

ජල සෙවන විවේකය

තාප තරංග චලිත තාප ආසාදන වැළැක්වීම සඳහා මූලික නීති 3 ක් පිළිබඳ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ මාර්ගෝපදේශය

✓ තාප තරංග අනතුරු ඇඟවීම් සඳහා, කොරියානු කාලගුණ විද්‍යා පරිපාලනය (KMA) දෛනික ඉහළම සඳහන් වී ඇති උෂ්ණත්වය අනුව තාප තරංග ඔරලෝසුවක්/අවවාදයක් නිකුත් කරයි.

• KMA විසින් " KMA වෙබ් අඩවිය : (kma.go.kr/eng/index.jsp) සහ කාලගුණ දැනුම්දීම යෙදුම " හි පළමු තිර පිටුවේ උෂ්ණත්වය අසල "පෙනෙන (00 °C)" ලෙස දක්වා ඇත.

* පෙනෙන ("හැඟීම් වැනි") උෂ්ණත්වය (හෝ තාප දර්ශකය): එය ප්‍රමාණාත්මකව මනව සංවේදනය ප්‍රකාශ කරන උෂ්ණත්වයයි, එහිදී වත්මන් උෂ්ණත්වය අඩු ආර්ද්‍රතාවය යටතේ අඩු හෝ ඉහළ ආර්ද්‍රතාවය යටතේ ආර්ද්‍රතාවය සහ සුළං වලින් ඇතිවන බලපෑම් එකතු කිරීම මගින් ඉහළ අගයක් ගනී.



තාප තරංග

• **33°C හෝ ඊට වැඩි දෛනික ඉහළම පෙනෙන උෂ්ණත්වය දින 2ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් පවත්වා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන විට;**

• **පෙනෙන උෂ්ණත්වයේ ශීඝ්‍ර වැඩිවීමක් හෝ දිගුකාලීන තාප තරංග හේතුවෙන් බරපතල හානි සිදුවනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට;**

තාප තරංග අහඹු

• **35°C හෝ ඊට වැඩි දෛනික ඉහළම පෙනෙන උෂ්ණත්වය දින 2ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් පවත්වා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන විට;**

• පෙනෙන උෂ්ණත්වයේ ශීඝ්‍ර වැඩිවීමක් හෝ දිගුකාලීන තාප තරංග හේතුවෙන් පුළුල් පරාසයක කලාපවල බරපතල හානි සිදුවනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට;

✓ ජලය, සෙවන සහ විවේකය තාප පහර වැළැක්වීම සඳහා මූලික නීති වේ.

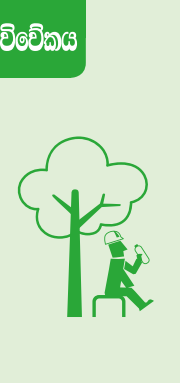


✓ සිසිල් සහ පිරිසිදු ජලය සැපයිය යුතුය. / නීතිපතා ජලය පානය කිරීමට වග බලා ගන්න.



✓ වැඩබිම් අසල සෙවන සහිත ප්‍රදේශයේ (විවේක ප්‍රදේශය) සැපයිය යුතුය.

- සෘජු හිරු එළිය අවහිර කළ හැකි ද්‍රව්‍යවලින් සෙවන විය හෝ අවන් නිර සෑදිය යුතු අතර වැඩබිම් සිසිල් වාතයෙන් වාතාශ්‍රය කළ යුතුය.
- ශබ්ද, වැටීම් වස්තූන් හෝ වාහන ගමනාගමනය අවදානමෙන් තොරව ආරක්ෂිත ස්ථානවල ස්ථාපනය කිරීම අවශ්‍ය වේ.
- පුටු, පැයුරු සහ බීම නැවතුම් වැනි නිසි සැපයුම් සපයා ඇති විවේක ප්‍රදේශය විවේක ගැනීමට අපේක්ෂා කරන සේවකයන්ට ප්‍රමාණවත් ලෙස නවාතැන් ගැනීමට හැකි විය යුතුය.



✓ තාප තරංග අනතුරු ඇඟවීමක් නිකුත් කිරීමෙන් පසු, ඔබ සෑම පැයකටම විනාඩි 10 සිට 15 දක්වා විවේකයක් ගත යුතුය.

- තාප තරංග ඔරලෝසුව නිකුත් කිරීමෙන් පසු, ඔබ සෑම පැයකටම විනාඩි 10 ක විවේකයක් ගත යුතුය.

