

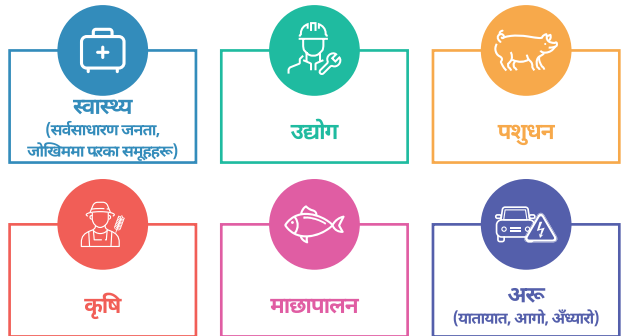
## 'प्रभावमा आधारित गर्मीलहरको पूर्वानुमान'

### भनेको के हो?

कोरिया मौसम विज्ञान प्रशासन (Korea Meteorological Administration, KMA) ले गर्मीलहरको कारणले हुने क्षतिलाई रोक्न प्रभावमा आधारित गर्मीलहरको पूर्वानुमान उपलब्ध गराउँछ। प्रभावमा आधारित गर्मीलहरको पूर्वानुमानले विभिन्न क्षेत्रहरूमा गर्मीलहरको अपेक्षित प्रभावको साथै प्रभाव र क्षेत्रको आधारमा प्रतिक्रियाहरूको अनुमान गर्छ।

### क्षेत्रहरू

KMA ले गर्मीलहरद्वारा प्रभावित छ वटा मुख्य क्षेत्रमा प्रभावमा आधारित गर्मीलहरको पूर्वानुमान सम्बन्धी जानकारी उपलब्ध गराउँछ।



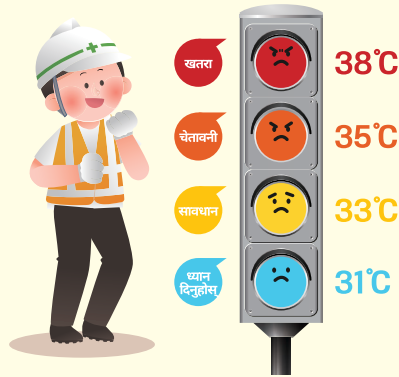
### जोखिमका स्तरहरू

गर्मीलहरका जोखिमहरूलाई चारवटा रङ्गले चित्रण गरिएका स्तरहरूमा वर्गीकरण गरिएका छन्।

जोखिमका स्तरहरू	मापदण्ड
ध्यान दिनुहोस्	दैनिक जीवन प्रभावित हुन सक्छ तर केही प्रभावहरू जोखिममा रहेका समूहहरूमा हुने सम्भावना हुन सक्छ।
सावधान गर्मीलहरको निगरानी	प्रभावित क्षेत्रका केही भागहरूमा कम स्तरको क्षति हुने अपेक्षा गरिन्छ।
चेतावनी गर्मीलहरको चेतावनी	प्रभावित क्षेत्रका धेरै भागहरूमा उल्लेखनीय क्षति हुने अपेक्षा गरिन्छ। प्रभावहरू छोटो समयसम्म रहने अपेक्षा गरिन्छ।
खतरा गर्मीलहरको चेतावनी	प्रभावित क्षेत्रका धेरैजसो भागहरूमा क्षति हुने अपेक्षा गरिन्छ र केही भागहरूमा गम्भीर क्षति हुन सक्नेछ। प्रभावहरू लामो समयसम्म रहने अपेक्षा गरिन्छ।

## सुरक्षित गर्मीका लागि

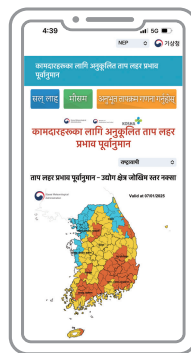
## गर्मीलहरको जोखिम स्तर जाँचुहोस्!



अर्को दिन स्वास्थ्य क्षेत्रमा गर्मीलहरको प्रभाव ध्यानकर्षण गर्नुपर्ने तह वा माथि हुने अपेक्षा गरिँदा प्रभावमा आधारित गर्मीलहरको पूर्वानुमान बिहान 11:30 मा जारी गरिन्छ।

### कामदारहरूका लागि अनुकूलित प्रभाव-आधारित तातो हावा (गर्मीको) पूर्वानुमान

कामदारहरूका लागि अनुकूलित प्रभाव-आधारित तातो हावा (गर्मीको) पूर्वानुमान तथा अन्य मौसमसम्बन्धी जानकारी जाँच गर्न मोबाइल वेबपेजमा जानुहोस्।



कामदारहरूका लागि अनुकूलित प्रभाव-आधारित तातो हावा (गर्मीको) पूर्वानुमानका लागि QR कोड



### KMA मौसम एप

KMA मौसम एप (KMA Weather App) ले तपाईंलाई प्रभावमा आधारित गर्मीको लहरसम्बन्धी पूर्वानुमानका पुश सूचनाहरू पठाउँछ। अहिले नै KMA मौसम एप (KMA Weather App) डाउनलोड गर्नुहोस्!

