National Council for
Occupational Safety & Health

මාධ්‍ය පටිපාටි

උසස් මානසිකම් සේවා කාර්යාලයේ අනුවාදය නිවැරදිව නිවැරදි කිරීම සඳහා

1445 - 2024

හැදින්වීම

මෙම මාර්ගෝපදේශය ඉහළ උෂ්ණත්වයක වැඩ කිරීම, වැළැක්වීමේ ක් රම සහ මෙම ගැටළු ඇති වූ විට ඒවා හැසිරවිය යුතු ආකාරය සම්බන්ධ සෞඛ් ය ගැටළු පිළිබඳව සේවා යෝජකයින්, ව් යාපෘති සහ සේවකයින් දැනුවත් කිරීම අරමුණු කරයි. එය උපදේශන (ඉංජිනේරු හා පරිපාලන) ඉඟි සහ වැළැක්වීමේ පියවර මෙන්ම විෂය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ පණිවිඩ සපයයි. 29/10/1442 දිනැති අමාත් යාංශ යෝජනාව අංක 196086 මගින් මානව සම්පත් අමාත් යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලද හිරු එළිය හා තාප ආතතියට නිරාවරණය වීමේ බලපෑම වැළැක්වීම සඳහා වෘත්තීය ආරක්ෂාව සහ සෞඛ් යය පිළිබඳ ක් රියා පටිපාටික මාර්ගෝපදේශය සමඟ මෙම මාර්ගෝපදේශය ගැලපේ. මෙම ක් රියා පටිපාටික මාර්ගෝපදේශය විවිධ සම්බන්ධිත ගෝලීය ශිල්පීය ක් රම, හොඳම භාවිතයන්, යොමු කිරීම් සහ තොරතුරු මූලාශ් ර ලෙස ප් රමිතීන් මත රඳා පවතී.

අවකාශය

මෙම මාර්ගෝපදේශය උණුසුම් පරිසරයක වැඩ කිරීම හා සම්බන්ධ වෘත්තීය ආරක්ෂාව සහ සෞඛ් යය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය සහ උපදේශන අංශ ආවරණය කරයි. එය අවදානම් සහ බලපෑම් පැහැදිලි කරයි, උණුසුම් වැඩ පරිසරයක සහ හිරු යට සහ තාප ආතතියට නිරාවරණය වන සේවකයින් සඳහා මග පෙන්වීම සහ අධ් යාපන දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සක් රීය කරයි. සියලුම සේවා ස්ථානවල වැළැක්වීමේ වෘත්තීය ආරක්ෂාව සහ සෞඛ් ය අවශ් යතා සැපයීමේ අවශ් යතාවය සහ සේවා ස්ථානයේ තාප අවදානම් වලට නිරාවරණය වීමෙන් ඇති වන හදිසි අවස්ථාවන්ට ප් රතිචාර දැක්වීමේ අවශ් යතාවය ද මාර්ගෝපදේශය නිර්දේශ කරයි.

නියම සහ නිර්වචන

තාප ක්රැම්ප්ස්

දැඩි ශාරීරික ව් යායාමයක් අතරතුර හෝ පසුව ඇතිවන වේදනාකාරී මාංශ පේශි කැක්කුම් සහ බඩවැල් වලින් සමන්විත තාප රෝගයේ මෘදුම ස්වරූපය සහ අධික උෂ්ණත්ව ප් රදේශවල දහඩිය දැමීම.

උදානක්වීම

රුධිර පීඩනය පහත වැටීම හේතුවෙන් පුද්ගලයෙකු හදිසියේම ක්ලාන්ත වී වි ානය නැති වූ විට තාපය ක්ලාන්ත වීම සිදු වේ.

සීමාව

තාප වැඩ සීමාව තාප ආතතියේ දර්ශකයක් වන අතර නිශ්චිත පාරිසරික තත්වයන් තුළ (වියළි බල්බ උෂ්ණත්වය, තෙත් බල්බ උෂ්ණත්වය, දීප්තිමත් උෂ්ණත්වය සහ සුළං වේගය) වැඩ කිරීමේදී උපරිම ආරක්ෂිත අනුපාතයේ මිනුමක් ලෙස සේවය කරයි. තාප සීමාව සැලසුම් කර ඇත්තේ වැඩ කාලසටහන් සංවිධානය කර වැඩ පරිසරයට අනුගත වන ලෙස ඉල්ලා සිටින අතරතුර ප් රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීමට සහ සජලනය වීමට කම්කරුවන් දිරිමත් කිරීම සඳහා ය.

ස්වයං රැකියා

පාරිසරික තත්වයන්ට අනුව වැඩ කිරීමේ අනුපාතය වෙනස් කිරීමට සේවකයින්ට ඉඩ සලසන වැඩ.

යාමානායකාමර්තවය

ශරීර උෂ්ණත්වයට අනුවර්තනය වීමේ ක් රියාවලිය. වැඩ කරන දින තුනකට වඩා අඩු කාලයකදී ප් රතිශක්තිකරණය අහිමි විය හැකිය. ටික කලකට පසු නැවත රැකියාවට යන අයට නැවත ප් රති .ල ලබා ගැනීමට අවශ් ය වනු ඇත. **යාමානායකාමර්තවය** ශරීරයට සම මතුපිටට රුධිරය හරවා යැවීමට උපකාරී වන අතර, හෘදය වඩාත් කාර්යක්ෂම වන අතර ලුණු සහ ඉලෙක්ට් රෝලයිට වඩා නියාමනය කරන ලද අලාභයක් සමඟ වඩා ඉක්මණින් දහඩිය දැමීම ආරම්භ කරයි.

රැකියා විරහිත උපාධිධාරීන්

මෙම යෙදුමෙන් අදහස් කරන්නේ නව සේවකයින් හෝ අසනීප හේතුවෙන් දින 14 කට වඩා වැඩි කාලයක් රැකියාවෙන් බැහැරව සිටින හෝ උණුසුම් රැකියා ප් රදේශවලට වඩා සිසිල් දේශගුණික කලාපයක පිටව යන අයයි.

ආලෝකය

සැහැල්ලු කාර්යය ශාරීරික වෙහෙසකින් තොරව වැඩ කිරීම ලෙස අර්ථ දැක්වේ. සැහැල්ලු වැඩ හා සම්බන්ධ කාර්යයන් වාඩි වී සිටීම, සිටගෙන සිටීම සහ අත් චලනයන්ට සීමා වේ.