✓ වැඩ කරන වේලාවට නැවත කාලසටහන් කිරීමෙන් අධික උෂ්ණත්වය (14:00-17:00) තුළ එළිමහන් වැඩ කිරීමෙන් වළකින්න.

- වැඩ බර අඩු කරන්න, ඔබේ වේගය අඩු කරන්න, සහ අඩු ඉල්ලුමක් ඇති කා

✓ සේවකයෙකු තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ සඳහා ආසන්න සැලකිල්ලක් හේතුවෙන් මෙහෙයුම් අත්හිටුවන ලෙස ඉල්ලා සිටින විට ක්ෂණික ක්‍රියාමාර්ග ගන්න.

- ▲ විවේකයක් ගැනීම යනු මෙහෙයුම් අත්හිටුවීමෙන් විවේකයක් ගැනීම පමණක් නොවේ.
- ▲ ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ගෘහස්ථ පුහුණු වැඩසටහන් පැවැත්වීමෙන් හෝ අඩු ඉල්ලුමක් ඇති වැඩවල යෙදීමෙන් ඔබට එලදායි ලෙස කාලය ගත කළ හැකිය.

◆ තාප තරංග අහඹු ඇඟවීම අතරතුර, එළිමහන් උෂ්ණත්වය හේතුවෙන් ගෘහස්ථ හා එළිමහන් උෂ්ණත්ව වෙනසක් නොමැති හෝ ගෘහස්ථ උෂ්ණත්වය එළිමහන් උෂ්ණත්වයට වඩා වැඩි ගෘහස්ථ සේවා ස්ථාන සඳහා පහත පියවර ගන්න.

(උදාහරණ) තාවකාලික පහසුකම් එනම් කුඩාරම් සහිත යුධාගාර, හෝ විශාල බිම් ප්‍රදේශ සහිත ඒවා ඇතුළුව, ඒවායේ ලක්ෂණ නිසා අවකාශය පුරා වායු සම්කරණ සිදු කිරීමට අපහසු වැඩබිම් වැඩබිම්

- කාමරයේ උෂ්ණත්වය නිසි මට්ටමකින් පවත්වා ගැනීම සඳහා සේවා ස්ථානය තුළ සිසිලන උපාංගය* ස්ථාපනය කරන්න.
- * ප්‍රධාන සිසිලන උපාංගය: වායු සංසරණ උපාංගය (වාතාශ්‍රය), විදුලි පංකාව, සිසිල් වායු පංකා, ජංගම වායු සම්කරණ යනාදිය.
- සිසිලන උපාංගය ස්ථාපනය කළ නොහැකි නම්, වරින් වර ජනේල සහ දොරවල් විවෘත කිරීමෙන් වැඩබිම් වාතාශ්‍රය කිරීමට සහ උණුසුම් වාතය සමුච්චය වීම වැළැක්වීමට උත්සාහ කරන්න, හැකි නම්, සීතල වෙන් කර ඇති ආම්පන්න, එනම් සිසිලන කබාය සහ සීතල පැකේජය ලබා දීමට සහ පැළඳීමට වග බලා ගන්න.
- සිසිලන උපාංගයේ වාතාශ්‍රය සහ ස්ථාපනය නොකලා ගෘහස්ථ උෂ්ණත්වය පහසුවෙන් ඉහළ යන විට, හේතු හඳුනා ගැනීම සහ අතිරේක පියවරයන් සංවර්ධනය කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම*.

* අමතර සිසිලන උපාංගයක් ස්ථාපනය කිරීම සහ සේවා ස්ථානවල වාතාශ්‍රය ලබා දෙන ක්‍රම වැඩිදියුණු කිරීම > නොවැළැක්විය හැකි නම්, වැඩ බර සකස් කර විවේක කාලය ලබා දෙන්න. වැඩ හදිසි නොවන සඳහා, වැඩ කාලසටහන වෙනස් කරන්න.

※ ඉහත සඳහන් කර ඇති ක්‍රියාමාර්ග නොතකා, තාප තරංගයෙන් සෞඛ්‍ය ගැටලු වළක්වා ගැනීම සඳහා අමතර ක්‍රියාමාර්ග ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය යැයි සලකන විට, එළිමහන් වැඩ සඳහා තාප තරංග මට්ටම් අනුව ප්‍රතිචාර දක්වන පියවර වෙත යොමු වන්න.

