

गर्मी से होने वाली बीमारियों की रोकथाम और रोकथाम और रोकथाम के सौचिककरण के सौचिककरण के लिए विकासात्मक - कार्यकर्ताओं के लिए जानकारी -

कंपनी की रोकथाम प्रणाली के भीतर अपनाई जाने वाली माइक्रोक्लाइमेट जोखिम को रोकने के लिए कंपनी के कार्यों की योजना बनाने के लिए पालन की जाने वाली लैंग्विज (ART. 3 COMMA 2 D.LGS. 81/2008 के अनुसार)।

इस लाइसेंस की जिम्मेदारी है कि - राष्ट्रिय जोखिम लावारण और रोकथाम विधि के माध्यम - वृत्तान्त मुद्रों को व्यवहार में लाने के लिए आवश्यक लाइसेंसधारियों की पहचान करना। लाइसेंस की जिम्मेदारी यह भी है कि पहचानने कंपनी गठन में लैंग्विज करना चाहिए, जो केवल D.lgs. 81/08 द्वारा लैंग्विज पत्राचार और शक्ति वाले व्यक्त होने चाहिए।



01

गर्मी के तनाव और रोकथाम की रोकथाम और रोकथाम के लिए लागू योजना को व्यवस्थित करने के लिए एक व्यक्त का चयन करना

उपरोक्त में मौजूद प्रमुख व्यक्त की पहचान करें जहां गलत होती है, जो पहले ही चुना गया रोकथाम प्रकल्प भी हो सकता है। इस व्यक्त को मौसम की स्थिति को लागू करने की आवश्यकता होगी और ताप चिकित्सा और ताप रोकथाम जोखिम रोकथाम के लिए उपकरण को जानना होगा। इस आवश्यक लावारण उपकरणों को लागू करने के लिए जिम्मेदार होना चाहिए, जो जोखिम मूलक और रोकथाम उपायदस्तावेज में लैंग्विज (artt.17 e 28 d.lgs. 81/2008 e s.m.i.)।

02

रिपोर्टों की पहचान करना और जोखिम का आकलन करना

रिपोर्टों को पहचानने के लिए लाइसेंसधारियों को जानना आवश्यक है: गर्मी रिपोर्ट जोखिम, उच्चतापमान और उच्च आर्द्रता के प्रभाव के कारण गर्मी की बीमारियों रिपोर्ट के रिपोर्ट में आने के रिपोर्ट जोखिम, काम की आवश्यकताएं, काम के कपड़े, उपकरण व्यक्तता रिपोर्ट (DPI) और, रोकथाम आपरूप में हैं तो व्यक्तगत जोखिम कारक जैसे कि त्वचा के रंग की विशेषताओं।

गर्मी और रोकथाम जोखिमों का पूर्वानुमान लगाने में मदद करने वाले उपकरणों में से हैं:

- रिपोर्टों के लिए लाइसेंसधारियों की चेतवनी पूर्वानुमान प्लेटफॉर्म (WORKCLIMATE प्रोजेक्ट <https://www.workclimate.it/scelta-mappa/>), जो कार्यालयों की गई शारीरिक गलत और काम के माहौल के आरंभ पर पूर्वानुमान दे सकता है (उदाहरण के लिए रोकथाम आपरूप स्यास में काम करते हैं);
- रोकथाम एक्सपोजर पूर्वानुमान प्लेटफॉर्म Portale Agenti Fisici "लाइसेंस एजेंट पोर्टल" (PAF) (https://www.portaleagentifisici.it/fo_ro_Naturali_app_sole_sicuro.php?lg=IT पर मौजूद वेब-एप)।

रोकथाम और रोकथाम विधि (RSPP) के प्रकल्पों, रोकथाम और रोकथाम विधि (ASPP) के कमगिस्सों, रोकथाम रिपोर्ट प्रकल्प (RLS), व्यावहारिक डॉक्टरों (MC) और लाइसेंसधारियों (DL) के लिए एक वेब एप नुरोर पर उपलब्ध है जो वैश्विक पूर्वानुमान प्रदान कर सकता है। पूर्वानुमान रिपोर्ट के आरंभ पर गर्मी के जोखिम, रिपोर्टों की विशेषताओं और कंपनी की विशेषताओं, रिपोर्ट और गर्मी के रिपोर्ट के प्रकार के आरंभ पर लैंग्विज जाते हैं। यह उपकरण आपको यह अनुमान लगाने की भी अनुमति देता है कि गर्मी के कारण प्रकल्प घंटे तकतनी उत्पादकता नष्ट हो सकती है।