බරපු ක්‍රියාකාරකම

බර වැඩ යනු ඉසිලීම, කඳු නැගීම, තල්ලු කිරීම සහ නිශ්චිත කාර්යයන් ඉටු කිරීම සඳහා මුළු ශරීරයම භාවිතා කිරීම වැනි ඉහළ ශාරීරික වෙහෙස මහන්සි වීම් ඇතුළත් කාර්යයකි.

නියම සහ නිර්වචන

එළිමහන් වැඩබිම්

එළිමහන් සේවා ස්ථානයක් යනු ගෘහස්ථව නොව පිටත පිහිටා ඇති සහ මූලද් රව් යවලට නිරාවරණය වන වැඩ පරිසරයකි. මෙම වර්ගයේ සේවා ස්ථානයට ඉදිකිරීම් ස්ථාන, කෘෂිකාර්මික ක්ෂේත් ර, උද් යාන හෝ වැඩ කටයුතු මූලික වශයෙන් එළිමහනේ සිදු කරනු ලබන වෙනත් ස්ථානය වැනි විවිධ සැකසුම් ඇතුළත් විය හැකිය.

ගෘහස්ථ සේවා ස්ථාන

මේවා සිසිල් ප් රදේශවල සිසිල් කිරීමේ පහසුකම් සහ අවකාශයේ ප් රමාණවත් වාතාශ් රයක් සහිත සීතල ප් රදේශවල 20 ° C ට වඩා අඩු නොවී සුදුසු උෂ්ණත්වය පවත්වා ගෙන යන සංවෘත වැඩ ප් රදේශ වේ.

සිතියම

ගිම්හානයේදී අධික උෂ්ණත්වයක් ඇති ප් රදේශ නිරූපණය කරන භූගෝලීය සිතියමක්.

පෘථිවිය උණුසුම්වීම

ගෝලීය උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම යනු වායුගෝලයේ කාබන් ඩයොක්සයිඩ්, මීතේන් සහ අනෙකුත් හරිතාගාර වායූන්ගේ වැඩිවීමත් සමඟ ලොව පුරා සාමාන් ය මතුපිට උෂ්ණත්වය ඉහළ යාමේ සංසිද්ධියයි. මෙම වායූන් පෘථිවියේ වායුගෝලය උණුසුම් කිරීමට සාමූහිකව ක් රියා කරයි.

තාප තරංග

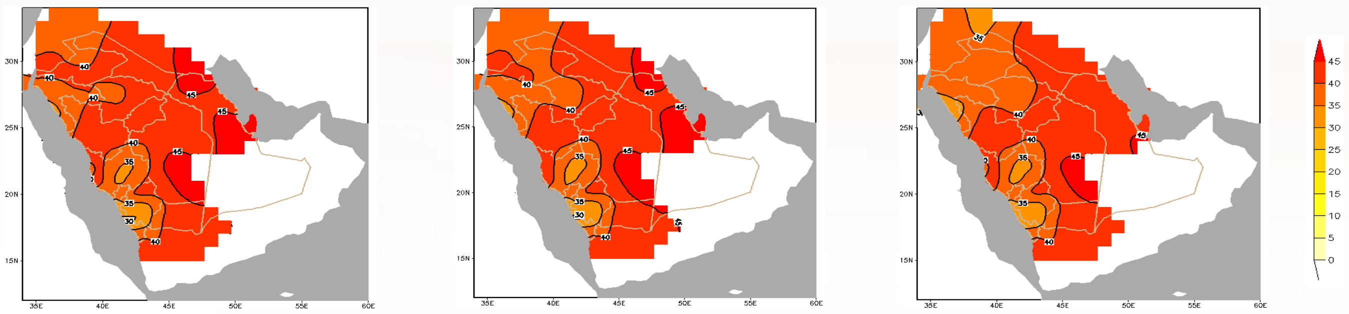
නිශ්චිත ප් රදේශයක් පුරා සැලකිය යුතු ලෙස ඉහළ හා අසාමාන් ය උෂ්ණත්වයන්ගෙන් සංලක්ෂිත කාල පරිච්ඡේදයන්, අඛණ්ඩව දින කිහිපයක් පවතී.Top of Form

සිතියම

ගිම්හාන සමය සඳහා කාලගුණ විද් යා හා පාරිසරික ආරක්ෂණ සාමාන් ය අධිකාරියේ ඓතිහාසික දේශගුණික දත්ත මගින් රාජධානිය පුරා උපරිම උෂ්ණත්ව සාමාන් යය පෙන්නුම් කරයි. රාජ් යයේ සෑම ප් රදේශයකම උෂ්ණත්වය ඉහළ යාමේ සාමාන් ය ප් රවණතාවක් පවතී. කෙසේ වෙතත්, සාමාන් යයෙන් නිරිතදිග කඳුකරයේ සහ ටැබුක් කලාපයේ වෙරළ තීරයේ මධ් යස්ථ සිට සිසිල් උෂ්ණත්වය සාමාන් යයෙන් දක්නට ලැබේ.

පහත රූප සටහන 1.1 දේශගුණික ගිම්හාන සමය (ජුනි - ජූලි - අගෝස්තු) සඳහා භූමි මට්ටමේ සිට මීටර් 2 ක් ඉහළින් සාමාන් ය උපරිම උෂ්ණත්වය පෙන්නුම් කරයි.

ගිම්හාන මාසවලදී සෞදි අරාබියේ තාප බර සිතියම:



අගෝස්තු **ජූලි** **ජුනි**

දේශගුණික විපර්යාස සහ ගෝලීය උණුසුම

තාප තරංග දත්ත සහ ගෝලීය උෂ්ණත්ව දත්ත පෙන්නුම් කරන්නේ රාජධානියේ ඉතා උණුසුම් කාලගුණය දීර් කාලය කාල පරිච්ඡේදයන් වන අතර බොහෝ විට ඉහළ ආර්ද් රතා මට්ටම් සමඟ ය. මෙම අධික තාප සිදුවීම් පුද්ගලයින්ට, විශේෂයෙන් පවතින සෞඛ් ය තත්වයන්, නිදන්ගත රෝග හෝ වැඩිහිටියන් වැනි අවදානමට ලක්විය හැකි සේවකයින්ට සැලකිය යුතු සෞඛ් ය අවදානමක් ඇති කළ හැකිය. තාප තරංග කෘෂිකර්මාන්තයට, යටිතල පහසුකම්වලට සහ සමස්ත පරිසරයට ද අහිතකර බලපෑම් ඇති කළ හැකිය.