GET IT ON Google Play

Android



Download on the App Store

iOS



### बाहिरी कामदारहरूका लागि

## उद्योगका लागि

## प्रभाव-आधारित

## गर्मी लहर पूर्वानुमान

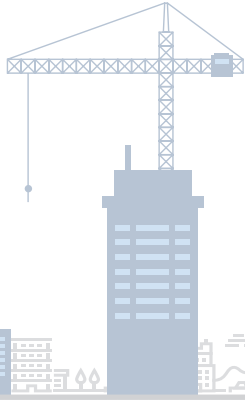


# गर्मीको लहरको सामना कसरी गर्ने!

## प्रभाव-आधारित गर्मी लहर पूर्वानुमान जस्ता मौसम जानकारी जाँच गर्नुहोस्।

प्रभावमा आधारित गर्मी लहर पूर्वानुमान (उद्योग क्षेत्रको लागि) ले गर्मी-सम्बन्धित रोगहरूको जोखिममा रहेका कामदारहरूलाई जोखिमको स्तर र काउन्टर उपायहरू जस्ता जानकारी प्रदान गर्दछ।

गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरूबाट सावधान रहनुहोस्!



### उद्योगको लागि प्रभाव-आधारित गर्मी लहर पूर्वानुमानको लागि मापदण्ड

जोखिमका स्तरहरू	मापदण्ड (उच्चतम स्पष्ट तापमान)
ध्यान दिनुहोस्	दुई दिन वा बढीका लागि 31 डिग्री सेल्सियस वा उच्च
सावधान (गर्मीलहरको निगरानी)	दुई दिन वा बढीका लागि 33 डिग्री सेल्सियस वा उच्च
चेतावनी (गर्मीलहरको चेतावनी)	दुई दिन वा बढीको लागि 35 डिग्री सेल्सियस वा उच्च
खतरा (गर्मीलहरको चेतावनी)	एक दिन वा बढीको लागि 38 डिग्री सेल्सियस वा उच्च

\* स्पष्ट तापक्रम: हावाको तापक्रम, सापेक्षिक आर्द्रता र हावाको गतिको संयुक्त प्रभावले गर्दा मानसिहरूले बुझ्ने तापक्रम बराबर।



# जोखिमको स्तर अनुसार उद्योगको लागि सुरक्षाको उपायहरू



## संकेत

	कामदारहरूलाई गर्मीका कारण हुने रोगका लक्षण, रोकथामका उपाय र आपतकालीन प्रतिकार्य प्रक्रियाबारे जानकारी दिनुहोस्।
	कार्यस्थलमा तापक्रम र आर्द्रता मापन यन्त्रहरू सजिलै उपलब्ध हुनेगरी राख्नुहोस् र देखिने तापक्रम तथा अपनाइएका प्रतिकार्य उपायहरूको अभिलेख राख्नुहोस्।
	चिसो पार्ने वा हावाप्रवाहका लागि तापक्रम र आर्द्रता नियन्त्रण उपकरणहरू जडान गर्नुहोस्।
	गर्मीको जोखिमलाई कम गर्न कार्यतालिका समायोजन गर्नुहोस्।
	तातोका कारण हुने स्वास्थ्य जोखिमहरू रोक्न आवश्यक उपयुक्त विश्राम अवधि प्रदान गर्नुहोस्।
	चिसो र सफा पिउने पानी तथा छायायुक्त विश्राम स्थानहरू उपलब्ध गराउनुहोस्।
	तातोका कारण हुने बिमारहरू र शारीरिक रूपमा कठिन कार्यमा संलग्न जोखिमयुक्त कामदारहरूलाई पहिल्यै पहिचान गरी वर्गीकरण गर्नुहोस्।
	तातोमा कार्य गर्ने नयाँ कामदारहरूका लागि तातोसँग अनुकूलन गर्ने उपायहरू कार्यान्वयन गर्नुहोस्।
	कुनै कामदारमा तातोका कारण हुने रोगको लक्षण देखा पर्छ भने, आगलागी तथा आपतकालीन सेवा (119) सम्पर्क गर्ने लगायत उपयुक्त उपायहरू अपनाउनुहोस्।

