

বাইরে কর্মরত শ্রমিকদের ক্ষেত্রে তাপজনিত অসুস্থতার  
বৈশিষ্ট্য



## সেন্স-চেকলিস্ট

এই চেকলিস্টের উদ্দেশ্য হল কনস্ট্রাকশন সাইটের মতো বাইরে কাজ করা শ্রমিকরা তাপজনিত কারণে কী পরিমাণ অসুস্থ হতে পারে এবং গরম বায়ুর কারণে কী পরিমাণ আক্রান্ত হতে পারে তার পার্থক্য করা।

ক্রমিক নং.	প্রশ্নাবলী	হ্যাঁ	না
1	অন্যান্য দিনের তুলনায় আমার আজ সকালের শারীরিক অবস্থা খারাপ।		
2	আজকাল, কাজকর্ম শেষে বিশ্রাম নেওয়ার পরও আমার শরীর ঠান্ডা হয় না।		
3	আমার নিচের রোগগুলো ধরা পড়েছে বা আমি কিছু ওষুধ খেয়েছি। - রোগ: ডায়াবেটিস, হাই ব্লাড প্রেসার, হৃদরোগ, কিডনির রোগ, চর্মরোগ, মানসিক রোগ - ওষুধ: ঠান্ডার ওষুধ, মোশন সিকনেস রোগের ওষুধ, ব্লাড প্রেসারের ওষুধ, মূত্রবর্ধক ওষুধ, মানসিক/নিউরোলজিক্যাল ওষুধ		
4	ডায়রিয়া, অতিরিক্ত মদ্যপানের কারণে হ্যাংওভার এবং দুশ্চিন্তার কারণে আমি গত রাতে ভালোভাবে ঘুমাতে পারিনি।		
5	আমি আজকাল কাজের চাপে ক্লান্ত থাকি।		
6	এয়ার কন্ডিশনার চালু থাকা সত্ত্বেও আমি গরম অনুভব করি এবং ঘেমে যাই।		
7	আমি কখনই গরমের সাথে সম্পর্কিত অসুস্থতার লক্ষণগুলো অনুভব করিনি (বমি বমি ভাব, মাথাব্যথা, জ্বর ইত্যাদি)		
8	আমি কাজ করার উপর ফোকাস করি এবং কাজ শুরু করার পরে আর কোনও বিরতি নিই না।		
9	আমি গরম বায়ু প্রবাহিত হওয়ার সময়ও প্ল্যান অনুযায়ী বাইরের দায়িত্ব ও কর্মকাণ্ডে নিয়োজিত থাকার চেষ্টা করি।		
10	আমি সাধারণত নিজেই আমার দায়িত্ব পালন করি এবং সবকিছু দেখাশোনা করার চেষ্টা করি।		

\* এই চেকলিস্টটি গণপ্রশাসন ও নিরাপত্তা মন্ত্রণালয়ের গবেষণা প্রকল্প 'তাপীয় বায়ু প্রবাহে সরাসরি আক্রান্ত হওয়ার সামাজিক এবং পরিবেশগত কারণগুলি বিশ্লেষণ করার জন্য প্রযুক্তির বিকাশ (2020-2024, ইনস্টিটিউট: চুবুক জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়)-এর উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে।

\* গরম বায়ু প্রবাহের দিনে কাজ শুরু করার আগে সেন্স-চেক করা হয় এবং স্কোরটি সেদিনের শারীরিক অবস্থার সুরকে বোঝায়। (স্কোর যত বেশি হবে, তাপজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি তত বেশি থাকবে)।

স্ট্যাটাস	হ্যাঁ-এর সংখ্যা	0-2	3-6	7-এর থেকে বেশি
	তাপজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি মন্তব্য	কম	মোটামুটি	উচ্চ
		-	সতর্কতা গ্রহণের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক মাত্রা	গরম বায়ু প্রবাহের সময় উচ্চ মাত্রার সতর্কতা