सह मिझने के लिए एक मिस्पाँक्या है और एक अच्छी कार्रवाई करना तैयार करने के लिए, बिना अलक जोखिम वाले लोगों की रिक्रू के लिए, रिलीकृत चिकित्साओं का उपयोग करके जा किता है जो केवल हवा के तापमान और आर्द्रता पर आरत होते हैं। इनका मूल इंजन कार्बिल में थर्मो-हाइग्रोमीटर का उपयोग करके सज्जिंन के लिए मौजूदा डेटा का उपयोग करके करके जा किता है। पीएफ पर, "माइक्रोक्लाइमेट" अनुभाग में, लक्षणकार्थ गलाखलस्य और गमी और रूज के पिर्क के लक्षणकार्थों के आरर पर जोखिम की भक्षणवाणी करने के लिए गणना उपकरण भी उपलब्ध है।

पूवामुस्मन प्रयोवाक औि स्वचाकत (अकयवेति) होते हैं, अकर्वतता की कशेषता खिते हैं। इसकए पूवामुस्मनोको एक कणय सस्मथ उपकाण के रूप से स्मना जाना चाकए, जो स्मैजूदा उपकाणोऔिसीधे कायस्थल स्मैकए गए स्मैसस्मजलवायु अवलोकन को एकीकृत कतिता है।

इहां तक क ललामाणि अनुबंरों के मामले में, गृहक श्मकों के स्वास्थ और रिक्रू की रोकथाम और रिक्रू के लिए लस्मों का अनुपालन करने के लिए लामेदार है, प्रथक लकत्स हस्तक्रेम के लशेष दिभर्मि, गमी और रीर लकरण जिडे जोखिम को भी ध्यान में रिते हैं।

याद खिं क सौि ककणि कशेष र प से उचवतापस्मन न होने प्भी UV के उचवसतितक पहच सकता है, न केवल गक्मोसैम्बक् वसंत औि शदि ऋतु सेभी (कुछ ल्थवायोसैम्भले ही बादल होया सक्योसैम्बक् उचवई प्, कशेष रूप से बरर्पा)।

03

स्वास्थ्य नगराि

सह जोखिम मूल इंजन प्रकस्य ल्ी कमघिरी के काम पर गममाइक्क्लाइमेट स रूज के जोखिम के िमान्य अनुमालत जोखिम पर प्रकाश डालती है, तो लवारक लकत्स परीक के िथ स्वास्थ्यलगरानी की क्यर्वाि की जानी चाकए। इिका उपयोग कार्मि प्रेश पर वैरालकस्य अकति जोखिम कारकों की उपखि ल को ित्पलत करने के लिए करके जाता है। श्मकों के जोखिम मूल इंजन और ललाष्टखि लस्य के आरर पर डक्टर क्शरा बाद की लकत्स सत्ओं की मिर््यािमा और कार्मि लररित करके जाया।

गमी के पिर्क में आने के जोखिम के लिए, स्वास्थ्यलगरानी का उदेश्य प्रकूल तापीयवातावरण में काम करने वाले श्मकों की लक्षणस्य के लिए क्यक्तागत कार्थ और श्मकों की खि लस्य (उदाहरण के लिए रोगलक्षण, दवाओं को करए पर लेने की आवश्यकता आक) के आरर पर रिक्रू उपास्य को परललत करना है।

रीर लकरण के िंभंर में, अलकालक और दीघकिलक प्रभावों के लिए स्वास्थ्यलगरानी का उदेश्य क्वा और आंि पर होना चाकए। सह देिते हुए क रीर लकरण एक लतीत कैरकारी कारक है, तुरंत हस्तक्रेम करने और आवश्यक लकत्स-कानूनी दालस्य को पूरा करने के लिए ल्ी भी पूर्व कैररुत और/स कैररुतघावों की पहचान करना आवश्यक है। वास्तव में, सह सदर्ना चाकए क इटली में क्वा ट्युमर को बीमा लकास्य (INAIL) क्शरा पेशवर रूप ि रीर लकरण के पिर्क में आने वाले श्मकों में एक क्यर्वािलक बीमारी के रूप में मान्यता दी जाती है।

