

# තාප තරංග වලින් ගිම්හානයේදී තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ



සේවා ස්ථාන තාප තරංග මට්ටම් මගින් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා තාප තරංගයට පෙර තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීමේ පියවරයන් සකස් කළ යුතුය.

\* ගිවෙව් යනු 30°C ට වැඩි දැඩි තාපය ගිම්හානයේදී විශේෂිත ප්‍රදේශවල දිනටම පවතින සංසිද්ධියයි. සෑම ගිම්හානයකම තාප තරංග ප්‍රතිමිණුම් කාල සීමාවක් (මැයි 20 ~ සැප්තැම්බර් 30) ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් රජය තාප තරංගයෙන් සිදුවන හානිය වළක්වා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

තාපය සම්බන්ධ රෝග වැළැක්වීම සඳහා මූලික නීති 3 ක් අනුගමනය කරන්න.

## ඉදිකිරීම් ස්ථාන වැනි පිළිමහන් සේවා ස්ථාන

## ගෘහස්ථ සේවා ස්ථාන

※ (වායුගාමික සේවා ස්ථාන) වායු සම්කරණ උපාංග ස්ථාපනය කිරීමේදී දූෂකරණ ඇති ස්ථාන සහ ගෘහස්ථ උෂ්ණත්වය බාහිර උෂ්ණත්වයට බලපායි.

### සෙවන

- ✓ වැඩබිම් අසල සෙවන සහිත ප්‍රදේශයක් (විවේක ප්‍රදේශයක්) සැපයිය යුතුය.
- ✓ සිසිල් වාතය සමඟ වාතාශ්‍රය කළ හැකි ස්ථානයක සෙවන වියත් ස්ථාපනය කළ යුතුය.



### ජලය



✓ සිසිල් සහ පිරිසිදු ජලය සැපයීම / නිතිපතා සජලනය කිරීම අවශ්‍ය වේ

### විවේක ගන්න



- ✓ තාප තරංග අනතුරු ඇඟවීමේදී (නරඹන්න, අනතුරු ඇඟවීම), සෑම පැයකටම විනාඩි 10 සිට 15 දක්වා විවේකයක් ලබා දිය යුතුය
  - ✓ අධික උෂ්ණත්වය (14:00-17:00) තුළ විවේකයක් ලබා දීම සහ පිළිමහන් වැඩ අවම කිරීම
- 1 වැඩ කරන වේලාවන් නැවත සකස් කිරීම
  - 2 වැඩ කිරීමේ වේගය අඩු කිරීමෙන් සහ අඩු ඉල්ලුමක් ඇති කාර්යයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙන් වැඩ බර සකස් කරන්න
  - 3 ගෘහස්ථව වෘත්තීය ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පැවැත්වීම
  - 4 කම්කරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් පරීක්ෂා කරන්න
- ※ අධික උෂ්ණත්වයන් පවතින පැය වලදී කෙටි විවේකයක් ඉතා වැදගත් වන අතර එය ප්‍රදායනාත්මක ඉහළ නැංවිය හැක.

### සුළඟ



### ජලය



### විවේක ගන්න



උෂ්ණාධික රෝගාබාධ සඳහා වහාම පියවර ගත යුතුය

- තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ ඇතිවීමේ සම්භාවිතාව වැනි දැඩි අවදානම් හේතුවෙන් සේවකයෙකු එම කාර්යය නතර කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්නේ නම් වහාම පියවර ගත යුතුය.
- අධික උෂ්ණත්වයට හා ආර්ද්‍රතාවයට පුළුල් ලෙස නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් තාප ආහානය හෝ තාප විඩාව වැනි තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලදී පහත පෙන්වා ඇති පරිදි වහාම පියවර ගන්න.
- විශේෂයෙන්, තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම් සහ අධික තීව්‍රතාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදෙන කම්කරුවන් තම රාජකාරියේ යෙදීමට පෙර සහ පසු තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් තහවුරු කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ.



※ මෙම මාර්ගෝපදේශය සපයනු ලබන්නේ තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා වන අතර වැඩබිම් තත්ත්වය සහ සේවකයන්ගේ අදහස් මත පදනම්ව සමාන හෝ ඉහළ මට්ටමින් යෙදිය හැක.

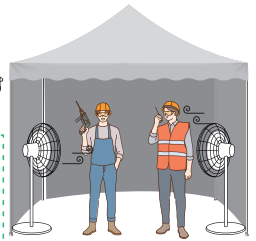
# පෙනෙන ("දැනෙන") උෂ්ණත්වයට අනුව තාප තරංග මට්ටම මත පදනම්ව අමතර ප්‍රතිවිරෝධතා ගත යුතුය.