## ध्यान

	कार्यस्थलमा तापक्रम र आर्द्रता मापन यन्त्रहरू सजिलै उपलब्ध हुनेगरी राख्नुहोस्, देखिने तापक्रम तथा अपनाइएका प्रतिकार्य उपायहरूको अभिलेख राख्नुहोस्।
	चिसो वा हावाप्रवाहका लागि तापक्रम र आर्द्रता नियन्त्रण उपकरणहरू जडान गर्नुहोस्।
	तातो हावाको सम्पर्क कम गर्न कार्यतालिका समायोजन गर्नुहोस्।
	प्रत्येक 2 घण्टामा 20 मिनेटको विश्राम छायायुक्त स्थानहरूमा प्रदान गर्नुहोस् र चिसो, सफा पिउने पानी उपलब्ध गराउनुहोस्।
	तातोमा कार्य गर्ने नयाँ कामदारहरूका लागि तातोसँग अनुकूलन गर्ने उपायहरू लागू गर्नुहोस्।
	नै कामदारमा तातोका कारण हुने रोगको लक्षण देखा पर्छ भने, आगलागी तथा आपतकालीन सेवा (119) सम्पर्क गर्नु लगायत उपयुक्त उपायहरू अपनाउनुहोस्।
	तातोका कारण हुने रोगप्रति संवेदनशील कामदारहरू वा शारीरिक रूपमा कठिन कार्यमा संलग्न कामदारहरूका लागि अतिरिक्त विश्राम अवधि प्रदान गर्नुहोस्।
	व्यक्तिगत चिसो पार्ने उपकरणहरू उपलब्ध गराउनुहोस् र सञ्चालन गर्नुहोस्, वा कामदारहरूलाई व्यक्तिगत चिसो पार्ने सुरक्षा उपकरणहरू उपलब्ध गराई प्रयोग सुनिश्चित गर्नुहोस्।

## संकेत

	कार्यस्थलमा तापक्रम र आर्द्रता मापन यन्त्रहरू सजिलै उपलब्ध हुनेगरी राख्नुहोस्, देखिने तापक्रम तथा अपनाइएका कुनै पनि प्रतिकार्य उपायहरूको अभिलेख राख्नुहोस्।
	चिसो पार्ने वा हावाप्रवाहका लागि तापक्रम र आर्द्रता नियन्त्रण उपकरणहरू जडान गर्नुहोस्।
	तातो हावाको सम्पर्क न्यून गर्न कार्य तालिका समायोजन गर्नुहोस्।
	प्रत्येक 2 घण्टामा छायायुक्त स्थानहरूमा 20 मिनेटको विश्राम प्रदान गर्नुहोस् र चिसो, सफा पिउने पानी उपलब्ध गराउनुहोस्।
	तातोमा कार्य गर्ने नयाँ कामदारहरूका लागि तातोसँग अनुकूलन गर्ने उपायहरू कार्यान्वयन गर्नुहोस्।
	कुनै कामदारमा तातोका कारण हुने रोगको लक्षण देखा पर्छ भने, आगलागी तथा आपतकालीन सेवा 119 मा सम्पर्क गर्ने लगायत उपयुक्त उपायहरू अपनाउनुहोस्।
	तातोका कारण हुने रोगप्रति संवेदनशील कामदारहरू वा शारीरिक रूपमा कठिन कार्यमा संलग्न कामदारहरूका लागि अतिरिक्त विश्राम अवधि प्रदान गर्नुहोस्।
	व्यक्तिगत चिसो पार्ने उपकरणहरू उपलब्ध गराई सञ्चालन गर्नुहोस्, वा कामदारहरूलाई व्यक्तिगत चिसो पार्ने सुरक्षा उपकरणहरू उपलब्ध गराई तिनीहरूको प्रयोग सुनिश्चित गर्नुहोस्।

## संकेत

	कार्यस्थलमा तापक्रम र आर्द्रता मापन यन्त्रहरू सजिलै उपलब्ध हुनेगरी राख्नुहोस्, देखिने तापक्रम र अपनाइएका कुनै पनि प्रतिकार्य उपायहरूको अभिलेख राख्नुहोस्।
	चिसो पार्ने वा हावाप्रवाहका लागि तापक्रम र आर्द्रता नियन्त्रण गर्ने उपकरणहरू जडान गर्नुहोस्।
	तातो हावाको सम्पर्क न्यून गर्न कार्य तालिका समायोजन गर्नुहोस्।
	प्रत्येक 2 घण्टामा छायायुक्त स्थानहरूमा 20 मिनेटको विश्राम उपलब्ध गराउनुहोस् र चिसो, सफा पिउने पानी प्रदान गर्नुहोस्।
	तातोमा कार्य गर्ने नयाँ कामदारहरूका लागि तातोसँग अनुकूलन हुने उपायहरू कार्यान्वयन गर्नुहोस्।
	कुनै कामदारमा तातोका कारण हुने रोगको लक्षण देखा पर्छ भने, आगलागी तथा आपतकालीन सेवा 119 मा सम्पर्क गर्ने लगायत उपयुक्त उपायहरू अपनाउनुहोस्।
	तातोका कारण हुने रोगप्रति संवेदनशील कामदारहरू वा शारीरिक रूपमा कठिन कार्यमा संलग्न कामदारहरूका लागि अतिरिक्त विश्राम अवधि प्रदान गर्नुहोस्।
	व्यक्तिगत चिसो पार्ने उपकरणहरू उपलब्ध गराई सञ्चालन गर्नुहोस्, वा कामदारहरूलाई व्यक्तिगत चिसो पार्ने सुरक्षा सामग्री उपलब्ध गराई त्यसको प्रयोग सुनिश्चित गर्नुहोस्।