

बाहिरी कामदारहरूका लागि

उद्योगका लागि प्रभाव-आधारित गर्मी लहर पूर्वानुमान



सुरक्षित गर्मीका लागि

गर्मीलहरको जोखिम स्तर जाँचुहोस्!



अर्को दिन स्वास्थ्य क्षेत्रमा गर्मीलहरको प्रभाव ध्यानकर्षण गर्नुपर्ने तह वा माथि हुने अपेक्षा गरिँदा प्रभावमा आधारित गर्मीलहरको पूर्वानुमान बिहान 11:30 मा जारी गरिन्छ।

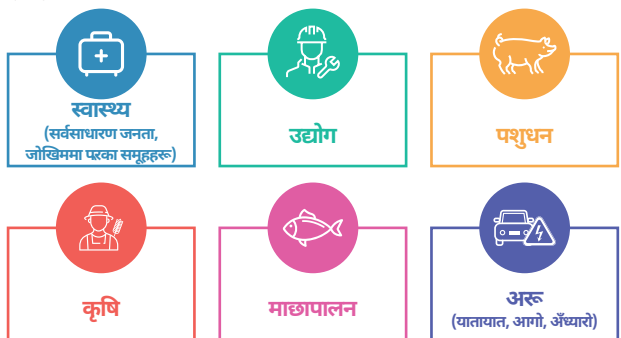
'प्रभावमा आधारित गर्मीलहरको पूर्वानुमान'

भनेको के हो?

कोरिया मौसम विज्ञान प्रशासन (Korea Meteorological Administration, KMA) ले गर्मीलहरको कारणले हुने क्षतिलाई रोक्न प्रभावमा आधारित गर्मीलहरको पूर्वानुमान उपलब्ध गराउँछ। प्रभावमा आधारित गर्मीलहरको पूर्वानुमानले विभिन्न क्षेत्रहरूमा गर्मीलहरको अपेक्षित प्रभावको साथै प्रभाव र क्षेत्रको आधारमा प्रतिक्रियाहरूको अनुमान गर्छ।

क्षेत्रहरू

KMA ले गर्मीलहरद्वारा प्रभावित छ वटा मुख्य क्षेत्रमा प्रभावमा आधारित गर्मीलहरको पूर्वानुमान सम्बन्धी जानकारी उपलब्ध गराउँछ।



जोखिमका स्तरहरू

गर्मीलहरका जोखिमहरूलाई चारवटा रङ्गले चित्रण गरिएका स्तरहरूमा वर्गीकरण गरिएका छन्।

जोखिमका स्तरहरू	मापदण्ड
ध्यान दिनुहोस्	दैनिक जीवन प्रभावित हुन सक्छ तर केही प्रभावहरू जोखिममा रहेका समूहहरूमा हुने सम्भावना हुन सक्छ।
सावधान	प्रभावित क्षेत्रका केही भागहरूमा कम स्तरको क्षति हुने अपेक्षा गरिन्छ।
चेतावनी	प्रभावित क्षेत्रका धेरै भागहरूमा उल्लेखनीय क्षति हुने अपेक्षा गरिन्छ। प्रभावहरू छोटो समयसम्म रहने अपेक्षा गरिन्छ।
खतरा	प्रभावित क्षेत्रका धेरैजसो भागहरूमा क्षति हुने अपेक्षा गरिन्छ र केही भागहरूमा गम्भीर क्षति हुन सक्नेछ। प्रभावहरू लामो समयसम्म रहने अपेक्षा गरिन्छ।

बाहिरी कामदारहरूका लागि मौसम सम्बन्धी जानकारी

प्रभावमा आधारित गर्मीको लहरसम्बन्धी पूर्वानुमान र अन्य मौसमसम्बन्धी जानकारी जाँच गर्न बाहिर काम गर्ने कामदारहरूका लागि मौसमसम्बन्धी जानकारी वेबपृष्ठमा जानुहोस्।



बाहिरी कामदारहरूको लागि मौसम सम्बन्धी जानकारीको QR कोड



KMA मौसम एप

KMA मौसम एप (KMA Weather App) ले तपाईंलाई प्रभावमा आधारित गर्मीको लहरसम्बन्धी पूर्वानुमानका पुश सूचनाहरू पठाउँछ। अहिले नै KMA मौसम एप (KMA Weather App) डाउनलोड गर्नुहोस्!