☑ කරුණාකර එක් එක් තාප තරංග මට්ටම් අනුව ප්‍රතිචාර දැක්වන පියවර අනුව අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග ගන්න.

※ කලාප අනුව තාප තරංග මට්ටම් සඳහා, කරුණාකර KMA හි වෙබ් අඩවිය (kma.go.kr/eng/index.jsp) වෙත යොමු වන්න.

අවධානය
පෙනෙන උෂ්ණත්වය සෛල්සියස් 31°C හෝ ඊට වැඩි

- ✓ KMA (හෝ කාලගුණ දැනුම්දීම යෙදුම) වෙබ් අඩවිය හරහා කාලගුණික තත්ත්වයන් පරීක්ෂා කර කම්කරුවන් සඳහා තාප තරංග තොරතුරු ලබා දෙන්න.
- ✓ සේවකයින් සඳහා විවේක ගැනීම සඳහා සිසිල් සහ පිරිසිදු ජලය මෙන්ම සෙවන (විවේක කලාපය) සුදානම් කරන්න.
- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම, එනම් හීට්ස්ට්‍රෝක් සහ ශාරීරිකව අවශ්‍ය රාජකාරි සහිත කණ්ඩායම කල්තියා තහවුරු කර වර්ගීකරණය කරන්න.

- **තාපය හා සම්බන්ධ රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම කුමක්ද?**
▲ තරබාරුකම, දියවැඩියාව, අධි/අඩු රුධිර පීඩනය ආදියෙන් පෙළෙන රෝගීන්, යනාදිය ▲ උෂ්ණාධික රෝග ඉතිහාසයක් ඇති පුද්ගලයින් ▲ උසස් වයස්වල පුද්ගලයින් ▲ තාප තරංගයට නිරාවරණය වන රාජකාරි සඳහා අලුතින් අනුයුක්ත කරන ලද පුද්ගලයින්
- **අධික තීව්‍රතාවයකින් යුත් ශ්‍රමය කුමක්ද?** එහි අර්ථය වන්නේ ශ්‍රමය පුළුල් ශාරීරික තීව්‍රතාවයක් ඉල්ලා සිටින අතර තාප ආතතියට පහසුවෙන් නිරාවරණය වේ.

අවදායයි
පෙනෙන උෂ්ණත්වය 33°C හෝ ඊට වැඩි
හතහොත් තාප තරංග මිරිලේඛය

- ✓ සේවකයින් සඳහා විවේක ගැනීම සඳහා සිසිල් සහ පිරිසිදු ජලය මෙන්ම සෙවන (විවේක කලාපය) සුදානම් කරන්න.
- ✓ සෑම පැයකටම විනාඩි 10 ක් සෙවණෙහි (විවේක ස්ථානය) විවේකයක් ගන්න.
- උෂ්ණ රෝග වලට සංවේදී අයට සහ අධික වැඩ තීව්‍රතාවයකින් වෙහෙස මහත්සි වි වැඩ කරන අයට අමතර විවේක කාලයක් වෙන් කෙරේ.
- ✓ එළිමහන් ශ්‍රමය අඩු කිරීම හෝ අධික උෂ්ණත්වය පවතින වේලාවන්හි වැඩ කරන වේලාවන් සකස් කිරීම (14:00-17:00)
- ✓ එළිමහන් වැඩ කරන අතරතුර, හැකි නම්, ශීතල වෙන් කරන ලද ආම්පන්න, එනම් සිසිලන කඩාය සහ සීතල ඇසුරුම පැළඳ ගන්න.



අනතුරු ඇඟවීම
පෙනෙන උෂ්ණත්වය 35°C හෝ ඊට වැඩි
හතහොත් තාප තරංග අනතුරු

- ✓ සේවකයින් සඳහා විවේක ගැනීම සඳහා සිසිල් සහ පිරිසිදු ජලය මෙන්ම සෙවන (විවේක කලාපය) සුදානම් කරන්න.
- ✓ සෑම පැයකටම විනාඩි 15 ක් සෙවණෙහි (විවේක ස්ථානය) විවේකයක් ගන්න.
- තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායමට සහ අධික තීව්‍රතාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදී සිටින සේවකයින් සඳහා අමතර විවේක පැය සකසන්න
- ✓ නොවැළැක්විය හැකි නම් මිස අධික උෂ්ණත්වය (14:00-17:00) තුළ එළිමහන් ශ්‍රමය අත්හිටුවන්න.
- නොවැළැක්විය හැකි එළිමහන් ශ්‍රමය සඳහා ප්‍රමාණවත් විවේක වේලාවන් ලබා දෙන්න.
- ✓ එළිමහන් වැඩ කරන අතරතුර, හැකි නම්, ශීතල වෙන් කරන ලද ආම්පන්න, එනම් සිසිලන කඩාය සහ සීතල ඇසුරුම පැළඳ ගන්න.
- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට, එනම් තාප ආසානයට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම සඳහා එළිමහන් ශ්‍රමය සීමා කරන්න.



