

వేడి వలన కలిగే అనారోగ్య సంకేతాలను తెలుసుకోండి

మే 2025

OSHA
osha.gov/heat

Heat illness signs and symptoms

Watch for signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

If a worker experiences:	Take these actions:
Headache or nausea	» Give cool water to drink
Weakness or dizziness	» Remove unnecessary clothing
Heavy sweating or hot, dry skin	» Move to a cooler area
Elevated body temperature	» Cool with water, ice, or a fan
Thirst	» Do not leave alone
Decreased urine output	» Seek medical care (if needed)

చిత్రం 1. వేడి వలన కలిగే అనారోగ్య హెచ్చరిక సంకేతాలు

జూలై 20, 2020న, న్యూయార్క్ రాష్ట్రంలో రోడ్డు నిర్మాణ ప్రాజెక్టులో పనిచేస్తున్నప్పుడు 35° ఏళ్ల కార్మికుడు ప్రాణాంతకంగా గాయపడ్డాడు. దానికి కారణం తీవ్రమైన వేడి వలన కలిగే అనారోగ్యం, దీనిని తరచుగా హీట్ స్ట్రోక్ అని పిలుస్తారు. ఆ కార్మికుడు బహిరంగ ప్రదేశంలో రెండవ రోజు పని ముగించిన తర్వాత కుప్పకూలిపోయాడు. ఆ రోజు అధిక ఉష్ణోగ్రత 90° F (32° C) కంటే ఎక్కువగా ఉంది.

ఈ సంఘటన ఒక నిర్మాణ స్థలంలో జరిగినప్పటికీ, ఇది శుద్ధి కర్మాగారం లేదా రసాయన కర్మాగారంలో జరిగి ఉండవచ్చు. సూర్యకాంతిలో ట్యాంకర్‌ను లోడ్ చేసే ఆపరేటర్ లేదా ఆరుబయట వెల్డింగ్ చేసే నిర్వహణ సాంకేతిక నిపుణుడు కూడా వేడి వలన కలిగే అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది.

గమనిక: అదనపు వేడి వలన కలిగే అనారోగ్య పదార్థాలు ఇక్కడ అందుబాటులో ఉన్నాయి:
https://www.osha.gov/publications/publication-products?publication_title=heat+illness

మీకు తెలుసా?

- అమెరికాలోని అన్ని ప్రమాదకర వాతావరణ పరిస్థితులలో పని సంబంధిత మరణాలకు వేడి ప్రధాన కారణం. 2011-2022 వరకు, అమెరికాలో 479 మంది కార్మికులు పర్యావరణ వేడికి గురికావడం వల్ల మరణించారు.
- ఆరు బయట పనిచేయడం వల్ల కార్మికులు మరింత తీవ్రమైన సూర్యకాంతికి గురవుతారు మరియు వేగంగా నిర్ణీతకరణానికి కారణమవుతారు.
- వేడి పరికరాల చుట్టూ లేదా తక్కువ వెంటిలేషన్ ఉన్న ప్రదేశాలలో పనిచేసేటప్పుడు ఇండోర్ కార్మికులు వేడి వలన ఒత్తిడిని అనుభవించవచ్చు.
- వ్యక్తిగత రక్షణ పరికరాలు (PPE) కూడా వేడి ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. యాసిడ్ సూట్లు మరియు వెల్డింగ్ జాకెట్లు శరీరానికి దగ్గరగా వేడిని బంధించి, బాష్పీభవన శీతలీకరణను తగ్గిస్తాయి.
- రెస్పిరేటర్లు కూడా నిర్ణీతకరణాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి.
- వేడి వలన కలిగే అనారోగ్యం మరియు ప్రథమ చికిత్స యొక్క హెచ్చరిక సంకేతాలు చిత్రం 1లో చూపబడ్డాయి.
- కాఫీ, టీ మరియు శీతల పానీయాలు వంటి కెఫెన్ కలిగిన పానీయాలు నిర్ణీతకరణాన్ని పెంచుతాయి. నీరు ఉత్తమ ఎంపిక.
- దాహం వేసే ముందు మీరు నిర్ణీతకరణానికి గురవుతారు.

మీరు ఏమి చేయగలరు?

- అధిక ఉష్ణోగ్రతలలో పనిచేసేటప్పుడు తరచుగా నీరు త్రాగండి మరియు మీ సహోద్యోగులకు కూడా అదే చేయమని గుర్తు చేయండి.
- వేడి వలన కలిగే అనారోగ్యం యొక్క హెచ్చరిక సంకేతాలను మరియు ఆ సంకేతాలను చూసినప్పుడు మీరు ఏమి చేయాలో తెలుసుకోండి.
- వేడి వలన కలిగే అనారోగ్యం యొక్క సంకేతాల కోసం మీ సహోద్యోగులను పర్యవేక్షించండి, వారిని ఆపండి మరియు మీరు ఏమైనా హెచ్చరిక సంకేతాలను చూసినట్లయితే మీ సూపర్‌వైజర్ లేదా అత్యవసర ప్రతిస్పందన బృందానికి తెలియజేయండి.
- వీలైతే శ్రమతో కూడిన పనిని చల్లని సమయాల్లో ప్లాన్ చేయండి.
- అధిక వేడికి గురయ్యే ఉద్యోగాలలో సులభం నేర్చుకోండి. వారంలోని మొదటి రోజులలో సంభవించే నాల్గింటిలో మూడు మరణాలు వేడి వలన కలిగినవే.
- వేడిగా ఉన్నప్పటికీ, ఎల్లప్పుడూ అవసరమైన PPE ధరించండి. దీనికి నీరు త్రాగడానికి మరియు చల్లబరచడానికి ఎక్కువ విరామాలు అవసరం కావచ్చు.

వేడి వలన కలిగే అనారోగ్య సంకేతాలను విస్మరించవద్దు. మిమ్మల్ని మరియు ఇతరులను రక్షించుకోవడానికి చర్య తీసుకోండి.