පහත වගුවේ ඇති දත්ත සමාලෝචනය කිරීම සහ දේශගුණික තත්වයන් සඳහා තාප සිතියම් නිර්මාණය කර ඇති ගෝලීය අත්දැකීම් කිහිපයක් මත පදනම්ව කම්කරුවන්ට ඔවුන්ගේ රටවල වඩාත්ම තාපයෙන් පීඩාවට පත් වූ භූගෝලීය ස්ථාන පෙන්වීමට සහ රාජධානියේ විවිධ භූගෝලීය ප් රදේශවල දේශගුණික වෙනස්කම් සලකා බැලීමේදී සූර්යයා යටතේ වැඩ කිරීම තහනම් කිරීමේ කාල පරිච්ඡේදය තුළ රාජධානිය සඳහා තාප සිතියම් 1.1 රූපයේ ඇතුළත් කර ඇත. ගිම්හානයේදී ඔවුන්ගේ මධ් යස්ථ කාලගුණය හේතුවෙන් නිරිතදිග කලාපය (අසීර් කලාපය) සහ තබුක් කලාපයේ වෙරළ තීරයන් (උතුරේ හක්ල් නගරයේ සිට දකුණේ අල්-වාජ් නගරය දක්වා) හැර උණුසුම් තරංගවලට ගොදුරු විය හැකි ඉලක්කගත ප් රදේශ මෙම සිතියම් මගින් ඉස්මතු කරයි. කෙසේ වෙතත්, ටිහාමා වැනි බොහෝ නිවර්තන ප් රදේශවල උෂ්ණත්වය වසර පුරා ඉහළ මට්ටමක පැවතිය හැකි අතර නිතිපතා සාමාන් යයෙන් 30 ° C ට වඩා වැඩි වන අතර 40 ° C ට වඩා ඉහළ යා හැකිය. 1.1 වගුවේ දැක්වෙන පරිදි.

සිතියම

1.1 පහත වගුවේ කාලගුණ මධ්‍ය ස්ථාන සහ ඒවායේ අක්ෂාංශ, දේශාංශ, උන්නතාංශය සහ මධ්‍ය යම උපරිම සහ අවම උෂ්ණත්වය ස්ථාන නාමයට අනුව ලැයිස්තුගත කර ඇත.

නැත	ස්ටේෂන්	අක්ෂාංශ	දේශාංශ	උන්නතාංශය (m)	උපරිම උෂ්ණත්වය (°C)	අවම උෂ්ණත්වය (°C)
1	- අභා	18,23	42.66	2096	30.08	16,21
2	- කාමීස් මුෂායිත්	18,29	40.8	2057	34,49	21.91
3	- අල් බාහා	20,29	40,46	1653	31,31	17,18
4	- තයිෆ්	21,48	40.55	1455	35.05	21.93
5	- නාජ්රාන්	17.61	44,41	1217	38,39	22.95
6	- බිෂා	19.99	42.61	1182	38.97	23.06
7	- හයිල්	27,44	41.69	972	38.04	22.15
8	- තුරයිෆ්	31.68	38.73	846	35.20	19,23
9	- ටබුක්	28.37	36.6	800	37.55	21.88
10	- ශරූරා	17.47	47.12	740	41.94	25,22
11	- අල් ජෝෆ්	29.78	40.10	668	38.27	22.97
12	- අල් කසීම්	26,30	43.77	646	41.94	24.76
13	- මදීනා	24.54	39.70	636	42.30	28.28
14	- රියාද්	24.92	46.72	614	42.02	25.02
15	- අරාර්	30.90	41.14	544	39.57	23.47
16	- අල් කුරය්යත්	31,40	37.28	507	37.02	18.42
17	- රාෆා	29.62	43,49	499	40.91	23,37
18	- අල් කයිසුමා	28,33	46.12	362	42.92	26.54
19	- මක්කා	21,43	39.79	249	42.96	28.89
20	- අල් අහ්සා	25,30	49.49	181	43.99	27.31
21	- අල් වජ්හ්	26,20	36,47	21	33,46	24,25
22	- දහ්රාන්	26.26	50.16	21	37,02	18.42
23	- ජෙඩා	21.71	39.18	16	38.25	26.07
24	- හාෆර් අල් බාතින්	24.14	34.06	10	31.79	25.80
25	- ජසන්	16.90	42.58	6	38.07	29.32

National Council for
Occupational Safety & Health

අධික උෂ්ණත්වයේ සහ සෘජු හිරු එළියේ වැ
ඩ කිරීම හා සම්බන්ධ සෞඛ් ය බලපෑම්:

මිනිස් සිරුරට පාරිසරික තාපය හෝ පරිවෘත්තීය ක් රියාවලීන්ගෙන් පැන නගින අභ් යන්තර ප් රභවයන් වැනි බාහිර සාධක වලින් තාපය ලබා ගත හැකිය. සාමාන් ය උෂ්ණත්වයට වඩා වේගයෙන් නිරාවරණය වීමෙන් ශරීරයේ තාප නියාමන යාන්ත් රණයන් වේගයෙන් දුර්වල කළ හැකි අතර තාප කැටි ගැසීම, තාප ආතතිය, තාප ආඝාතය සහ දරුණු අවස්ථාවන්හිදී මරණය වැනි විවිධ තාප සම්බන්ධ රෝගවලට තුඩු දිය හැකිය.

තාපයට සම්බන්ධ මාරාන්තික හෝ ප් රතිසාධන ඉක්මනින් සිදු විය හැකිය, එම දිනයේම හෝ ප් රමාද වූ බලපෑම් සමඟ ප් රකාශ විය හැකිය, සමහර විට දින කිහිපයකට පසු දිස් වේ, විශේෂයෙන් තාප තරංගවල ආරම්භක අවධියේදී අවදානමට ලක්විය හැකි පුද්ගලයින් සඳහා අවදානම් උග් ර කරයි.

සෘතුමය සාමාන් ය උෂ්ණත්වයන්ගෙන් සුළු අපගමනයන් පවා බොහෝ විට රෝගාබාධ සහ වෘත්තීය මරණ අනුපාතය වැඩි වීම සමඟ සම්බන්ධ වේ. දරුණු තාපය හෘද වාහිනී රෝග, ශ්වසන ගැටළු, වකුගඩු සහ ස්නායු ආබාධ, දියවැඩියාව හා සම්බන්ධ තත්වයන් සහ අධි රුධිර පීඩනය වැනි නිදන්ගත තත්වයන් නරක අතට හැරවිය හැකිය.