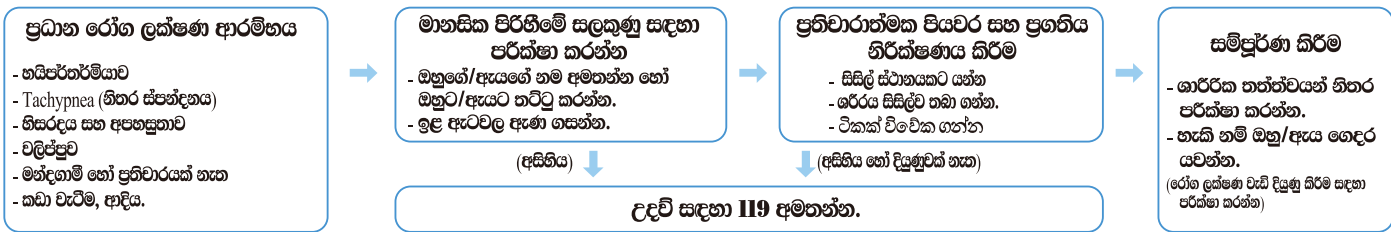
බරපතල විෂය
පෙනෙන උෂ්ණත්වය 38°C හෝ ඊට වැඩි

- ✓ සේවකයින් සඳහා විවේක ගැනීම සඳහා සිසිල් සහ පිරිසිදු ජලය මෙන්ම සෙවන (විවේක කලාපය) සුදානම් කරන්න.
- ✓ සෑම පැයකටම විනාඩි 15ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් සෙවණේ (විවේක ප්‍රදේශය) විවේකයක් ගන්න.
- තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායමට සහ අධික තීව්‍රතාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදී සිටින සේවකයින් සඳහා අමතර විවේක පැය සකසන්න.
- ✓ ආපදා සහ ආරක්ෂිත කළමනාකරණය සඳහා අවශ්‍ය හදිසි පියවර හැර අධික උෂ්ණත්වය (14:00-17:00) තුළ එළිමහන් ශ්‍රමය අත්හිටුවන්න.
- හදිසි වැඩ ක්‍රියාත්මක කරන විට ප්‍රමාණවත් විවේක පැය ලබා දෙන්න.
- ✓ එළිමහන් වැඩ කරන අතරතුර, හැකි නම්, ශීතල වෙන් කරන ලද ආම්පන්න, එනම් සිසිලන කඩාය සහ සීතල ඇසුරුම පැළඳ ගන්න.
- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට, එනම් තාප ආසානයට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම සඳහා එළිමහන් ශ්‍රමය සීමා කරන්න.

☑ හදිසි අවස්ථා සඳහා ප්‍රතිචාර (ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ ආරම්භ වූ පසු)

තාප තරංගවලට පුළුල් ලෙස නිරාවරණය වීමෙන් තාප ආසානය සහ තාප විඩාව වැනි තාපය ආශ්‍රිත රෝග ඇති විය හැකි අතර, එය ඉක්මන් ප්‍රතිවිරෝධතා නොමැතිව මාරාන්තික වීමට පවා හේතු විය හැක.

※ උෂ්ණාධික රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම සහ ඉහළ තීව්‍රතාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදී සිටින සේවකයින් තම රාජකාරියේ යෙදීමට පෙර සහ පසු තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් තහවුරු කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ.



උදව් සඳහා 119 අමතන්න.

උෂ්ණ තරංග වලදී ආරක්ෂිත අනතුරු වලින් පරිස්සම් වන්න!!

- නොසලකා හැරීමට ඉඩ ඇති පුද්ගලික ආරක්ෂක ආම්පන්න, එනම් ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් සහ පටි පැළඳීමට වග බලා ගන්න.
- සෞඛ්‍ය පිරිහීම හේතුවෙන් වැටීම සහ වැටීම ඇතුළු ආරක්ෂිත අනතුරු වලින් ප්‍රවේශම් වන්න.