GET IT ON Google Play

Android



Download on the App Store

iOS



गर्मीको लहरको सामना कसरी गर्ने!

प्रभाव-आधारित गर्मी लहर पूर्वानुमान जस्ता मौसम जानकारी जाँच गर्नुहोस्।

प्रभावमा आधारित गर्मी लहर पूर्वानुमान (उद्योग क्षेत्रको लागि) ले गर्मी-सम्बन्धित रोगहरूको जोखिममा रहेका कामदारहरूलाई जोखिमको स्तर र काउन्टर उपायहरू जस्ता जानकारी प्रदान गर्दछ।

उद्योगको लागि प्रभाव-आधारित गर्मी लहर पूर्वानुमानको लागि मापदण्ड

जोखिमका स्तरहरू	मापदण्ड (उच्चतम स्पष्ट तापमान)
ध्यान दिनुहोस्	दुई दिन वा बढीका लागि 31 डिग्री सेल्सियस वा उच्च
सावधान (गर्मीलहरको निगरानी)	दुई दिन वा बढीका लागि 33 डिग्री सेल्सियस वा उच्च
चेतावनी (गर्मीलहरको चेतावनी)	दुई दिन वा बढीका लागि 35 डिग्री सेल्सियस वा उच्च
खतरा (गर्मीलहरको चेतावनी)	एक दिन वा बढीका लागि 38 डिग्री सेल्सियस वा उच्च

* स्पष्ट तापक्रम: हावाको तापक्रम, सापेक्ष आर्द्रता र हावाको गतिको संयुक्त प्रभावले गर्दा मानसिहरूले बुझ्ने को तापक्रम बराबर।

गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूबाट बच्नका लागि यी तीन कुराहरू सम्झनुहोस्: पानी, छायाँ र आराम!

- चिसो र सफा पानी प्रदान गर्नुहोस्
- कार्य क्षेत्र नजिकै छायाँ (विश्राम क्षेत्रहरू) तयार पार्नुहोस्
- जब एक विशेष गर्मी लहर बयान जारी गरिन्छ, प्रत्येक घण्टा कम्तिमा 10-15 मिनेटको लागि आराम गर्नुहोस् र दिउँसो 2 देखि 5 बजे सम्म दिनको सबैभन्दा तातो समयहरूमा बाहिरी काम नगर्नुहोस्।

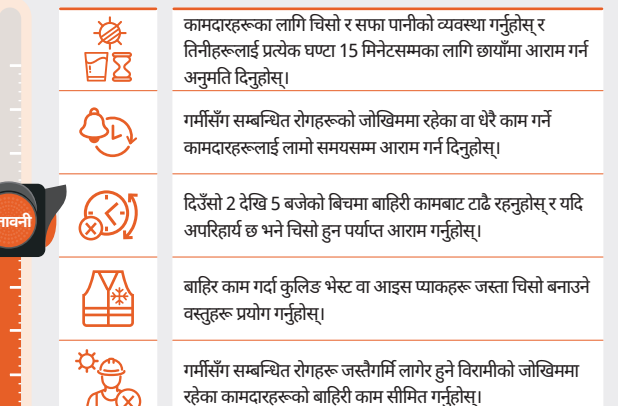
जोखिम स्तर द्वारा गर्मी लहरहरू विरुद्ध उद्योगका लागि सुरक्षा उपायहरू

गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूबाट सावधान रहनुहोस्!



