

# چلو اسے ٹھنڈا اور محفوظ بنائیں

## پانی • سایہ • آرام

جب گرمی ہو تو کام سے وقفہ لینا ضروری ہے۔

ٹھنڈا پانی

کام کی جگہ کے قریب ٹھنڈا پانی فراہم کیا جائے گا

+

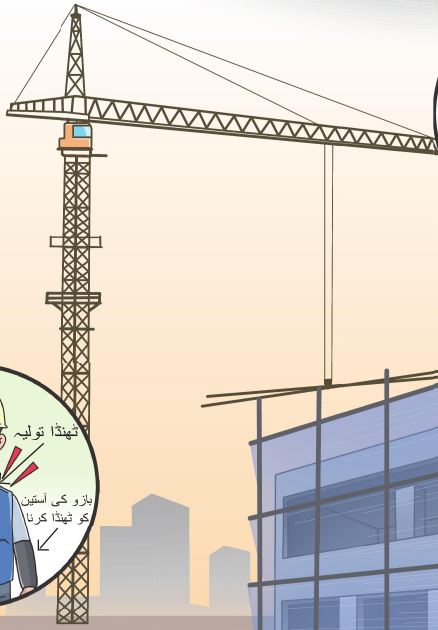
ٹھنڈی جگہیں

سایہ دار کینو پیاں اور آرام کے لئے دیگر جگہیں فراہم کی جائیں

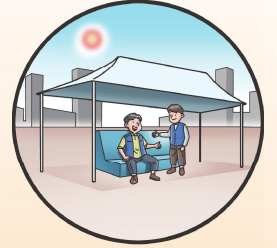
+

وقفے کا وقت

زیادہ درجہ حرارت کے اوقات کے دوران کام کے بوجھ اور آرام میں مطابقت رکھیں



✓ ٹھنڈا پانی



✓ شیڈز میں آرام کرنا



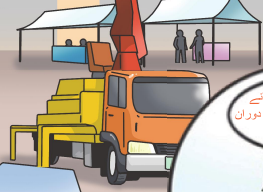
✓ ٹھنڈا کرنے کا سامان



جسم کا درجہ حرارت 38 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ

سنگیدہ

✓ صحت کی کیفیت کی جانچ پڑتال کریں



خاص طور پر، ڈھانچہ بنانے یا کنکریٹ ڈالنے کے کام کے دوران اضافی توجہ دیں۔

ہیٹ اسٹروک موت کا سبب بن سکتی ہے

✓ خطرناک کام

انہیں اسپتال بھیجیں۔

ایمرجنسی کی صورت میں، 9 پر کال کریں



+ گرمی سے متعلق بیماری کی صورت میں ◀ 119 پر کال کریں ◀ امدادی ٹیم کے آنے تک ہنگامی اقدامات کریں ◀ انہیں اسپتال بھیج دیں

+ ہنگامی صورت حال میں رابطہ نمبر



روزگار اور محنت کی وزارت (MOEL)



مزید تفصیلات کے لئے، کیوارکوڈ کا استعمال کریں اور گرمی سے متعلق بیماری کی روک تھام کی رہنمائی کا حوالہ دیں۔

# چلو اسے ٹھنڈا اور محفوظ بنائیں پانی • ہوا • آرام

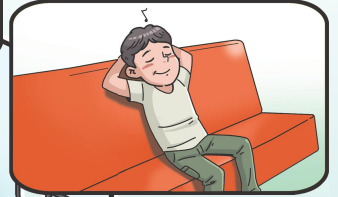
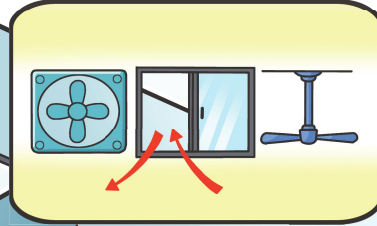
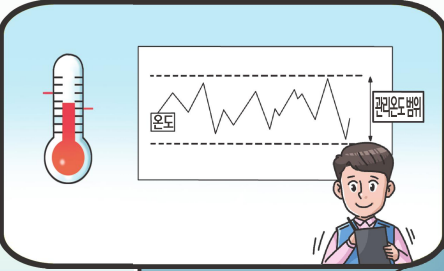


واضح ("احساس کی طرح") درجہ حرارت کو باقاعدگی سے ہوا کی ہواداری کے ذریعے کم کیا جاسکتا ہے۔