कंपलस्य को गमी और रीर लकरण िंभंत जोखिमों के ित्स्यप्रंन को िलतीत करने के लिए जोखिम की खि लस्य और अपनाए गए उपास्य का सकोडरिने के लिए प्रेतसकृत करके जाना चाकए।

04

देसंग

देसंग का उदेश्य गमी के तनाव और रीर लकरण के पिर्क के स्वास्थ्यप्रभावों और अपनाए जाने वाले रोकथाम और रिक्रू उपास्य के बारे में श्मकों की जागर कता बढ़ाना है। देसंग में सेचीजे शाल होनी चाकए: जोखिम िलपटने के लिए िलत कंपनी के लस्मों का कार्रविस्म, इस्तेमाल करके जाने वाले कपडों और अन्य रिक्रू उपकरणों (रूप का कश्मा, टोपी और िनसर्न का उपयोग, आक) पर ललाष्टकेत और रीर रीव के महत्व पर। अकृ हाइडेशन और ित्पलत आहार, क्यक्तागत जोखिम कारकों पर, िलत फोटोि ती टाइलंग एजेटों (उदाहरण के लिए दवाइस्य पौर, आक) के अकृत्व पर और गमी और रूज के पिर्क में आने वाली बीमास्य के लक्षणों के प्रंन पर - उनकी शुरुआत को कै रोक जाए और कै और लक्षणों को कब पहचानना है।

देसंग के दौरान, कार्रताको ल्ी भी मिस्पा के लिए िमान्य लकत्स (MGG) स MC िपिकरने के लिए प्रेतसकृत करके जाना चाकए। रीर लकरण के पिर्क के िंभंर में, श्मकों को लल अंगों (क्वा और आंि) पर िलत तीक और दीघकिलक प्रभावों को पहचानने में क्म होना चाकए। सह महत्वपूर्ण है क कार्रतादेसंग उि भाषा में करके जाए ल्ी कार्रता मिझते हैं।

श्मकों के अलावा, सह अनुशंि की जाती है क रिक्रू प्रंन और प्रथक लकत्स कलस्य के लिए भी थमलि तनाव और रीर लकरण के पिर्क िंभंत जोखिमों पर ललाष्टदेसंग करके जाए। प्रंन के देसंग में मुख्य रूप ि जोखिम खि लस्य और तदनु र लागू करके जाने वाले कपोरेट रोकथाम उपास्य पर ध्यान कलत होना चाकए।

गमी के मौिम की शुरुआत ि पहले देसंग देना और इि हर िल दोहराना महत्वपूर्ण है ताक सह िलतीत करके जा के क श्मकों, रिक्रू अकारी और प्रथक लकत्स कलस्य को रोकथाम के उपास्य और उपलब्ध होने के बारे में अपडेट करके जाए और जर रत पडने पर ल्ी िपिक करके जाए।

काम के घंटे में काम के जोखिम को कम करना

काम के घंटे बदलने से जोखिमों का गमी और रोकथाम के विकल्पों में कमी आ सकती है। गमी के तनाव (<https://www.workclimate.it/scelta-mappa>) और रोकथाम (https://www.portaleagentifisici.it/fo_ro_Naturali_app_sole_sicuro.php?lg=IT) से संबंधित जोखिमों के चेतावनी पूर्वानुमानों से परामर्श लें।

सही बातें महत्वपूर्ण हैं की:

- उन गलत कार्यों को पुनर्निश्चित करें जो प्रथमकताएं नहीं हैं और उन्हें अत्यंत अनुकूल मौसम में बाहर करने की आवश्यकता है।
- तब के ठंडे मौसम में ऐसी गलत कार्यों की योजना बनाएं जिनमें अत्यंत शारीरिक प्रयास की आवश्यकता हो।
- गमी से निपटारे के रूप के व्यक्तियों को जोखिम को कम करने के लिए जोखिमों के बीच वैकल्पिक बदलाव।
- चरम मामलों में काम बंद कर दें जब गमी और रूप के विकल्पों में आने से होने वाली बीमारियों का खतरा बहुत अत्यंत हो।

गर्मियों में गर्मियों से निपटारे और अत्यंत छायादार एरियाज के लिए उपलब्ध और सुविधाजनक बर्तन