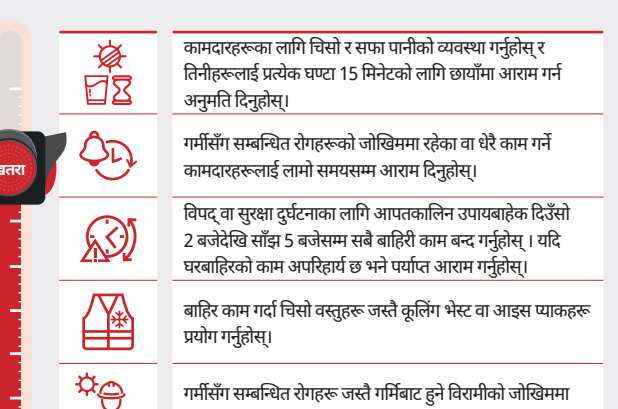
ध्यान दिनुहोस्	सावधान	खतरा
<p>सुरक्षा सुझावहरू पोस्ट गर्नुहोस् र गर्मीसम्बन्धी रोगहरू रोक्न सुरक्षा शिक्षा प्रदान गर्नुहोस्।</p> <p>पर्याप्त मात्रामा चिसो र सफा पानी प्रदान गर्नुका साथै आराम गर्न छायाँमा पहुँच दिनुहोस्।</p> <p>गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूको जोखिममा रहेका कामदारहरू जाँच गर्नुहोस् र पहिले नै भारी कार्य क्रियाकलापहरू पहिचान र विभाजन गर्नुहोस्।</p>	<p>कामदारहरूका लागि चिसो र सफा पानीको व्यवस्था गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई प्रत्येक घण्टा 10 मिनेटसम्मका लागि छायाँमा आराम गर्न अनुमति दिनुहोस्।</p> <p>गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूको जोखिममा रहेका वा धेरै काम गर्ने कामदारहरूलाई लामो समयसम्म आराम दिनुहोस्।</p> <p>दिउँसो 2 देखि 5 बजेको बिचमा बाहिरी कामको समय घटाउनुहोस् वा समायोजन गर्नुहोस्।</p> <p>बाहिर काम गर्दा कुलिङ भेस्ट वा आइस प्याकहरू जस्ता चिसो बनाउने वस्तुहरू प्रयोग गर्नुहोस्।</p> <p>तातो मौसममा पनि सुरक्षा हेल्मेट, सुरक्षा बेल्ट र अन्य व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू सधैं लगाउनुहोस्।</p> <p>ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइको कारण लड्ने वा अन्य सुरक्षा दुर्घटनाहरूबाट सावधान रहनुहोस्।</p> <p>कामदारहरूले गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूको संकेतहरूका लागि एक-अर्कालाई निरीक्षण गर्नुपर्छ र आवश्यक भएमा आपतकालीन उपायहरू लिनुपर्छ।</p>	<p>कामदारहरूका लागि चिसो र सफा पानीको व्यवस्था गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई प्रत्येक घण्टा 15 मिनेटको लागि छायाँमा आराम गर्न अनुमति दिनुहोस्।</p> <p>गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूको जोखिममा रहेका वा धेरै काम गर्ने कामदारहरूलाई लामो समयसम्म आराम दिनुहोस्।</p> <p>विपद वा सुरक्षा दुर्घटनाका लागि आपतकालीन उपायबाहेक दिउँसो 2 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म सबै बाहिरी काम बन्द गर्नुहोस्। यदि घरबाहिरको काम अपरिहार्य छ भने पर्याप्त आराम गर्नुहोस्।</p> <p>बाहिर काम गर्दा चिसो वस्तुहरू जस्तै कुलिङ भेस्ट वा आइस प्याकहरू प्रयोग गर्नुहोस्।</p> <p>गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरू जस्तै गर्मीबाट हुने विरामीको जोखिममा रहेका कामदारहरूको बाहिरी काम सीमित गर्नुहोस्।</p> <p>तातो मौसममा पनि सुरक्षा हेल्मेट, सुरक्षा बेल्ट र अन्य व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू सधैं लगाउनुहोस्।</p> <p>ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइको कारण लड्ने वा अन्य सुरक्षा दुर्घटनाहरूबाट सावधान रहनुहोस्।</p> <p>कामदारहरूले गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूको संकेतहरूका लागि एक-अर्कालाई निरीक्षण गर्नुपर्छ र आवश्यक भएमा आपतकालीन उपायहरू लिनुपर्छ।</p>