අධික උෂ්ණත්වයේ සහ සෘජු හිරු එළිය යටතේ වැඩ කිරීම හා සම්බන්ධ කම්කරුවන් මුහුණ දෙන සෞඛ් ය ගැටලු මේවාය.

සෙමින් අතගානවා	තාප අඳුනුවීම
තාප ක්රැම්ප්ස්	කුෂ්ඨ

අධික උෂ්ණත්වයේ සහ සෘජු හිරු එළිය යටතේ වැඩ කිරීම හා සම්බන්ධ තාප ආඝාතයේ රෝග ලක්ෂණ සහ සංඥා

අධික ලෙස දහඩිය දැමීම, රතු පැහැය සහ සම වියළීම

ක්ලාන්ත වීකිසි ගැටළුවක් නැහැ.40 ° C ට වඩා අධික උෂ්ණත්වය

කම්පනයන්

අධික උෂ්ණත්වයේ සහ සෘජු හිරු එළිය යටතේ වැඩ කිරීම හා සම්බන්ධ තාප වෙහෙසීමේ රෝග ලක්ෂණ සහ සංඥා ඇතුළත් වේ

ඔක්කාරය හෝ වමනය

හිසරදය

වංචනය

කෝපය

පැල්ලම්

උණඅංශක 38 ට
වැඩි 3.

සාමාන් ය දුර්වලතා

පිපාසය

ප් රොෆියුස්
දහඩිය දැමීම

සිසිල් සහ
ක්ලැමි සම

National Council for
Occupational Safety & Health

අධික උෂ්ණත්වයේ සහ හිරු එළිය යටතේ වැඩ කිරීම සමඟ තාපය හා සම්බන්ධ අල්ලා ගැනීමේ රෝග ලක්ෂණ සහ සංඥා

මාංශ පේශි කැක්කුම

වෙනද

අධික උෂ්ණත්වයේ සහ හිරු එළිය යටතේ වැඩ කරන තාප රෂ් වල රෝග ලක්ෂණ සහ සංඥා

රතු පැල්ලම් හෝ පැහැදිලි බ්ලිස්ටර් බොහෝ විට බෙල්ලේ, ඉහළ පපුවේ සහ සමේ නැමීම්වල කැසීම සමඟ දිස් වේ.

තාප අඳුනුවීම / තාප ආතතියෙන් වැඩකරු පීඩාවට පත් වන විට අනුගමනය කළ යුතු පියවර:

සේවකයෙකුට තාප වෙහෙස/ තාප ආතතියෙන් පීඩා විඳින විට අනුගමනය කළ යුතු පියවර:

1. වැඩ කරන අධීක්ෂක සම්බන්ධ කර වෛද් ය ආධාර ඉල්ලා සිටින්න.

2. අඛණ්ඩ අධීක්ෂණය සමඟ විවේකය සඳහා පුද්ගලයා සෙවනැලි හා සිසිල් ප්රදේශයට මාරු කරන්න.

3. පුද්ගලයා සවි අවිවාහයි ් ාණික වන අතර වමනය නොයන තාක් කල් සීතල වතුර ලබා දෙන්න.

4. ඔවුන්ගේ ඇඳුම් ඉවත් කිරීම සහ ලිහිල් කිරීම සඳහා පුද්ගලයාට සහාය වීම.

5. සීතල සම්පීඩන සහ අයිස් ඇසුරුම් කලවා හා කිරීමට, හෝ සීතල වතුර ඔවුන්ගේ ඇඳුම් පොඟවා ගැනීම මගින් පුද්ගලයා සිසිල් හා වාතාශ්රය ආධාර.

6. රෝග ලක්ෂණ නරක අතට හැරෙන්නේ නම් හෝ වැඩිදියුණු නොවන්නේ නම් වෛද් ය තක්සේරු කිරීම හෝ ප් රතිකාර සඳහා සේවකයා වෛද් ය ප් රතිකාර මධ් යස්ථානයකට හෝ හදිසි කාමරයට මාරු කරන තෙක් පුද්ගලයා සමඟ රැඳී සිටින්න.

7. සේවකයාගේ තත්වය වැඩිදියුණු වුවද, එදිනම නැවත රැකියාවට නොයා යුතුය.

8. වෙහෙසට පත්වීමෙන් සුවය ලැබීමෙන් පසු සේවකයාට ප් රශංසා කිරීමේ මූලධර්මය යොදන්න

සේවකයෙකු තාප කැටි ගැසීම් වලින් පීඩා විඳින විට අනුගමනය කළ යුතු පියවර:

1. කම්කරුවා සෙවනැලි හා සිසිල් ප්රදේශයක විවේක ගන්න.

2. සේවකයා විද් යුත් විච්ඡේදක පාන වර්ග හෝ විද් යුත් විච්ඡේදක නොමැති නම් වාචිකව ජලය පානය කළ යුතුය.

3. පුද්ගලයා මත ජලය වත් හෝ හෝ හෝස් සමග ඔවුන් ඉසින.

4. පුද්ගලයා තෙත් රෙද්දකින් ඔතා ඔවුන් දෙසට රසිකයෙක් ස්ථානගත කරන්න.

5. කම්කරු වෙහෙසකාරී වැඩ නැවත ඉඩ පෙර පැය කිහිපයක් ඉන්න.

6. සේවකයාගේ තත්වය වැඩිදියුණු නොවන්නේ නම් හදිසි වෛද් ය ප් රතිකාර ලබා ගන්න.

තාප අඳුනුවීම / තාප ආතතියෙන් වැඩකරු පීඩාවට පත් වන විට අනුගමනය කළ යුතු පියවර:

සේවකයෙකු තාප රෂ් වලින් පීඩා විඳින විට අනුගමනය කළ යුතු පියවර:

1. හැකි සෑම තැනකම වැඩ පරිසරය සිසිල් හා අඩු තෙතමනය බවට පත් කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

2. බලපෑමට ලක් වූ ප් රදේශය සම්පූර්ණයෙන්ම වියළිව තබා ගන්න.

3. සීතල පිළිස්සුම් ඇති විය හැකි බැවින් අයිස් කෙලින්ම කුෂ්ඨ ප්රදේශයට යෙදීමෙන් වළකින්න

ආධාරයක් සිටින ව්‍යාපෘතියේ හෝ අවස්ථාවේ සඳහා හිතවතුන්ගේ රුදු හෝ ප්‍රධානී උපදෙස් සඳහා, ඔබේ ආසන්නයේ ආධාර අංකයක් ලබා ගත හැකි නිසා හෝ මැදින් 997 දෙවන කුමන් පදයක් සඳහා අදහස් කරන්න.

