

کام کی جگہ پر گرمی اور دھوپ کی شعاعوں سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی روک تھام کے لیے دس نکات - آجریں کے لیے معلومات -

مائیکروکلیمٹک خطرے اور سورج کی شعاعوں سے بچاؤ کے لیے کمپنی کی سرگرمیوں کی مؤثر منصوبہ بندی کے لیے تجاویز، جنہیں کمپنی کے مخصوص حفاظتی نظام کی تنظیم کا حصہ بنایا جائے (قانونی فرمان 2008/81 کے آرٹیکل 2، پیراگراف 2 کے مطابق)۔

یہ آجر کی ذمہ داری ہے کہ وہ روک تھام اور تحفظ سروس (SPP) کے ذریعے ان اقدامات کے نفاذ کے لیے مخصوص طریقہ کار کا تعین کرے، جیسا کہ اس میں بیان کیا گیا ہے، اور کمپنی کی تنظیم میں وہ کردار متعین کرے جو ان اقدامات کو فراہم کریں۔ صرف مناسب مہارت اور اختیارات رکھنے والے افراد کو یہ کام سونپے جائیں، جیسا کہ قانونی فرمان 2008/81 کی دفعات کے مطابق ہے۔



01

گرمی کے دباؤ اور دھوپ کی شعاعوں کے مضر اثرات کی روک تھام اور ان سے نمٹنے کے لیے مؤثر حکمت عملی اور مناسب ردعمل کے لیے ایک ذمہ دار شخص کو نگرانی اور عمل درآمد کی ذمہ داری تفویض کریں۔

اس مقام پر ایک شخص نامزد کریں جہاں سرگرمی انجام دی جا رہی ہو، جو ذمہ دار بھی ہو سکتا ہے، موسم اور آب و ہوا کی صورتحال کی نگرانی کے لیے۔ اس شخص کو ایسا شخص مقرر کریں جو اس جگہ موجود ہو جہاں سرگرمی ہو رہی ہو، اور جو اس کام کا انچارج بھی ہو سکتا ہے۔ یہ شخص موسم اور آب و ہوا کے حالات کی نگرانی کرے، گرمی کے انڈیکس اور گرمی کے دباؤ یا دھوپ کی شعاعوں سے متعلق خطرے کے اشاروں کے درست استعمال میں تربیت یافتہ ہو۔ اس کے علاوہ، یہ فرد خطرے کی تشخیص اور روک تھام کے منصوبے میں دی گئی حفاظتی تدابیر کو نافذ کرنے کا بھی ذمہ دار ہو (قانونی فرمان 2008/81 کی دفعات 17 اور 28 کے مطابق)۔

02

خطرے کی شناخت اور خطرے کی تشخیص

خطرات کی شناخت میں گرمی سے متعلق خطرات، زیادہ درجہ حرارت اور نمی کے اثرات سے پیدا ہونے والی بیماریوں، سورج کی شعاعوں کے اثرات، کام کی ضروریات، کام کے کپڑے، ذاتی حفاظتی سامان (PPE)، اور انفرادی خطرے کے عوامل کا علم شامل ہے۔ اس میں سورج کی شعاعوں کے ممکنہ اثرات کی صورت میں جسمانی خصوصیات (phenotypic characteristics) کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے۔ گرمی اور شعاعوں سے متعلق خطرات کی پیشگوئی کے لیے معاون آلات میں شامل ہیں:

- کارکنوں کے لیے مخصوص ہیٹ الرٹ پیشگوئی کا پلیٹ فارم (WORKCLIMATE) <https://www.workclimate.it/scelta-per-vostra-azienda> (Workclimate Map) :
(mappa/)) جو کارکن کی جسمانی سرگرمی اور کام کے ماحول (جیسے کہ سورج یا سایہ دار جگہ) کے مطابق پیشگوئیاں فراہم کر سکتا ہے۔

- سورج کی شعاعوں کے ممکنہ اثرات کی پیشگوئی کا پلیٹ فارم (Fizikal Ajenstus Porthal)

(web-app on the Physical Agents Portal (PAF) https://www.portaleagentifisici.it/fo_ro_naturali_app_sole_sicuro.php?lg=IT)

روک تھام اور تحفظ سروس کے مینیجرز (RSPP)، افسران (ASPP)، کارکنوں کے حفاظتی نمائندگان (RLS)، ماہر ڈاکٹر (MC)، اور آجر (DL) کے پاس، درخواست پر، ایک ویب ایپ دستیاب ہے جو مقام کے مطابق مخصوص گرم موسم کے خطرات کی پیشگوئی فراہم کرتی ہے۔ یہ کارکنوں کی خصوصیات اور کمپنی کی نوعیت کے مطابق مختلف خطرے کے منظرناموں کے لیے تیار کی گئی ہے۔ یہ آلہ پروفائل کے لحاظ سے گرمی کی وجہ سے کام کی فی گھنٹہ پیداواری صلاحیت میں ممکنہ کمی کی پیشگوئی بھی کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

تنقیدی حالات کی شناخت اور مناسب عملی منصوبہ تیار کرنے کے لیے، خاص طور پر ان افراد کے تحفظ سے آغاز کیا جا سکتا ہے جو زیادہ خطرے میں ہیں۔ اس مقصد کے لیے سادہ اشاریوں کا استعمال ممکن ہے جن میں صرف ہوا کے درجہ حرارت اور نمی کا علم درکار ہوتا ہے۔ ان کا تجزیہ ورک پلیس میں تھرمو ہائیگرو میٹر کے ذریعے یا متعلقہ مقام کے تاریخی ڈیٹا کی مدد سے کیا جا سکتا ہے۔ مائیکروکلیمٹک سیکشن میں PAF پر دستیاب حسابی اوزار بھی موجود ہیں جو مختلف کاموں اور نمائش کے منظرناموں کے مطابق خطرے کی پیشگوئی کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

یہ بات ذہن نشین رہے کہ اوپر بیان کردہ پیشگوئی کے اوزار قابل ذکر حد تک غلطی کے مارجن سے متاثر ہو سکتے ہیں، اس لیے انہیں صرف فیصلہ سازی میں معاونت فراہم کرنے والے اوزار سمجھا جائے۔ یہ کام کی جگہ کے ماحولیاتی عوامل کے براہ راست مشاہدے کے بغیر مکمل طور پر انحصار کے قابل نہیں ہیں۔

کام کے ٹھیکیداری کی صورت میں بھی ٹھیکیدار کارکنوں کی صحت اور حفاظت کے لیے قوانین کی پابندی کے ذمہ دار ہیں، جن میں گرمی اور سورج کی شعاعوں سے وابستہ خطرات کو بھی مدنظر رکھا جائے گا، خاص طور پر فرسٹ ایڈ کے حوالے سے۔

یہ بات ذہن نشین رہے کہ سورج کی شعاعوں کا الٹرا وائلٹ جزو خاص طور پر بلند سطح تک پہنچ سکتا ہے، حتیٰ کہ زیادہ درجہ حرارت کی موجودگی کے بغیر بھی، نہ صرف گرمیوں میں بلکہ بہار اور خزاں میں بھی (خاص طور پر بعض حالات میں جب بادلوں کی موجودگی ہو یا سردیوں میں بلند بلندیوں پر، خاص طور پر برف سے ڈھکی ہوئی سطحوں پر)۔

03

صحت کی دیکھ بھال کی نگرانی

اگر خطرے کے تجزیے کے عمل میں یہ ظاہر ہو کہ انجام دی جانے والی ذمہ داریوں کے تناظر میں کارکن کا گرم مائیکروکلیمٹ یا سورج کی شعاعوں کے خطرات کے ساتھ مسلسل یا ممکنہ طور پر سامنا ہوتا ہے، تو صحت کی دیکھ بھال کی نگرانی کے لیے ایک ابتدائی طبی معائنہ کا اہتمام کیا جانا چاہیے تاکہ کام کے آغاز پر کسی بھی بنیادی یا حاصل کردہ خطرے کے عوامل کی موجودگی کی تصدیق کی جا سکے۔ بعد میں طبی معائنے (Medical Checkup) کے ذریعے مقرر کیے جائیں گے، جن کی تعداد اور پروٹوکول کا تعین خطرے کے تجزیے اور کارکنوں کی مخصوص صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے کیا جائے گا۔

گرمی کے اثرات کے خطرے کے لیے صحت کی نگرانی کا مقصد مختلف زمروں کے کارکنوں کے لیے مخصوص حفاظتی اقدامات کی وضاحت کرنا ہے جو غیر موافق گرم ماحول میں کام کرنے پر مجبور ہوں۔ یہ اقدامات وہاں انجام دی جانے والی ذمہ داریوں کی نوعیت اور کارکن کی انفرادی حالتوں (مثلاً بیماری، دوائی لینے کی ضرورت وغیرہ) کے مطابق تیار کیے جاتے ہیں۔

دھوپ کی شعاعوں کے حوالے سے، صحت کی نگرانی جلد اور آنکھوں کے ان حصوں پر مرکوز ہونی چاہیے جو مختصر اور طویل مدتی اثرات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اہم مقاصد میں سے ایک یہ ہے کہ جلد کے کینسر کی ممکنہ علامات یا پہلے سے موجود کینسر کی نشاندہی کی جائے تاکہ فوری طبی مداخلت کی جا سکے اور قانونی و طبی تقاضے پورے کیے جا سکیں۔ خاص طور پر اٹلی میں جلد کے کینسر کو ان مزدوروں کے لیے پیشہ ورانہ بیماری تسلیم کیا جاتا ہے جو پیشہ ورانہ طور پر دھوپ کی شعاعوں کے اثر میں رہتے ہیں (انائل کے تحت)۔

گرمی اور سورج کی شعاعوں کے خطرات کے مؤثر انتظام کو یقینی بنانے کے لیے، نمائش کی حالتوں اور کیے گئے حفاظتی اقدامات کا ریکارڈ رکھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

04

تربیت

یہ تربیت کارکنوں کو گرمی کے دباؤ اور دھوپ کی شعاعوں کے اثرات کے بارے میں آگاہی دینے اور ان سے بچاؤ کے لیے اقدامات سکھانے کے لیے ہے۔ اس میں کمپنی کے انتظامی اقدامات کی وضاحت کی جانی چاہیے جو خطرے سے نمٹنے کے لیے متوقع ہیں، اور اس کے ساتھ ساتھ مناسب لباس، حفاظتی سامان (ساینی چشمے، ٹوپی، سن اسکرین وغیرہ) کے بارے میں تفصیلات، اچھی ہائیڈریشن اور متوازن غذا کی اہمیت، ذاتی خطرے کے عوامل، اور ممکنہ فوٹوسینسٹائزنگ ایجنٹس (جیسے دوائیاں، پودے وغیرہ) کا ذکر کیا جانا چاہیے۔ ساتھ ہی گرمی کے دباؤ اور دھوپ سے ہونے والی بیماریوں کی علامات کو پہچاننے، ان سے بچاؤ کے طریقے اور ان علامات کو کیسے اور کب پہچانا جائے، اس پر بھی بات کی جانی چاہیے۔ تربیت کے دوران، کارکنوں کو یہ ترغیب دی جانی چاہیے کہ وہ کسی بھی مسئلے کی صورت میں اپنے جنرل پریکٹیشنر یا میڈیکل کاؤنسل سے رابطہ کریں۔

دھوپ کی شعاعوں کے حوالے سے، کارکنوں کو ان اثرات کو پہچاننے کے قابل ہونا چاہیے جو جلد اور آنکھوں پر پڑ سکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ تربیت ایسی زبان میں ہو جسے کارکن سمجھ سکیں۔

اس کے علاوہ، کارکنوں کے ساتھ ساتھ حفاظتی افسر اور فرسٹ ایڈ فراہم کرنے والوں کے لیے بھی گرمی کے دباؤ اور دھوپ کی شعاعوں کے خطرات پر خصوصی تربیت فراہم کرنا تجویز کیا جاتا ہے۔ حفاظتی افسر کی تربیت میں خاص طور پر خطرے کی صورت حال کو پہچاننا اور اس کے مطابق کمپنی کے بچاؤ کے اقدامات کی تفصیل شامل ہونی چاہیے۔

یہ ضروری ہے کہ تربیت گرمیوں کے موسم کے آغاز سے پہلے کرائی جائے اور اسے سالانہ دہرایا جائے تاکہ کارکنان، حفاظتی افسر اور فرسٹ ایڈرز کو حفاظتی اقدامات، دستیاب وسائل اور ضرورت پڑنے پر رابطہ کرنے والے افراد کے بارے میں تازہ ترین معلومات حاصل ہوں۔

05

مزدوروں کے لیے انفرادی بچاؤ اور تحفظ کی حکمت عملی

ہائیڈریشن "جسم میں پانی یا مائع کی مناسب مقدار کا ہونا"

پینے اور تازگی کے لیے پانی فراہم کریں۔ تازہ پینے کا پانی ہمیشہ دستیاب اور آسانی سے پہنچنے کے قابل ہونا چاہیے۔ اگر گرمی زیادہ ہو اور دھوپ میں رہنا پڑے، تو مزدوروں کو ہر پندرہ سے بیس منٹ بعد ایک گلاس پانی (250 ملی لیٹر) پینے کی ترغیب دی جانی چاہیے۔ صرف پیاس لگنے پر پانی پینا ٹھنڈی دنوں میں ٹھیک ہو سکتا ہے، لیکن گرمی کی لہریں یا زیادہ درجہ حرارت میں کام کرنے کے دوران صحیح ہائیڈریشن کے لیے کچھ سادہ اصولوں پر عمل کرنا ضروری ہے۔

یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ مزدور:

- اپنے پانی کے کم سے کم مقدار کا خیال رکھیں اور پیاس لگنے سے پہلے پانی پئیں۔
- ایک گھنٹے میں ایک سے ڈیڑھ لیٹر پانی سے زیادہ نہ پئیں۔ زیادہ پانی پینے سے معدنیات کی کمی ہو سکتی ہے اور صحت پر منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔
- توانائی کے مشروبات یا نمک کے اضافی سپلیمنٹس کے استعمال سے گریز کریں جو پسینے کے ذریعے ضائع ہونے والی معدنیات کو پورا کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ توانائی کے مشروبات زیادہ کیلوریز لینے کی وجہ بن سکتے ہیں اور الیکٹرولائٹ میں خلل ڈال سکتے ہیں۔ عام طور پر، متوازن غذا پسینے کے ذریعے ضائع ہونے والے نمکیات کو پورا کر سکتی ہے۔ توانائی کے مشروبات یا سپلیمنٹس صرف طبی نگرانی میں لینے چاہئیں۔

پانی کے ٹھنڈے برتن کام کی جگہ پر مختلف جگہوں پر سایہ دار علاقوں میں لگائے جانے چاہیے۔

تاہم، بہت ٹھنڈا پانی پینے سے بچیں تاکہ کسی قسم کی سیزن نہ ہو۔

باہر کام کرنے والی سرگرمیوں کے لیے، کام کی نوعیت کے مطابق، مزدور بیک پیکس یا ہائیڈریشن بیلٹ استعمال کر سکتے ہیں جن میں پانی رکھنے کا خاص انتظام ہو اور مستقل پانی تک رسائی ہو۔

اس کے علاوہ، پانی کے بڑے جگ یا چھوٹے کولرز سایہ دار جگہوں پر لگائے جا سکتے ہیں جہاں مزدور دن بھر آ سکتے ہیں۔ شدید

لباس

یہ ضروری ہے کہ مزدور بغیر لباس کے کام نہ کریں۔

مزدوروں کو، کام کی نوعیت کے مطابق، ہلکا، سانس لینے والا، کڑا اور غیر سفید لباس فراہم کریں، جب تک کہ یہ ایسا تکنیکی لباس نہ ہو جس میں تصدیق شدہ UV تحفظ ہو۔ ایسا لباس جسم کے زیادہ تر حصے کو ڈھانپنا چاہیے (مثلاً لمبے آستین والی ٹی شرٹ)۔ سر، گردن اور کانوں کو بچانے کے لیے کام کی نوعیت کے مطابق ہیلمٹ یا سرپوش پہننے کی سفارش کی جاتی ہے جس میں گردن کا کور ہو یا 'لیجنیر کا ٹوپہ' ہو۔ اس کے علاوہ، مناسب UV فلٹر والے سائینی چشمے پہننا بھی ضروری ہیں، خاص طور پر وہ جو پورے سر کو ڈھانپنے والے ہوں یا سائیڈ پروٹیکشن والے ہوں۔ یہ سب خاص طور پر دن کے گرم ترین اوقات (صبح 10 سے شام 4 تک) کے دوران ضروری ہیں۔

یاد رکھیں کہ اگر ماحول بہت زیادہ عکاس ہو، جیسے کہ عمودی یا جھکی ہوئی دیواریں ہوں، تو زیادہ شعاعوں کی مقدار دن کے مرکزی اوقات میں نہ ہو سکتی ہے، اس لیے خطرے کا صحیح اندازہ لگانا ضروری ہے۔

ایم سی کی اجازت کے بعد، مزدوروں کو سن اسکرین (SPF 50+) لگانے کی تجویز دی جائے جو ان حصوں پر لگائی جائے جو کھلے ہوں۔ لیکن یاد رکھیں کہ سن اسکرین آخر میں استعمال کی جانی چاہیے، جب تمام دوسرے حفاظتی اقدامات کیے جا چکے ہوں۔

سب سے زیادہ دھوپ میں کام کرنے والے مزدوروں کو ٹھنڈا کرنے والا لباس یا ہوادار جیکٹس دی جا سکتی ہیں۔ مزدوروں کو ایسی چیزوں کو صحیح طریقے سے استعمال کرنے کے بارے میں آگاہ اور تربیت دینا ضروری ہے۔ اگر ضروری ہو، تو ڈاکٹر کی اجازت سے پسینے کو صاف کرنے کے لیے ڈسپوز ایبل وائپس استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

کام کے اوقات کی تنظیم نو

کام کے اوقات میں تبدیلی سے مزدوروں کی دھوپ اور گرمی سے نمائش کم ہو سکتی ہے۔ خطرات سے متعلق پیش گوئی چیک کریں جیسے کہ گرمی کی شدت (https://www.portaleagentifisici.it/fo_ro_naturali_app_sole_sicuro.php?lg=IT) اور دھوپ (<https://www.worklimate.it/scelta-mappa>)

یہ باتیں اہم ہیں:

- ایسی سرگرمیوں کا دوبارہ شیڈول بنانا جو ترجیحی نہیں ہیں اور جنہیں بہتر موسمی حالات والے دنوں میں باہر کیا جانا ہے۔
- ایسی سرگرمیوں کا شیڈول بنانا جن میں زیادہ جسمانی محنت کی ضرورت ہو، دن کے ٹھنڈے اوقات میں۔
- مزدوروں کے درمیان شفٹوں کا تبادلہ کرنا تاکہ ہر فرد کو گرمی یا دھوپ سے کم سے کم اثرات کا سامنا ہو۔
- انتہائی حالات میں کام روک دینا جب گرمی اور دھوپ سے ہونے والی بیماریوں کا خطرہ بہت زیادہ ہو۔

دھوپ میں کام کو محدود کریں اور کسی بھی صورت میں وقفوں کے دوران سایہ دار جگہیں دستیاب اور پہنچنے کے قابل بنائیں۔

- جہاں تک ممکن ہو، سب سے زیادہ گرمی اور/یا دھوپ والے اوقات میں، ایسی سرگرمیوں کو ترجیح دیں جو مکمل طور پر سایہ دار یا اینر کنڈیشنڈ جگہوں پر کی جائیں، اور کسی بھی صورت میں وقفے سایہ دار یا اینر کنڈیشنڈ جگہوں پر کیے جائیں۔
- مختصر مگر بار بار وقفوں کی منصوبہ بندی سایہ دار مقامات پر کی جانی چاہیے کیونکہ یہ پیداوار میں کمی نہیں لاتا۔ اس کے برعکس، ایسی کوئی بھی سرگرمی جہاں وقفوں کا انتظام نہ کیا جائے، اس سے کام کی رفتار سست ہو سکتی ہے اور انسانی غلطیوں کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔
- اس طرح کے وقفے کارکنوں کو تازہ دم کرنے اور کام کے معیار کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں، خاص طور پر جب انہیں سخت موسمی حالات کا سامنا ہو
- آواز یا اشارہ دینے والی علامات کا استعمال: کام کی سرگرمی کے مطابق، کارکنوں کو ٹھنڈے وقفے لینے، پانی پینے اور تازہ دم ہونے کی یاد دہانی کے لیے آڈیو پیغامات، صوتی سگنلز یا کسی بھی قسم کی مؤثر کمیونیکیشن کا استعمال کرنا چاہیے۔
- کھانے کا انتظام: کھانے ہمیشہ سایہ دار علاقوں میں کھائے جانے چاہیے (جہاں قابل عمل ہو، کارکنوں کو پھلوں اور سبزیوں سے بھرپور مناسب کھانے فراہم کیے جائیں، جبکہ ایسے کھانوں سے پرہیز کیا جائے جو چکنائی اور نمک میں زیادہ ہوں، کیونکہ یہ ہاضمے کو سست کرتے ہیں اور گرمی کی شدت کے اثرات کو بڑھا سکتے ہیں)۔
- مناسب لباس کی اہمیت: سایہ دار علاقوں میں بھی مناسب لباس پہننا ضروری ہے تاکہ ارد گرد کے ماحول سے منعکس ہونے والی سورج کی شعاعوں سے مناسب تحفظ حاصل ہو سکے۔
- یہ تدابیر کارکنوں کی حفاظت کے لیے اہم ہیں اور انہیں گرمی کے اثرات سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

مزدوروں کی ماحول سے ہم آہنگی کو آسان بنائیں۔

ماحولیاتی مناسبت ایک سلسلہ وار جسمانی تبدیلیوں پر مشتمل ہے جو جسم کو زیادہ درجہ حرارت کے تحت کام کرنے کی حالتوں میں کام کی انجام دہی برداشت کرنے کے قابل بناتی ہیں۔ یہ کارکنوں کے کام کے بوجھ اور گرمی کے اثرات کو آہستہ آہستہ بڑھا کر اور پانی کی فراہمی اور سائے میں آرام کے لیے بار بار وقفے لینے کی ترغیب دے کر حاصل کیا جاتا ہے۔ ماحولیاتی مناسبت کی حالت حاصل کرنے میں 7 سے 14 دن لگتے ہیں (اگر کارکن کچھ ادویات لے رہا ہو یا اس کی کوئی دائمی طبی حالت ہو تو اس میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے)۔

بین الاقوامی پیشہ ورانہ صحت کے تحفظ کے اداروں کی سفارشات کے مطابق، اگر ہیٹ ویو ہو تو نئے بھرتی ہونے والے کارکنوں اور طویل عرصے تک غیر حاضر رہنے والے کارکنوں کو پہلے دن کام کے بوجھ کا 20 فیصد حصہ شروع کرنے کی سفارش کی جاتی ہے اور اس کے بعد ہر دن بوجھ میں آہستہ آہستہ اضافہ کیا جائے؛ تجربہ کار کارکنوں کو پہلے دن معمول کے بوجھ کا 50 فیصد شروع کرنے کی سفارش کی جاتی ہے اور اس کے بعد اگلے دنوں میں بوجھ آہستہ آہستہ بڑھایا جائے۔

یہ بات ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ:

