

موسم کی پیشین گوئی کے ساتھ تازہ  
ترین رہنے کے لیے  
[arpa.e.it/calore](http://arpa.e.it/calore)  
[workclimate.it/scelta-mappa](http://workclimate.it/scelta-mappa)  
پر کلک کریں

مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے، آرٹ کے تحت قائم  
شدہ ایمیلیا-رومانا علاقہ کی ہم آہنگی کمیٹی کے ذریعہ  
"کام کی ماحولیات میں گرمی کے تناؤ کے خطرے سے  
بچاؤ" کے عنوان والے دستاویز سے رجوع کریں۔ اطالوی  
قانون سازی کے حکم نامہ 08/81 کا 7، جس کے ساتھ  
اس مواد کا بھی اشتراک کیا گیا ہے۔



کثیر لسانی مواد

بولوگنا مقامی صحت کی اتھارٹی کے ساتھ مل کر  
تیار کردہ متن



## گرمی کے حملہ کو پہچاننے کا طریقہ سیکھیں

- عضلاتی اکڑن
- سر درد
- معمول سے زیادہ پسینہ آنا
- متلی
- شرح قلب کا معمول سے زیادہ تیز  
ہو جانا
- دم پھولنا
- دھندلا نظر آنا

تعمیراتی مقامات پر اعلیٰ  
درجہ حرارت کے ساتھ  
وابستہ خطرات کو روکیں

# آجروں کے لیے

تعمیراتی مقام کا نظم کیسے کریں

دھوپ میں کام کرنے کے لیے دن کے سب سے ٹھنڈے اوقات کا استعمال کریں



گرم حالات میں کام کرتے وقت، کام کے بوجھ کو بتدریج بڑھائیں، تاکہ کارکنوں کو ماحول کے مطابق ڈھالا جا سکے

انتہائی سخت کاموں کے لیے شفٹ کی تبدیلیوں کی منصوبہ بندی کریں



مُتعدد مختصر وقفوں کی منصوبہ بندی کریں

سایہ دار علاقے فراہم کریں

کمرے کے درجہ حرارت پر یا پینے کا وہ پانی فراہم کریں جو زیادہ ٹھنڈا نہ ہو۔



کارکنان کو تنہا کام سونپنے سے گریز کریں

سانس لینے کے قابل، ہلکے رنگ والے کپڑے فراہم کریں



مخصوص ضروریات کے ساتھ کارکنان کا خیال رکھیں

اپنے کارکنان کو احتیاطی تدابیر سے آگاہ کریں اور ان پر عمل کرنے میں ان کی مدد کریں!



# کارکنان کے لیے

تھوڑا اور کثرت سے پانی پیئیں، چاہے آپ کو پیاس نہ لگی ہو تب بھی



ہلکا پھلکا کھانا کھائیں



شراب نہ پیئیں

ہلکے وزن والے ہلکے رنگ والے کپڑے پہنیں

برہنہ سینہ ہو کر کام نہ کریں



برہنہ سر ہو کر کام نہ کریں

سایہ دار جگہوں پر وقفے لیں اگر آپ کو تھکاوٹ محسوس نہ ہو تب بھی

اپنے اوپر وقتاً فوقتاً پانی چھڑک کر خود کو ٹھنڈا کریں



اگر ممکن ہو، تو تنہا کام نہ کریں

اگر آپ بیمار محسوس کرتے ہیں، تو اپنے ساتھیوں کو بتائیں، کسی ٹھنڈی جگہ پر چلے جائیں، اپنے اوپر پانی چھڑکیں



“موسم گرما کے مہینوں کے دوران گرمی کی لہریں، یعنی بہت گرم موسم کے ادوار، مسلسل اور طویل ہوتے جا رہے ہیں۔ ان اوقات میں، انسانی جسم گرمی کے دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے، اور باہر کام کرنے والے لوگ، جیسے تعمیراتی کارکن، شمسی تابکاری کے براہ راست رابطہ اور شدید جسمانی مشقت کی وجہ سے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں۔ صحت کے بعض حالات یا پانی کی کمی صحت کے خطرات اور حادثات کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔”

“اعلیٰ درجہ حرارت سے وابستہ خطرے کی تشخیص کی بنیاد پر کارکنان اور آجروں کے ذریعہ چند آسان حفاظتی اقدامات کا نفاذ، جسمانی دباؤ کے حالات کو روکنے اور اس طرح کے دباؤ کے سنگین نتائج سے بچنے میں مدد کر سکتا ہے۔”