ආධාරයක් සිටින අවස්ථාවේ ආරාධනා ලබාගැනීමේ සියලු මානසික හා බහුලව වැඩියෙන්ම අසල්වැසියාව සඳහා සෞඛ්‍ය ආධාර ආරාධන සහිතව බලන්නේ නම්, ඔබට සහිත අනුත්තාවලිය හා බාහිර ප්‍රමාණය සම්බන්ධ කරන්න. එයින් අනුගමනය කිරීමේදී, ඔබට අනුත්තර අංකය සහිත එකක් ලබාගෙන එහි හඳුනා ගත හැකියි හෝ සවිමතව 997 දෙවන කුමන් පදයක් සඳහා ඇතුලත් කරන්න

උණුසුම් පරිසර හා පුහුණු ක්‍රම සඳහා නව කම්කරුවන් අනුවර්තනය කිරීම

සම්නායකාරකම්පනය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ උණුසුම් පරිසරයකට නැවත නැවතත් නිරාවරණය වීමෙන් සිදුවන ප් රයෝජනවත් කායික විද් යාත්මක අනුවර්තනයන් ය. මෙම අනුවර්තනයන්ට ඇතුළත් වන්නේ:

දහඩිය කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කිරීම

- දහඩිය දැමීමේ මුල් ආරම්භය, දහඩිය ස් රාවය වැඩි කිරීම සහ ලුණු නැවත පිරවීම සඳහා වැඩ කරන අතරතුර විද් යුත් විච්ඡේදක පාන වර්ග පානය කිරීම සඳහා නිර්දේශ සමඟ දහඩියෙහි ලුණු අඩු වීම අඩු කිරීම

ස්ථාවර සංසරණය

- ශාරීරික ධාරිතාව ශාරීරික ධාරිතාව මත අවම බලපෑමක් සහිත යම් මූලික උෂ්ණත්වය සම වෙත රුධිර ප්‍රවාහය වැඩි කිරීම සඳහා අඩු මූලික උෂ්ණත්වය හා ඵලදායී හෘද ස්පන්දන වේගය සමග වැඩ කිරීමට හැකියාව සහතික කරයි.

සම්නායකාරකම්පනය කාල පරීක්ෂණය

කම්කරුවන් සම්නායකාරකම්පනය කිරීම සඳහා, ඔවුන්ගේ නිරාවරණ කාලය ක්‍රමයෙන් දින 7-14 උණුසුම් පාරිසරික තත්ත්වයන් තුළ වැඩි කළ හැක. කලින් අනාවරණය වූ කම්කරුවන්ට සාපේක්ෂව නව සේවකයින්ට අනුවර්තනය වීමට වැඩි කාලයක් අවශ් ය වනු ඇත. නව සේවකයින් සඳහා, නිරාවරණය පළමු දිනයේදී 20% නොඉක්මවිය යුතු අතර සෑම අතිරේක දිනකම 20% ට නොඅඩු විය යුතුය.

පළපුරුදු සේවකයින් සඳහා, නිරාවරණය පළමු දිනයේදී 50% ක්, දෙවන දිනයේ 60% ක්, තුන්වන දිනයේ 80% ක් සහ සිව්වන දිනයේ 100% ක් නොඉක්මවිය යුතුය.

මීට අමතරව, එක් එක් සේවකයාගේ ප් රශස්තකරණ මට්ටම ඔවුන්ගේ මූලික ශාරීරික යෝග් යතාවය සහ සමස්ත තාප ආතතිය මත රඳා පවතී.

සම්නායකාරකම්පනය තාවකාලිකව බර ගැනීම

සති අන්තයේ මෙන් දින කිහිපයක් රැකියාවෙන් බැහැරව සිටියත් කම්කරුවන්ට ඔවුන්ගේ ප් රශස්තකරණය පවත්වා ගත හැකිය. කෙසේ වෙතත්, සතියක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් නොපැමිණියේ නම්, ප් රයෝජනවත් අනුවර්තනයන්හි සැලකිය යුතු අලාභයක් සිදුවිය හැකි අතර, තාපය හා සම්බන්ධ රෝග ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කිරීම සහ උණුසුම් පරිසරයට ක් රමයෙන් නැවත සකස් කිරීම අවශ් ය වේ.

උෂ්ණත්ව දර්ශක තෝරා ගැනීම සහ ඒවා කළමනාකරණය කිරීම සඳහා නිර්ණායක

පහත දැක්වෙන පරිදි භාවිතා කළ හැකි බහුවිධ දර්ශක තිබේ:

වැඩ කරන පරිසරයේ උෂ්ණත්වය සීමා කිරීම.

බාහිර උෂ්ණත්වය සඳහා දර්ශක.

ඉහත දර්ශක සෞදි අරාබියේ සමාන පරිසරයක ඒවායේ යෙදුම මත පදනම්ව තෝරාගෙන ඇත. විශේෂයෙන් ගෘහස්ථ හා එළිමහන් වැඩ පරිසරවල ආර්ද් රතාවය, සුළං වේගය සහ වියළි ප් රදේශවල අධික උෂ්ණත්වය වැනි විවිධ කාලගුණික තත්වයන්ට නිරාවරණය වන උපරිම උෂ්ණත්ව දර්ශකයක් භාවිතා කිරීම වෘත්තීය ආරක්ෂාව සහ සෞඛ් ය සඳහා වන ජාතික කවුන්සිලය නිර්දේශ කරයි.

ගෘහස්ථ හා එළිමහන් වැඩ පරිසරවල තාප ආතති සීමාවන් පිළිබඳ දර්ශකය

තාප ආතතිය සීමා දර්ශකයක් භාවිතා කළ යුත්තේ කවදාද?

ආර්ද් රතාවය, සුළං වේගය සහ වියළි ප් රදේශවල ඉහළ උෂ්ණත්වය වැනි විවිධ කාලගුණික තත්වයන්ට නිරාවරණය වන විට තාප ආතති සීමාවන් දර්ශකය ගෘහස්ථ හා එළිමහන් වැඩ පරිසරවල භාවිතා වේ.