☞ අධික උණුසුම් කාලගුණික කාලවලදී ශාඛස්ථ/ එළිමහන් වැඩබිම් අඛණ්ඩව තාප තරංගයට නිරාවරණය වන විට, තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා මූලික නීතිවලට අමතරව අමතර ප්‍රතිවිරෝධතා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

## වෛද්‍ය ගැටළු

(අවධානය, අවදාය, අනතුරු ඇඟවීම, බරපතල)

- ✓ කේළිමේ (හෝ කාලගුණ දැනුම්දීම යෙදුම) වෙබ් අඩවිය හරහා කාලගුණික තත්ත්වයන් පරීක්ෂා කර කම්කරුවන් සඳහා තාප තරංග තොරතුරු ලබා දෙන්න. කම්කරුවන් සඳහා විවේක ගැනීම සඳහා සිසිල් සහ පිරිසිදු ජලය මෙන්ම සෙවන (විවේක ප්‍රදේශය) සුදානම් කරන්න.
- ✓ එළිමහනේ හෝ ශාඛස්ථ උණුසුම් වැඩබිම්වල වැඩ කරන විට, සේවකයාගේ ඉල්ලීම මත අත් ආරක්ෂකයන් වැනි ශීතල රක්ෂිත ආච්ඡාදන ලබා දෙන්න.
- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම සහ ඉහළ නිව්තාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදෙන කම්කරුවන් කෙරෙහි අමතර අවධානය යොමු කරන්න.



තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම කුමක්ද?  
 ▲ තරබාරුකම, දියවැඩියාව, අධි/අඩු රුධිර පීඩනය ආදියෙන් පෙළෙන රෝගීන්. ▲ තාපය ආශ්‍රිත රෝග ඉතිහාසයක් ඇති පුද්ගලයින්  
 ▲ උසස් වයස්වල පුද්ගලයින් ▲ තාප තරංගයට නිරාවරණය වන රාජකාරි සඳහා අයුතු අනුයුක්ත කරන ලද පුද්ගලයින්  
 අධික නිව්තාවයකින් යුත් ශ්‍රමය යනු කුමක්ද? ශ්‍රමයට පුළුල් භෞතික නිව්තාවයක් අවශ්‍ය වන අතර තාප ආතතියට පහසුවෙන් නිරාවරණය වේ  
 ▲ (උදාහරණ) රාක්ක/වානේ නිරුව/කොන්ක්‍රීට් වත්කිරීම සහ වෙල්ඩින් වැඩ වැනි මුළු ශරීරයටම භාරවන ශ්‍රමය අවශ්‍ය වන රාජකාරි, හෝ බර වස්තු නැවත නැවතත් එසවීම, බැම, හෝ හැසිරවීම, සවල/මිටිය/කියපත් වැනි මෙවලම් භාවිතා කරන රාජකාරි විස්තීර්ණ තාප තරංග වලට නිරාවරණය වේ

✓ ශාඛස්ථ වැඩබිම්වල වායු සමීකරණ/වාතාශ්‍රය පද්ධති ප්‍රමාණවත් දැයි පරීක්ෂා කිරීම අවශ්‍ය වේ

## අවදායයි

පෙනෙන උෂ්ණත්වය 33°C හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයකදී හෝ තාප තරංග මට්ටමේදී

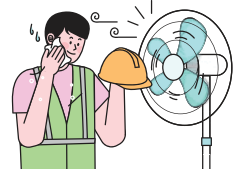
- ✓ සෑම පැයකටම විනාඩි 10 ක් සෙවණෙහි (විවේක ප්‍රදේශය) විවේකයක් ලබා දෙන්න. - තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායමට සහ අධික නිව්තාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදී සිටින සේවකයන්ට අමතර විවේක වේලාවන් සකස් කරන්න.
- ✓ එළිමහන් ශ්‍රමය අඩු කිරීම හෝ අධික උෂ්ණත්වය ඇති වේලාවන්හිදී (14:00-17:00) වැඩ කරන වේලාවන් සකස් කිරීම



## අනතුරු ඇඟවීම

පෙනෙන උෂ්ණත්වය 35°C හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයකදී හෝ තාප තරංග මට්ටමේදී

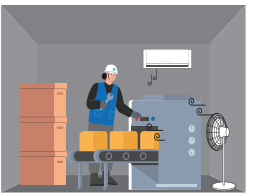
- ✓ සෑම පැයකටම විනාඩි 15 ක් සෙවණෙහි (විවේක ප්‍රදේශය) විවේකයක් ලබා දෙන්න. - තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායමට සහ අධික නිව්තාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදී සිටින සේවකයන්ට අමතර විවේක වේලාවන් සකස් කරන්න.
- ✓ නොවැළැක්විය හැකි නම් මිය අධික උෂ්ණත්වය (14:00-17:00) තුළ එළිමහන් ශ්‍රමය අත්හිටුවන්න. - නොවැළැක්විය හැකි එළිමහන් ශ්‍රමය සඳහා ප්‍රමාණවත් විවේක වේලාවන් ලබා දෙන්න.
- ✓ කම්කරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා වගකිවයුතු පුද්ගලයෙකු පත් කරන්න



