

गर्मीको मौसममा सुरक्षित रहनुहोस् : उच्चतर संवातन (हावादारी) मार्फत र पर्याप्त मात्रामा पानी पिउने बानी अपनाएर हीटस्ट्रोक (लू) बाट जोगिनुहोस्



हडकडमा ग्रीष्मकाल अत्यन्त गर्म र आर्द्र हुन्छ । गर्म र आर्द्र वातावरणमा भवन बाहिर लामो समयसम्मको काम सुरु गर्नभन्दा पहिला, कार्यस्थलमा गर्मीको तनावको समीक्षा गर्नु पर्छ ।

हलुका रङ्गका, हावा पारगमन हुने, शरीरसँग उपयुक्त नापका र आरामदायी लुगा लगाउनुहोस् । आवश्यकता परेमा, शीतल पार्ने खालको वस्त्र (कूलिङ वेस्ट) पनि लगाउन सकिन्छ ।

1.

उपयुक्त संवातन (हावादारी) महत्त्वपूर्ण छ । शरीरमा पानीको मात्रा स्वस्थकर राख्नका निम्ति पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्, अनि आफ्नो शारीरिक शक्ति पुनः प्राप्त गर्नलाई शीतल ठाउँमा समयसमयमा नियमित रूपमा विश्राम गर्नुहोस् ।

2.

सम्भव भएका बेलाहरूमा, प्रत्यक्ष घाममा काम गर्ने कुरा पन्छ्याउनुहोस् । भवन बाहिर काम गर्नु अपरिहार्य भएमा, श्रमिकहरूलाई प्रत्यक्ष घामको सम्पर्कबाट जोगाउनका लागि अस्थायी छायाँ (शामियाना) स्थापित गर्नुहोस् ।

3.