මෙම තාපය ආතතිය සීමාවන් දර්ශකයක් ගණනය

තාප ආතති සීමාවන් ගණනය කිරීමේදී, පහත සඳහන් මිනුම් සැලකිල්ලට ගත යුතුය:

- වියළි බල්බ උෂ්ණත්වය (පරිසර උෂ්ණත්වය) (°C)
- තෙත් බල්බ උෂ්ණත්වය (වාෂ්පීකරණ ආර්ද්රතාවය) (°C)
- කළු ගෝලීය උෂ්ණත්වය (විකිරණශීලී උෂ්ණත්වය) (°C)
- සුළං වේගය (m/s)

මෙම සියලු මිනුම් ගැනීම සහ ස්වයංක් රීයව උපරිම වැඩ කරන උෂ්ණත්වය ගණනය කිරීම සඳහා උපාංග ලබා ගත හැකිය. මිනුම් ගැනීමට සහ පසුව උපරිම අවසර වැඩ උෂ්ණත්වය ගණනය කිරීම සඳහා ඉලෙක්ට්රොනික කැල්ක්යුලේටරය බවට මෙම ආදාන භාවිතා කළ හැකි බව විකල්ප උපාංග ද ඇත.

National Council for Occupational Safety & Health

පරිපාලන හා ඉංජිනේරු පාලන

වැඩ කරන ප් රදේශවල උෂ්ණත්ව මිනුම් පරාසය: වැළැක්වීමේ ඉංජිනේරු සහ පරිපාලන පියවර

වැඩ කරන ප් රදේශ	ක් රියා පටිපාටි	අවශ් ය පානීය ජලය ප් රමාණය සඳහා කාලසටහන/පැයක කාලසටහන	රැකියාවෙන් විනාඩියක විවේකයක් සඳහා වගුව
අඩු අවදානම් සීමා රහිත ප්රදේශය 140-220< TWL	විශාල ජල ප් රමාණයක් පානය කරන පුහුණු ශ් රමිකයින් සඳහා ස්වයං වැඩ කිරීමේ වේගය තහනම් නැත	ආලෝකය 600 මිලි - 1 ලීටර් / පැය	මෙම ප් රදේශය දැනට පවතින සියලුම වැඩ සඳහා ආරක්ෂිතයි
මධ්යම අන්තරාය අනතුරු ඇඟවීමේ කලාපය 140-115 TWL	අනතුරු ඇඟවීමේ කලාපයක් පෙන්නුම් කරන්නේ පාරිසරික තත්වයන් අවශ් ය වන අවස්ථා ය අතිරේක පූර්වාරක්ෂක ක් රියාමාර්ග තාප පීඩනය අඩු කිරීම සඳහා ප් රායෝගිකව ඉංජිනේරු වැළැක්වීමේ පියවර යොදන්න නිදසුනක් ලෙස, සෙවන සහිත ප් රදේශ සැපයීම සහ වැඩිදියුණු කිරීම වාතාශ් රය. ඇක්ලිමේට් කර නොමැති පුද්ගලයෙකුට ක් රියා කිරීම නිර්දේශ නොකෙරේ. රැකියාවට ගැලපෙන පරිදි ප් රමාණවත් තරල පානය කිරීමට වග බලා ගන්න	ආලෝකය 1 ලීටර් 1.2 / පැය	සැහැල්ලු අඛණ්ඩ ස්වයං වැඩ සඳහා ප් රදේශය ආරක්ෂිතයි
		1.2 කින් වර්ග කරන තෙරුව	අඛණ්ඩ ස්වයං-වැඩ: 45 විනාඩි වැඩ, 15 විනාඩි විවේකය
අධි අවදානම් ප් රදේශය ට වඩා අඩුය 115 TWL	වි යාපාර වක් රය අවශ් ය විවේකය: තනිවම වැඩ කිරීම කිසිවෙකුට නිර්දේශ නොකරයි. වෙනත් අයෙකු ක් රියාත්මක කිරීම නිර්දේශ නොකරයි අනුවර්තනය විය. ඉහළ අවදානම් සහිත ප් රදේශයක, ජල සැපයුම සහ හඳුනා ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතුය තාප පීඩනය ඇතිවන ලකුණු. සෑම විටම වෙබ් අඩවියේ ලීටර් 2 ක පුද්ගලික ජල බෝතලයක් ලබා දෙන්න	1.2 කින් වර්ග සියල්ල ක්‍රීඩා වැඩි කරන්න	සැහැල්ලු වැඩ: මිනිත්තු 45 ක වැඩ, මිනිත්තු 15 ක විවේකයක්
			බර වැඩ 20 විනාඩි වැඩ 40 විනාඩි විවේකය

වගුව 1.

එළිමහන් උෂ්ණත්ව දර්ශකය

උස්පිදුන් ප්‍රමාණය

උෂ්ණත්වය මැනීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ දරාගත හැකි දේට වඩා පරිසර උෂ්ණත්වයේ වැඩි වීම තක්සේරු කිරීම, සේවකයින් විවිධ අවදානම් වලට නිරාවරණය කිරීම, මාරාන්තික ප් රතිවිපාක ඇති කළ හැකිය. වැඩ පරිසරයේ තාප ප් රභවයන් හිරු එළිය වැනි ස්වාභාවික ප් රභවයන්ගෙන් හෝ දැවිල්ලෙන් තාපය, වෙල්ඩින් මෙහෙයුම් හෝ වෙනත් උපකරණ වැනි කාර්මික ප් රභවයන්ගෙන් පැන නැගිය හැකිය.

අරමුදල් පිළිබඳ පුද්ගලයෙකු

මේස අංක 2 ට අනුව ඉහළ උෂ්ණත්වයක් සහිත එළිමහන් පරිසරයක වැඩ කරන සියලුම පුද්ගලයින්.

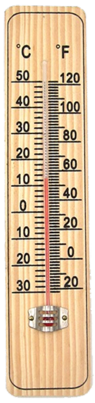
එළිමහන් වැඩ ප්රදේශ

එළිමහනේ වැඩ කිරීමෙන් සේවකයින්ට සැලකිය යුතු හා අනතුරුදායක කාලගුණික බලපෑම් වලට නිරාවරණය විය හැකිය. අවදානම් නිසි ලෙස තක්සේරු කර කළමනාකරණය නොකරන්නේ නම්, මෙම ප් රතිවිපාක ක්ෂණික හෝ දිගු කාලීන විය හැකිය.

උෂ්ණත්වය මැනීම

මෙම පියවරයන් සඳහා භාවිතා කරන උපකරණ ඉලෙක්ට් රොනික සිට ඇනලොග් උපකරණ දක්වා ලබා ගත හැකිය.

ඊලක්ට්‍රොනික උස්පිදුන් ප්‍රමාණයක්:



පරිවර්තන උස්පිදුන් ප්‍රමාණයක්:

එළිමහන් උෂ්ණත්ව දර්ශකය භාවිතා කළ යුත්තේ කවදාද?