- ماحولیاتی مناسبت صرف چند دنوں کے لیے برقرار رہتی ہے اگر کام کی سرگرمی معطل ہو جائے؛
- گرمی کے عوارض عموماً کام کے پہلے دنوں یا ہیٹ ویو کے پہلے دنوں میں یا خاص طور پر زیادہ درجہ حرارت کے موسم کی ابتدائی نمائش کے دوران ہوتے ہیں؛
- سورج کی شعاعوں سے ہونے والے خطرے کے لیے، اگرچہ سنبرن اور/یا ایریتھما کا خطرہ ابتدائی دنوں میں زیادہ ہوتا ہے، لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ جلد کے کینسر کا خطرہ بھی وقت کے ساتھ سورج کی شعاعوں کی خوراک پر منحصر ہوتا ہے؛ اس لیے، نمائش کو کم کرنے کے لیے احتیاطی تدابیر ہمیشہ سفارش کی جاتی ہیں، چاہے ماحولیاتی مناسبت حاصل ہو چکی ہو یا نہیں۔
- خاص طور پر نئے بھرتی ہونے والے کارکنوں کو خاص توجہ دینی چاہیے، یعنی وہ کارکن جو نوجوان اور اچھی صحت کے حامل ہیں لیکن کام کا کم تجربہ رکھتے ہیں۔

مزدوروں کے درمیان ایک دوسرے کی نگرانی کو فروغ دیں۔

کمپنی کے نگران کی جانب سے کی جانے والی نگرانی کے علاوہ، یہ ضروری ہے کہ کارکنوں کے درمیان باہمی نگرانی کو فروغ دیا جائے، خاص طور پر ان اوقات میں جب درجہ حرارت اور سورج کی شعاعیں خاص طور پر زیادہ ہوں۔

گرمی سے متعلق بیماریوں کی علامات اور علامات ظاہر ہونے کی صورت میں، ایک قریبی ساتھی 118 (یا متحدہ نمبر 112) پر کال کر سکتا ہے اور پہلی امداد فراہم کر سکتا ہے، ساتھ ہی وہ اس بات کی اطلاع دے گا کہ کام کہاں کیا جا رہا ہے۔ سورج کی شعاعوں سے ہونے والے خطرے کے حوالے سے، اگر کوئی کارکن اپنے ساتھی کو سن برن کی علامات دکھاتا ہے، تو اس پر فرض ہے کہ وہ اس کی اطلاع دے تاکہ سن برن کی شدت میں اضافہ ہونے سے بچا جا سکے۔

ایمرجنسی کی منصوبہ بندی اور رد عمل:

گرمی کے اثرات سے بچنے کے لیے (چاہے باہر ہو یا اندر)، یہ ضروری ہے کہ مستند ڈاکٹر اور سیفٹی آفیسر کے تعاون سے ایک نگرانی منصوبہ تیار کیا جائے جس میں گرمی سے متعلق بیماریوں کی علامات اور نشانیوں کی نگرانی کی جائے۔ اس منصوبے میں یہ بھی شامل ہونا چاہیے کہ مدد سے رابطہ کیسے کیا جائے اور مدد کے آنے تک کون سی ابتدائی امدادی تدابیر اپنائی جائیں۔

تمام کارکنوں کو اس منصوبے سے آگاہ کرنا ضروری ہے اور انہیں گرمی کے دباؤ کی علامات کو پہچاننے کے قابل بنانا چاہیے۔

شدید گرمی کی بیماری کی علامات ظاہر کرنے والے کارکنوں کو فوراً کام روک دینا چاہیے، سایہ میں رہنا چاہیے، ٹھنڈے پانی سے غسل کر کے جسم کو ٹھنڈا کرنا چاہیے اور پانی پینا چاہیے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد، نمک کے نقصان کو بحال کرنے کے لیے آئیسو ٹونک سوڈیم کلورائیڈ محلول لینا چاہیے۔ پہلی علامات کے ظاہر ہونے پر فوری طور پر ٹھنڈک فراہم کرنا سب سے اہم اقدام ہے۔ غصہ یا الجھن گرمی کے اسٹروک کی علامت ہو سکتی ہے اور اس کے لیے فوری طور پر طبی مدد کی ضرورت ہے۔

