ്രമം അനുവദിക്കുക

ചൂട് കുറിക്കുന്നതിലേക്കായി കട്ടി കുറഞ്ഞതോ വെളുത്തതോ ഇളം നീല നിറത്തിൽ ഉള്ളതോ ആയ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക



# ലക്ഷണങ്ങൾ



## സൂര്യതാപം (HEAT EXHAUSTION)

- ക്ഷീണം
- തളർച്ച
- തല കറക്കം,
- തല വേദന
- പേശി വലിവ്
- ഓക്കാനം /ശർദിച്ച്
- അമിതമായ വിയർപ്പ്
- ശരീരം ചുവന്നു തടിക്കുക
- പൊള്ളൽ ഏൽക്കുക



## സൂര്യാഘാതം (HEAT STROKE)

- നാടിയിടിപ്പു കൂടൽ
- വിയർപ്പില്ലായ്മ
- തല കറക്കം
- ശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസം
- മാനസിക പിരിമുറുക്കം



# പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

## (FIRST AID)



അപകടം പറ്റിയ ആളെ തണുത്തതും തണൽ ഉള്ളതുമായ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റി കിടത്തുക



ഇറുകിയതോ കട്ടി ഉള്ളതോ ആയ വസ്ത്രങ്ങളാണ് ധരിച്ചിരിക്കുന്നത് എങ്കിൽ അവ നീക്കം ചെയ്യുക

വ്യക്തിക്ക് മതിയായ വായു സഞ്ചാരം ഉറപ്പു വരുത്തുക



ചർമത്തില് തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് തുടക്കാവുന്നതാണ്

വ്യക്തി ബോധവാൻ ആണ് എങ്കിൽ വെള്ളം കുടിക്കാൻ നൽകാവുന്നതാണ്



വൈദ്യ സഹായം ലഭ്യമാക്കുന്നത് വരെ വ്യക്തിയുടെ ശ്വസനവും ഹൃദയമിടിപ്പും ശ്രദ്ധിക്കുക

കഴിയുന്നതും വേഗം വൈദ്യ സഹായം ലഭ്യമാക്കുക

സൂര്യഘാതം സംബന്ധിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും സംശയ നിവാരണങ്ങൾക്കു മായി വകുപ്പിന്റെ റീജിയണൽ ഓഫീസുകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സേഫ്റ്റി സെല്ലുമായി ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്

ഉയർന്ന ചൂട് മുഖമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ( അത്യാഹിതം ഒഴികെ ഉള്ളവ ) എല്ലാ ബുധനാഴ്ചയും e-sanjeevani മുഖാന്തരം വകുപ്പിലെ ഡോക്ടർമാരിൽ നിന്നും ചികിത്സ തേടാവുന്നതാണ്