එළිමහන් සේවකයින් සඳහා තාපය ආශ්‍රිත රෝගවල අවදානම තක්සේරු කිරීමට, අවශ්‍ය ආරක්ෂිත පියවර තීරණය කිරීමට සහ උෂ්ණත්ව කියවීම් මත පදනම්ව මෙම පියවර ක්‍රියාත්මක කළ යුත්තේ කවදාදැයි තීරණය කිරීමට උෂ්ණත්ව මිනුම් භාවිතා කළ හැකිය. උෂ්ණත්ව දර්ශකයේ අගය වැඩි වන විට තාපය ආශ්‍රිත රෝගවල අවදානම අඩු සිට අතිශයින්ම ඉහළ සිට දරුණු දක්වා පරාසයක පැවතිය හැකිය. දර්ශක අගය ඉහළ යන විට, සේවකයින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අමතර වැළැක්වීමේ පියවර අවශ්‍ය වේ.

උෂ්ණත්ව දර්ශක අගයන් අවදානම් මට්ටම් හතරකට අනුරූප පරාස හතරකට බෙදා ඇති අතර උෂ්ණත්ව දත්ත මත පදනම්ව සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට උපකාරී වේ. එය වගුව 2 අනුව විවිධ එළිමහන් රැකියා ස්ථානවල කම්කරුවන් විසින් භාවිතා කිරීම සඳහා සංවර්ධනය කර ඇත.

උණුසුම් දර්ශකය	වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග	මට්ටම
සෙල්සියස් අංශක 32 ට අඩු	නර්මල ආරක්ෂක ප්‍රතිපත්තියක්	කුඩා අනතුරු ඇඟවීමක්
32 ° C සිට 39 ° C දක්වා	පූර්වාරක්ෂාවන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීම	මධ්‍යම
සෙල්සියස් අංශක 39 සිට සෙල්සියස් අංශක 46 දක්වා	කම්කරුවන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අතිරේක පූර්වාරක්ෂාවන්	ඉහල
46 ට වැඩි සෙල්සියස් අංශක	වඩාත් දැඩි වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග	අධි අවදානම්

වගුව 2

සේවා යෝජකයින් විසින් උෂ්ණත්වය ඉහළ යාමේ ඕනෑම ඇඟවීමකට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතු අතර, මෙම ප්‍රතිචාරය පහත සඳහන් දෑ ඇතුළුව වෙනත් සේවා ස්ථාන අවදානම් විසඳීමට අවශ්‍ය පියවර සමඟ පෙළගැස්විය යුතුය:

1. තාපය ආශ්‍රිත රෝග හඳුනා ගැනීම හා වැළැක්වීම පිළිබඳ කම්කරුවන් පුහුණු කිරීම.

2. වැඩ කරන ස්ථානයේ උෂ්ණත්ව මිනුම් දෛනික අධීක්ෂණය කිරීම සහ අවශ්‍ය පූර්වාරක්ෂාවන් ගැනීමට කම්කරුවන්ට දැනුම් දීම.

3. අඛණ්ඩ සමාලෝචන සහ නිරීක්ෂණ සහිතව වැළැක්වීමේ සැලැස්මක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

සුදුසු වැළැක්වීමේ සැලැස්මේ සේවකයින්ට දැනුම් දීම සඳහා අවදානම් සෑම මට්ටමකදීම ගත යුතු ආරක්ෂිත පියවරයන් භාවිතා කිරීම පහත සඳහන් දෑ ආමන්ත් රණය කළ යුතුය:

අවදානම් දර්ශක මට්ටම				වැළැක්වීමේ සැලැස්ම
කුඩා (kudā)	මධ්‍යම	ඉහල	අධි අවදානම්	
✓	✓	✓	✓	සැපයුම් සැපයීම (ප් රමාණවත් ජලය, විවේක ප් රදේශ සැපයීම සහ වෙනත් සැපයුම් සහතික කිරීම)
✓	✓	✓	✓	කුඩ, පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ, වාතාශ්‍රය පංකා, ජල වාෂ්ප ඉසින සහ වායු නැවුම්කාරක සහ අතේ ගෙන යා හැකි උෂ්ණත්වමානයක් ලබා දීම.
✓	✓	✓	✓	හදිසි සැලසුම්කරණය සහ ප් රතිචාර දැක්වීම හදිසි අවස්ථා සඳහා අධීක්ෂකවරුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය සූදානම් කිරීම
✓	✓	✓	✓	කම්කරුවන් ක්‍රමයෙන් වැඩ බර වැඩි කිරීම, කම්කරුවන් තාපයට අනුවර්තනය වන විට නිතර නිතර විවේක කාලය සඳහා ඉඩ සලසයි
	✓	✓	✓	නවීකරණය කරන ලද වැඩ කාලසටහන් (වැඩ කාලසටහන් වෙනස් කිරීම් සක්‍රීය කිරීමට පද්ධති නිර්මාණය)
✓	✓	✓	✓	පුහුණුව (තාපය හා සම්බන්ධ රෝග සහ වැළැක්වීමේ පියවර හඳුනා ගැනීමට සේවකයින් සූදානම් කිරීම)
	✓	✓	✓	සෘජු නිරීක්ෂණය හා අධීක්ෂණය භාවිතා කායික, දෘශ්‍ය හා වාචික අධීක්ෂණය තාපය හා සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ පරීක්ෂා කිරීම සඳහා කායික විද් යාත්මක

රැකියා ස්ථානයේ තාපය හා සම්බන්ධ අවදානම් කළමනාකරණය සඳහා පොදු මූලධර්ම

පහත සඳහන් කරුණු සලකා බලන්න (මෙම ලැයිස්තුව තවදුරටත් දීර්ඝ කළ හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න):

1. අවදානම් තක්සේරුව: විභව තාප ආතති අවදානම් හඳුනා ගැනීම සඳහා පුළුල් අවදානම් තක්සේරුවක් සිදු කරන්න. ඒ කියන්නේ පරිසර උෂ්ණත්වය තක්සේරු කිරීම.

2. වැඩ ස්වභාවය: පරිවෘත්තීය තාප බර, සහ පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ වර්ගය හා තත්ත්වය මත පදනම්ව.