जहां तक संभव हो, गर्मियों में गर्मियों से निपटारे के दौरान, गलत कार्यों को पूरी तरह से छायादार क्षेत्रों में से AC वाले वातावरण में करने को प्रथमकता दें, और गर्मियों में गर्मियों से निपटारे के दौरान AC वाले वातावरण में ब्रेक लें। छायादार स्थानों में छोटे लेकिन बार-बार ब्रेक की योजना बनाने से उत्पादकता में हानि नहीं होती है, बल्कि इस बात के प्रमाण हैं कि लक्ष्यित ब्रेक के अभाव में काम की गति रीमी हो जाती है और मानवीय क्षति का खतरा बढ़ जाता है।

- काम के प्रकार के अनुसार, जोखिमों को पुनर्निश्चित करने और तरोताजा होने के लिए ताजी हवा में ब्रेक लेने की सलाह देने के लिए स्थल के विकल्पों, आच्छादित क्षेत्रों, गर्मियों में गर्मियों से निपटारे के प्रभावी विकल्पों का उपयोग करने की सिफारिश की जाती है।
- भोजन हमेशा छायादार क्षेत्रों में करके जाना चाहिए (यदि संभव हो तो जोखिमों को फलों और गर्मियों से निपटारे के भरण प्रदान करने की सलाह दी जाती है, गर्मियों और नमक से निपटारे के लिए परहेज करें जो पाचन को रीमा कर देते हैं और गमी के तनाव का कारण बनते हैं)।
- आच्छादित वातावरण से परावर्तित रोकथाम से निपटारे के लिए छायादार क्षेत्रों में भी उच्चतम कपड़े पहनकर अपनी रोकथाम करना हमेशा महत्वपूर्ण होता है।

शारीरिक शक्ति को बढ़ावा दें

अनुकूलन में शारीरिक प्रवृत्तियों की एक श्रृंखला शामिल होती है जो शरीर को उच्चतापमान के विकल्पों में आने की क्षमता में काम करने की अनुमति देती है। यह री-री-री जोखिमों के काम के बोझ और गमी के जोखिम को बढ़ाकर और पानी की आपूर्ति और छाया में आराम के लिए बार-बार ब्रेक को प्रोत्साहित करके प्राप्त करके जाता है। अनुकूलन की क्षमता तक पहुंचने में 7 से 14 दिन लगते हैं (यदि कमगिरी कुछ देवाइसों ले रहा है से पुरानी लक्ष्य से पीछे है तो इससे अधिक समय लग सकता है)।

काम पर स्वास्थ्यकी रोकथाम के लिए अंतरास्तरीय गठनों द्वारा की गई अनुशासित के अनुसार, यह सिफारिश की जाती है कि, गमी की लहर की क्षमता में, नए काम पर री-री-री कमगिरी और लंबे समय तक अनुपस्थिति के बाद काम पर लौटने वाले लोग 20% भार के साथ काम शुरू करें। पहले दिन और प्रत्येक अगले दिन री-री-री भार बढ़ाएं; अनुभवी जोखिमों को पहले दिन की शुरुआत में न्यूनतम लोड के 50% से करनी चाहिए, और अगले दिनों में री-री-री लोड बढ़ाना चाहिए।

यह ध्यान रचना जरूरी है कि:

- यदि काम में बार-बार आती है तो अनुकूलन केवल कुछ दिनों के लिए बनाए रखा जाता है;
- गमी से निपटारे के अक्सर काम के पहले दिनों के दौरान और/या गमी की लहर के पहले दिनों में विशेष रूप से उच्चतापमान के पहले मौसम में जोखिम के साथ होते हैं;
- रोकथाम के विकल्पों में आने के जोखिम के लिए, हालांकि पहले कुछ दिनों में निबन और/या एरिया का जोखिम लक्षित रूप से अत्यंत होता है, कपड़े से रोकथाम के लिए गर्मियों से निपटारे के लिए गर्मियों से निपटारे का जोखिम भी गर्मियों से निपटारे के लिए एक लक्ष्य रोकथाम के लिए जुड़ा हुआ है; इसलिए, अनुकूलन को परवाह किए बिना, जोखिम को कम करने के लिए बरती जाने वाली गिरावटों की हमेशा सिफारिश की जाती है।
- नए काम पर री-री-री जोखिमों पर विशेष ध्यान देना जाना चाहिए, इसी उच्चतापमान वाले लेकिन कम कार्य-अनुभव वाले युवा जोखिमों पर।