<p><b>درجہ حرارت کی حد مقرر کریں / برقرار رکھیں</b></p> <p>درجہ حرارت کی حد مقرر کریں، اور درجہ حرارت کو حد کے اندر برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔</p>	<p><b>ہوا (ہوا کی ہواداری)</b></p> <p>باقاعدگی سے ہواداری یا زون کولنگ سسٹم انسٹال کرنا</p>	<p><b>وقفے کے اوقات</b></p> <p>زیادہ درجہ حرارت کے اوقات کے دوران کام کا بوجھ اور آرام</p>
--	---	--

✓ انتظام کے لئے درجہ حرارت کی حد مقرر / برقرار رکھیں

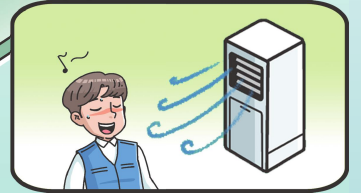
✓ ہوا کی ہواداری



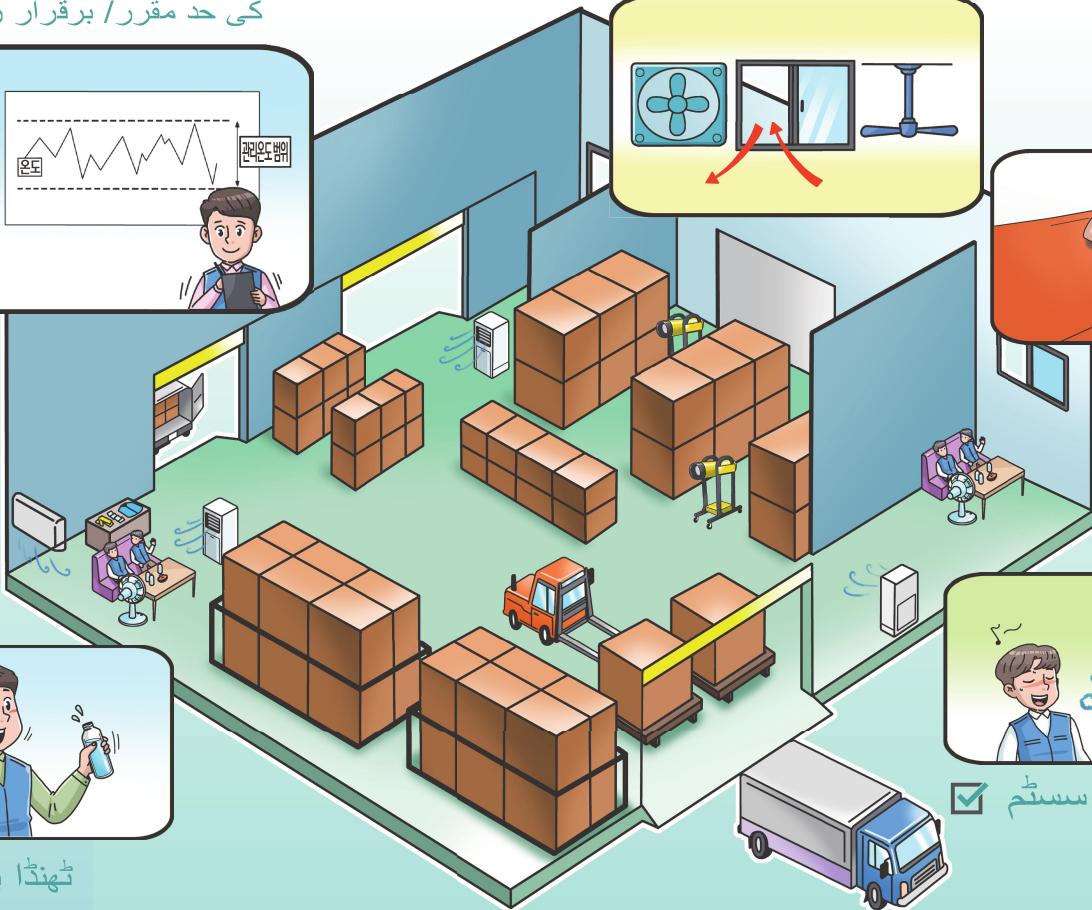
✓ آرام



✓ ٹھنڈا پانی



✓ زون کولنگ سسٹم



انہیں اسپتال بھیجیں۔



پر کال کریں

ایمرجنسی کی صورت میں،



+ گرمی سے متعلق بیماری کی صورت میں ◀ 119 پر کال کریں ◀ امدادی ٹیم کے آنے تک ہنگامی اقدامات کریں ◀ انہیں اسپتال بھیج دیں

+ ہنگامی صورت حال میں رابطہ نمبر

مزید تفصیلات کے لئے، کیوآر کوڈ کا استعمال کریں اور گرمی سے متعلق بیماری کی روک تھام کی رہنمائی کا حوالہ دیں۔



روزگار اور محنت کی وزارت  
(MOEL)