یہ ہمیشہ ذہن میں رکھا جانا چاہیے کہ:

کوئی بھی کارکن جو گرم حالات میں کام کرتے ہوئے خود کو بیمار محسوس کرتا ہے، اسے گرمی کے تھکاوٹ کا سامنا ہو سکتا ہے، جو فوری علاج نہ ملنے کی صورت میں تیزی سے ہیٹ اسٹروک میں تبدیل ہو سکتا ہے۔

گرمی کی بیماری میں مبتلا افراد ہمیشہ یہ پہچاننے کے قابل نہیں ہوتے کہ وہ جو خطرات مول لے رہے ہیں، اس لیے علامات ظاہر کرنے والے کارکن کو کبھی اکیلا نہیں چھوڑنا چاہیے جب تک کہ مدد نہ پہنچ جائے۔

سورج کی شعاعوں سے ہونے والی بیماریوں کے بارے میں، یہ یاد دلایا جاتا ہے کہ، فوری شکلوں (جلدی ایریٹھیمیا، فوٹوکنجکٹیوائٹس اور فوٹوکیڑائیٹس آنکھوں کے لیے) کے علاوہ، جو چند گھنٹوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں، ان میں سے زیادہ تر بیماریوں کا ظہور سورج کی شعاعوں کے سامنے آنے کے بعد طویل وقت (حتیٰ کہ سالوں) کے بعد ہوتا ہے۔ اس لیے یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ فوری اثرات کی حفاظت کے لیے ہمیشہ سورج کی روشنی سے بچا جائے۔

آخر میں، فوری بیماری کے علاج کے علاوہ، یہ تجویز کیا جاتا ہے: ثانوی روک تھام، جس میں کارکن کی جلد اور آنکھوں کی باقاعدگی سے جانچ شامل ہو، یہاں تک کہ کام کی سرگرمی کے ختم ہونے کے بعد بھی، تاکہ جلد تشخیص کی جا سکے۔

مؤلفین

میکھلا بونا فیڈے 1، اینڈریا بوگی 2، لوسیا برامانتی 3، میسیمو بورا 4، ایلیندرہ چیاروگی 4، فرانسیسکا ڈی ٹونائو 5، ڈینیئل گریفونی 6، جولیا گویری 7، مریم لیوی 8، ایلیندرہ مارینچیو 1، اینڈریا میلینیو 1، مارکو مورابیتو 7، اسٹیفانو سیکی 7، لوسیا میلینیو 9 اور ورک لائی میٹ 2.0 ورک گروپ۔

- 1) طب کا شعبہ، وبائیات، پیشہ ورانہ اور ماحولیاتی حفظان صحت INAIL -
- 2) عوامی صحت کا لیبارٹری، جسمانی ایجنٹس کا لیبارٹری USL ٹوڈکانی سڈ۔ ایسٹ کمپنی
- 3) پیشہ ورانہ معالج جو سابقہ طور پر پیشہ ورانہ تحفظ، حفظان صحت اور کام کی جگہ کی حفاظت کی افعال یونٹ (PISLL) ویرسیلیا ایریا AUSL ٹیکنی نارٹھ ویسٹ کے ذمہ دار تھے
- 4) انسٹی ٹیوٹ برائے مطالعہ، تحفظ اور سرطان کے نیٹ ورک
- 5) وبائیات کے شعبے کے محکمہ، علاقائی صحت کی خدمت - لازیو خطہ
- 6) LaMMA کنسورشیم - پائیدار ترقی کے لیے ماحولیاتی مانیٹرنگ اور ماڈلنگ کا لیبارٹری
- 7) انسٹی ٹیوٹ برائے بائیو اکانومی - نیشنل ریسرچ کونسل
- 8) UFC وبائیات، تحفظ کے شعبے کا محکمہ USL ٹوڈکانی سینٹر کمپنی
- 9) انسٹی ٹیوٹ برائے مطالعہ، تحفظ اور سرطان کے نیٹ ورک کی فاؤنڈیشن۔
- 10) گرافک ڈیزائن میٹھیو گرامینی (زونازرو) کے ذریعہ