

گرمی میں کام کرنے والے مزدوروں کے لئے طے شدہ وقفوں کی اہمیت



گرمی کے ماحول میں بغیر وقفے کے مسلسل کام کرنا مناسب نہیں ہے: وقفے لیتے رہنا ضروری ہے۔

گرمی سے وابستہ خطرات جتنے زیادہ ہوں، اتنے ہی زیادہ وقفے لینے سے صحت کے خطرات کم کیے جاسکتے ہیں بغیر پیداواری صلاحیت کو متاثر کیے۔

تھکاوٹ محسوس ہونے تک انتظار کرنا اور پھر وقفہ لینا کافی نہیں ہو سکتا۔

کام کی سرگرمیوں اور وقفوں کے درمیان تبدیلی کے منصوبے پر روک تھام اور تحفظ کے لئے مینیجر یا اجر سے اتفاق کرنا مناسب ہے

روزانہ کی ہیٹ ویو کی پیش گوئی پر توجہ دیں اور ذاتی نوعیت کی ہیٹ اسٹریس کے خطرے کی پیش گوئی حاصل کریں۔

پروجیکٹ کا حصہ WORKCLIMATE مزدوروں کے لئے مخصوص ہیٹ وارننگ کی پیش گوئی کرنے والے پلیٹ فارمز سے مشورہ کرنا مفید ہے، جیسے کہ ، جو مزدور کی جسمانی سرگرمی اور کام کے ماحول (مثلاً دھوپ میں یا سایہ دار جگہ پر کام) کے (<https://www.workclimate.it/scelta-mappa/>) مطابق اپنی مرضی کی پیش گوئیاں فراہم کر سکتا ہے۔

سفارشات کام کی شدت اور گرمی کے سامنا کرنے کی سطح کے مطابق مختلف ہوتی ہیں۔

گرمی کی لہر کے دوران درمیانی نوعیت کا کام کرنے والے افراد کو عام آبادی کی طرح گرمی سے بچاؤ کے لئے سفارشات پر عمل کرنا چاہئے، جیسے کہ پانی پینا، مناسب غذا لینا، مناسب لباس پہننا، اور سایہ دار یا ایئر کنڈیشنڈ جگہوں پر بار بار وقفے لینا۔

شدید جسمانی محنت کرنے والے افراد کو گرمی کی لہر کے دوران انتہائی احتیاط برتنی چاہئے کیونکہ ان کے لئے گرمی سے متعلق بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ پانی پینے، مناسب غذا، اور مناسب لباس کے علاوہ، کام کی نوعیت کے مطابق مزید احتیاطی تدابیر کو بھی شامل کیا جاتا ہے۔

یہ سختی سے مشورہ دیا جاتا ہے کہ اجر کے ساتھ کام کی منصوبہ بندی پر غور کیا جائے، جیسے کہ کام کی رفتار اور شفٹوں کو دوبارہ ترتیب دینا، اور خاص طور پر زیادہ جسمانی محنت والے کاموں کو دن کے گرم ترین اوقات میں روکنا اور سایہ دار جگہوں پر بار بار وقفے مقرر کرنا۔

مصنفین

مریم لیوی¹، فرانسیسکا ڈی دوناتو²، منویلا ڈی ساریو²، ایمانوئل کروسیتی³، آندریا بوگی⁴، آنول پنٹو⁴، مارکو مورابیتو⁵، الیساندرو الیساندرو ماریناچیو⁶، سیمونا ڈیل فیرارو⁶، تیزیانا فالکون⁶، وینچنزو مولینارو⁶ اور میکیل بونا (AMPRO موسمیات دان) میسر⁵ فیڈے

یو ایف سی ایپیڈیمیالوجی، محکمہ پیشگی تدابیر، ایزینڈا یو ایس ایل ٹسکنی سینٹر۔

ایپیڈیمیالوجی ڈیپارٹمنٹ، علاقائی صحت خدمات - لازو خطہ۔

یو ایف ایس سی ای آر آئی ایم پی، محکمہ پیشگی تدابیر، ایزینڈا یو ایس ایل ٹسکنی سینٹر۔

پبلک ہیلتھ لیبارٹری، فزیکل ایجنٹس لیبارٹری، ایزینڈا یو ایس ایل ٹسکنی ساؤتھ ایسٹ۔

انسٹی ٹیوٹ فار بائیو اکانومی - نیشنل ریسرچ کونسل۔

میڈیسن ڈیپارٹمنٹ، ایپیڈیمیالوجی، پیشہ ورانہ اور ماحولیاتی حفظان صحت - آئی این اے آئی۔

ایل پی گرافک ڈیزائن میٹو گرامگنی (زیرو زون)