3. තාප ආතති කළමනාකරණ සැලැස්ම: විශේෂයෙන් ඔබේ සේවා ස්ථානය සඳහා නිර්මාණය කර ඇති තාප ආතති කළමනාකරණ සැලැස්මක් සංවර්ධනය කර ක් රියාත්මක කරන්න. මෙම සැලැස්මට තාප ආතතිය, කම්කරුවන් සඳහා ප් රතිතන ක් රියාවලීන්, සජලනය කිරීමේ ප් රතිපත්ති සහ තාපය ආශ් රිත ආබාධ සඳහා හදිසි ක් රියා පටිපාටි ඇතුළත් විය යුතුය.

4. පාරිසරික අධීක්ෂණය: BS EN 7726 හෝ ISO 7726 හි දක්වා ඇති පරිදි සුදුසු මෙවලම් භාවිතා කරමින් වායු උෂ්ණත්වය, ආර්ද් රතාවය, වායු ප් රවේගය සහ දීප්තිමත් තාපය ඇතුළු පාරිසරික සාධක නිතිපතා අධීක්ෂණය කරන්න.

5. වැඩ පරිසරය ගැලපුම්: උණුසුම් කොන්දේසි වලට නිරාවරණය වීම අඩු කිරීමට හැකි වන පරිදි වැඩ පරිසරය වෙනස් කරන්න. මෙයට වාතාශ් රය භාවිතා කිරීම, වායුසමීකරණය, දීප්තිමත් තාප ප් රභවයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම හෝ දවසේ සිසිල් කාලවලදී වැඩ උපලේඛනගත කිරීම ඇතුළත් විය හැකිය.

6. පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපකරණ තෝරා ගැනීම සහ භාවිතය : සපයා ඇති කාර්යය සඳහා සුදුසු බව සහතික කර ගැනීම සහ තාප සැනසිල්ලෙන් ආරක්ෂාව සමතුලිත කිරීම (පුද්ගලික තක්සේරුව සඳහා උපග් රන්ථයේ 5.4 වගන්තිය බලන්න).

7. බලපෑම සලකා බැලීම: පැළඳීමෙන් පරිවෘත්තීය තාප නිෂ්පාදනය වැඩි කළ හැකි අතර තාපය නැති කර ගැනීමට ශරීරයේ හැකියාව අඩු කළ හැකි බව හඳුනා ගන්න. සිසිල් හෝ සෙවන සහිත ප් රදේශවල නිතර නිතර විවේක කාලයන් ඒකාබද්ධ කිරීම (විවේක චක් ර සඳහා උපග් රන්ථයේ 5.6 වගන්තිය බලන්න) ඒ අනුව වැඩ පිළිවෙළ සකස් කරන්න.

8. සම්නායකාරකම්පනය:: ක්රමයෙන් ඔවුන්ගේ තාප ඉවසීම වැඩි කිරීමට, උණුසුම් පරිසරයන්, විශේෂයෙන් තාප හෝ නොගැලපෙන PPE පැළඳ සිටින අයට කම්කරුවන්.

9. සෞඛ් ය තත්ත්වය: **ඕනෑම නිදන්ගත රෝගයකින් පෙළෙන සේවකයින් තම වෛද් යවරයාට තාප ආතතියට වෘත්තීයමය නිරාවරණය වීම පිළිබඳව දැනුම් දිය යුතු අතර නිර්දේශ අනුගමනය කළ යුතුය.**

පරිශීලන:

බ් රිතාන් ය ප් රමිති ආයතනය (1994)

බ් රිතාන් ය ප් රමිති ආයතනය (2000)

3.Enander A. E. (1989). මිනිස් ක් රියාකාරිත්වයට තාප ආතතියේ බලපෑම.

4.HSE (2013). රැකියා ස්ථානයේ සෞඛ් යය, ආරක්ෂාව සහ සුභසාධනය.

5. HSE (2021). HSE - උෂ්ණත්වය: එළිමහන් වැඩ .

6.ILO (2014). ශාරීරික අවදානම් - රැකියා ස්ථානයේ උෂ්ණත්වය.

7.ILO (2019). උණුසුම් ග් රහලෝකයක වැඩ කිරීම

8.ILO (2021). දේශගුණික විපර්යාස සහ රැකියා: දේශගුණික විපර්යාසවල බලපෑම

වැඩ කරන තැන.

9.jellstrom, T., Lemke, B., Lines, L., Maître, N., Otto, M., Hyatt, O., Briggs, D., Freyberg, C., Karimova, T., Saget, C. (2019).

උණුසුම් ග් රහලෝකයක වැඩ කිරීම: tivity ලදායිතාව සහ යහපත් වැඩ කෙරෙහි තාප ආතතියේ බලපෑම.

10.Kjellstrom, T., Otto, M., Lemke, B., Hyatt, O., Briggs, D., Freyberg, C., Lines, L. (2021). දේශගුණික විපර්යාස සහ

රැකියා: රැකියා ස්ථානයේ උෂ්ණත්වයේ බලපෑම.

11.McDonald, OF, Shanks, N.J., Fragu, L. (2008). ගල්ෆ් කලාපයේ තෙල් හා ගෑස් කර්මාන්තයේ තාප ආතතිය වැඩි

දියුණු කිරීම. වෘත්තීය සුරක්ෂිතතාව, 53(08).

ජාතික වෘත්තීය සුරක්ෂිතතා හා සෞඛ් ය ආයතනය (2017) නිර්දේශිත ප් රමිතියක් සඳහා, උණුසුම හා

උණුසුම් පරිසරවලට වෘත්තීයමය නිරාවරණය.

14.NIOSH. (2021). වෘත්තීය ආරක්ෂාව .13 සහ සෞඛ් ය පරිපාලනය.

පිච්යෝ, එම්., සහ වැන් ඕස්, ජේ .සී. (2024). ඉහළ උෂ්ණත්වයේ බලපෑම; වැඩ හා සම්බන්ධ ක්

රියාකාරකම්වල ක් රියාකාරිත්වය කෙරෙහි බලපායි. ශ් රම ආර්ථික විද් යාව, 87,

102509.

15. 16 .ආරක්ෂිත වැඩ ඕස්ට් රේලියාව (2021). සෞදි අරාබියේ රතු ක් රෙසන්ට් අධිකාරිය (15 Saudi Red Crescent

Authority (2014)). ප් රථමාධාර පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය, .16 ප් රථමාධාර ප් රතිපත්ති සඳහා නයිෆ් කුමරු

සිංගප්පූරුවේ මැන්පවර් අමාත් යාංශය.

18 .සෞදි මහජන සෞඛ් ය අධිකාරිය

ස්තුතියි.