चेतावनी



<p>कामदारहरूका लागि चिसो र सफा पानीको व्यवस्था गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई प्रत्येक घण्टा 15 मिनेटसम्मका लागि छायाँमा आराम गर्न अनुमति दिनुहोस्।</p> <p>गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूको जोखिममा रहेका वा धेरै काम गर्ने कामदारहरूलाई लामो समयसम्म आराम गर्न दिनुहोस्।</p> <p>दिउँसो 2 देखि 5 बजेको बिचमा बाहिरी कामबाट टाढै रहनुहोस् र यदि अपरिहार्य छ भने चिसो हुन पर्याप्त आराम गर्नुहोस्।</p> <p>बाहिर काम गर्दा कुलिङ भेस्ट वा आइस प्याकहरू जस्ता चिसो बनाउने वस्तुहरू प्रयोग गर्नुहोस्।</p> <p>गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरू जस्तै गर्मी हुने विरामीको जोखिममा रहेका कामदारहरूको बाहिरी काम सीमित गर्नुहोस्।</p> <p>तातो मौसममा पनि सुरक्षा हेल्मेट, सुरक्षा बेल्ट र अन्य व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू सधैं लगाउनुहोस्।</p> <p>ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइको कारण लड्ने वा अन्य सुरक्षा दुर्घटनाहरूबाट सावधान रहनुहोस्।</p> <p>कामदारहरूले गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूको संकेतहरूका लागि एक-अर्कालाई निरीक्षण गर्नुपर्छ र आवश्यक भएमा आपतकालीन उपायहरू लिनुपर्छ।</p>
--

खतरा



<p>कामदारहरूका लागि चिसो र सफा पानीको व्यवस्था गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई प्रत्येक घण्टा 15 मिनेटको लागि छायाँमा आराम गर्न अनुमति दिनुहोस्।</p> <p>गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूको जोखिममा रहेका वा धेरै काम गर्ने कामदारहरूलाई लामो समयसम्म आराम दिनुहोस्।</p> <p>विपद वा सुरक्षा दुर्घटनाका लागि आपतकालीन उपायबाहेक दिउँसो 2 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म सबै बाहिरी काम बन्द गर्नुहोस्। यदि घरबाहिरको काम अपरिहार्य छ भने पर्याप्त आराम गर्नुहोस्।</p> <p>बाहिर काम गर्दा चिसो वस्तुहरू जस्तै कुलिङ भेस्ट वा आइस प्याकहरू प्रयोग गर्नुहोस्।</p> <p>गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरू जस्तै गर्मीबाट हुने विरामीको जोखिममा रहेका कामदारहरूको बाहिरी काम सीमित गर्नुहोस्।</p> <p>तातो मौसममा पनि सुरक्षा हेल्मेट, सुरक्षा बेल्ट र अन्य व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू सधैं लगाउनुहोस्।</p> <p>ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइको कारण लड्ने वा अन्य सुरक्षा दुर्घटनाहरूबाट सावधान रहनुहोस्।</p> <p>कामदारहरूले गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूको संकेतहरूका लागि एक-अर्कालाई निरीक्षण गर्नुपर्छ र आवश्यक भएमा आपतकालीन उपायहरू लिनुपर्छ।</p>
--

* माथिको जानकारी रोजगार र श्रम मन्त्रालय द्वारा प्रकाशित एक गर्मी लहरको समयमा "गर्मीबाट हुने विमारी रोक्नका लागि तीन आधारभूत नियमहरूको लागि गाइड" मा गर्मी लहर चरणमा लिइएको कार्यहरूमा आधारित छ।