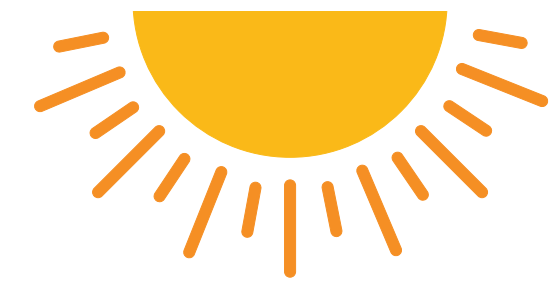


गर्मीका कारण कामदारहरूलाई

कष्ट पुग्छ र मृत्यु हुन्छ

भिन्न र बाहिर



गर्मीले हुने तनावका प्रारम्भिक लक्षणहरू



डिहाइड्रेशन
(तिर्खा लाग्ने)



मांशपेशी
ऐठन



गर्मीको कारण हुने खटिरा



अन्योलता हुने

गर्मीले थकाइ लाग्ने



टाउको दुख्ने



वाकवाकी लाग्ने



रिङ्टा लाग्ने



कमजोरी हुने



अतिसंवेदनशीलता



अति धेरै पसिना
आउने



पिसाबको उत्पादनमा
कमी

हिट स्ट्रोक



रातो, तातो, सुख्खा
चिकन



शरीरको उच्च
तापक्रम



अन्योलता हुने



बेहोस हुने



ऐठन

गर्मीले हुने बिमारीहरू छिटै खराब हुन्छन्। गर्मीले हुने तनावका प्रारम्भिक लक्षणहरूबाट सतर्क रहनुहोस् र द्रुत रूपमा प्रतिक्रिया जनाउनुहोस्। कुनै व्यक्तिमा गर्मीले थकाइ लाग्ने वा हिट स्ट्रोकका लक्षणहरू देखिएमा, तुरुन्तै 911 मा कल गर्नुहोस्।

रोजगारदाताहरू OSHA को साधारण कर्तव्य उपधारा अन्तर्गत सुरक्षित कार्यस्थल उपलब्ध गराउन कानुनी रूपमा जिम्मेवार हुन्छन्। खतरनाक गर्मीबारे रिपोर्ट गर्न र सुरक्षित अवस्थाहरूको माग गर्नका लागि आफ्ना सह-कर्मिहरूसँग काम गर्नुहोस्।

तपाईंको रोजगारदाताले सुरक्षित कार्यस्थल उपलब्ध गराउन अस्वीकार गरेमा वा प्रतिशोधको धम्की दिएमा, तपाईंले OSHA मा अनलाइन, इमेल वा 800-321-6742 (OSHA) मा कल गरेर उजुरी दायर गर्न सक्नुहुन्छ।

WNYCOSH कामदार हटलाइन (716) 206-3550 मा 24-7 उपलब्ध छ



COSH