## බරපතල

පෙනෙන උෂ්ණත්වය 38°C හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයකදී

- ✓ සෑම පැයකටම විනාඩි 15 ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් සෙවනේ (විවේක ප්‍රදේශය) විවේකයක් ගන්න. - තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායමට සහ අධික නිව්තාවයකින් යුත් ශ්‍රමයේ යෙදෙන කම්කරුවන් සඳහා අමතර විවේක වේලාවන් සකස් කරන්න.
- ✓ 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 වේලාවන් ලබා දෙන්න.
- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම සඳහා එළිමහන් ශ්‍රමය සීමා කරන්න, එනම් තාප ආසාදය. - කම්කරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා වගකිවයුතු පුද්ගලයෙකු පත් කරන්න



### පෙනෙන ("දැනෙන") උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්නේ කෙසේද

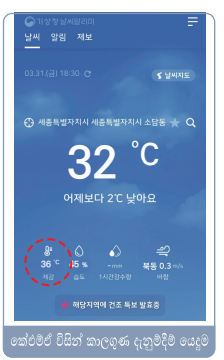
※ පෙනෙන ("දැනෙන") උෂ්ණත්වය යනු කුමක්ද? එය ප්‍රමාණාත්මකව මානව සංවේදනය ප්‍රකාශ කරන උෂ්ණත්වයයි, එහිදී වත්මන් උෂ්ණත්වය අඩු ආර්ද්‍රතාවය යටතේ අඩු හෝ ඉහළ ආර්ද්‍රතාවය යටතේ ඉහළ ආර්ද්‍රතාවය සහ සුළු වලින් ඇතිවන බලපෑම් එකතු කිරීම මගින් සංසාදනය වේ.

#### එළිමහන් වැඩබිම්

ඔබට කොරියානු කාලගුණ විද්‍යා පරිපාලන\* වෙබ් අඩවියෙන් හෝ කාලගුණ දැනුම්දීම යෙදුමෙන් තාප තරංග මට්ටම පරීක්ෂා කළ හැක.  
 \* කේළිමේ වෙබ් අඩවිය (www.weather.go.kr) > කාලගුණ තොරතුරු > දැරුණු කාලගුණ නිවේදනය > බලපෑම් අනාවැකි > කර්මාන්ත  
 \* තාප තරංග නිවේදනය: දවසේ ඉහළම පෙනෙන ("දැනෙන") උෂ්ණත්වය 33°C හෝ ඊට වැඩි වූ විට (තරඹන්න), 35°C හෝ ඊට වැඩි වූ විට (අවදායයි), එය නිවේදනය කෙරේ සහ එය දින දෙකකට වඩා වැඩි කාලයක් පවතී.

#### ශාඛස්ථ වැඩබිම්

කේළිමේ මගින් සපයනු ලබන උෂ්ණත්වය වැඩබිම්වල ශාඛස්ථ උෂ්ණත්වයට වඩා වෙනස් නම්, දෛනික වැඩබිමෙහි උෂ්ණත්ව-හයිග්‍රොමීටරය මගින් මනිනු ලබන දෘශ්‍ය උෂ්ණත්වය යෙදිය යුතුය.



උෂ්ණත්වය	අවධානය, අවදායයි, අනතුරු ඇඟවීම, බරපතල												
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
40	26.6	27.6	28.5	29.5	30.4	31.4	32.4	33.3	34.3	35.3	36.2	37.2	38.2
45	27.1	28.1	29.0	30.0	31.0	32.0	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.8	38.8
50	27.6	28.6	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	34.5	35.4	36.4	37.4	38.4	39.4
55	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0
60	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.5	34.5	35.5	36.5	37.5	38.5	39.5	40.5
65	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	38.0	39.0	40.0	41.0
70	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.5	40.5	41.5
75	29.7	30.7	31.7	32.7	33.7	34.8	35.8	36.8	37.8	38.9	39.9	40.9	42.0
80	30.0	31.1	32.1	33.1	34.1	35.2	36.2	37.2	38.3	39.3	40.4	41.4	42.4
85	30.4	31.4	32.5	33.5	34.5	35.6	36.6	37.7	38.7	39.7	40.8	41.8	42.9
90	30.8	31.8	32.9	33.9	34.9	36.0	37.0	38.1	39.1	40.2	41.2	42.3	43.3