

# ਵਰਕਪਲੇਸ ਵਿਚ ਅਧਿਕਤਮ/ਲਘੂਤਮ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਤਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (What is the maximum/minimum temperature in the workplace?)

ਵਰਕਪਲੇਸ (ਹੈਲਥ, ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਵੈਲਫੇਅਰ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1992 ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹੱਲ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ 7 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਵਰਕਪਲੇਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਨਿਪਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ:

1. ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਵਰਕਪਲੇਸਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਾਜਬ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਵਰਕਪਲੇਸ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਰੀ, ਕੋਲਡ ਸਟੋਰ, ਦਫਤਰ, ਵੇਅਰਹਾਊਸ, ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਏਸੀਓਪੀ (ACOP) ਇਸ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੀ ਹੈ:

ਵਰਕਰੂਮ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਵਾਜਬ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਕਾਰਨ ਐਸਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਵਾਜਬ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਰਕਰੂਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹ ਕਮਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਰਕਰੂਮਾਂ ਵਿਚ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 16 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 13 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਦੂਸਰੇ ਤੱਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚਲੀ ਨਮੀ, ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਅਰਾਮਦੇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਿੱਥੇ ਵਰਕਰੂਮ ਵਿਚ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ, ਕਰਕੇ ਤਕਲੀਫਦਾਇਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਵਾਜਬ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਵਾਜਬ ਕਦਮ ਉਠਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:

- ਗਰਮ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਜਾਂ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ (ਇੰਸੂਲੇਟ ਕਰਕੇ) ਢੱਕ ਕੇ;
- ਏਅਰ-ਕੂਲਿੰਗ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾਕੇ;
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਛਾਂ ਕਰਕੇ;
- ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਕੇ।

ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਪੂਰੇ ਰੂਮ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਾਪਮਾਨ ਸਥਾਪਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਲੋਕਲ ਕੂਲਿੰਗ (ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਾਗੇ ਠੰਡ ਪਹੁੰਚਾਉਣ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਲ ਕੂਲਿੰਗ ਦੀ ਥਾਂ ਪੱਖਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਲ ਕੂਲਿੰਗ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਉਚਿਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਉਥੇ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਨਾ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਪਵੇ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਏ ਜਾਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਬਦਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ)।

**ਹਵਾਲੇ:**

- L24, Workplace health, safety and welfare, (ISBN 0717604136 – ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਤੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ)
- ਐਚਐਸਈ ਗਾਈਡੈਂਸ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ, ਥਰਮਲ ਕੰਫਰਟ ਇਨ ਦ' ਵਰਕਪਲੇਸ, ਗਰਮਾਇਸ਼ ਅਰਾਮਦਾਇਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ: 'ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਅਰਾਮਦਾਇਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ ਖੇਤਰ 13°C (56°F) ਅਤੇ 30°C (86°F), ਬਹੁਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਲੱਗਭਗ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ, ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ।'
- HSG194, Thermal Comfort in the Workplace, (ISBN 0717624684 - ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਤੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ)