

வெப்ப திரிபு மதிப்பெண் அட்டவணை Scale of Heat Strain Score Index (HSSI)

Q1. உங்கள் பணியிடத்தில் வெப்பநிலையை எப்படி உணருகிறீர்கள்?

- (அ) மிகவும் குளிராக (-3)
- (ஆ) குளிராக (-2)
- (இ) சற்று குளிராக (1)
- (ஈ) சாதாரணமாக (0)
- (உ) சற்று வெப்பமாக (1)
- (ஊ) வெப்பமாக (2)
- (எ) மிகவும் வெப்பமாக (3)

Q2 - உங்கள் பணியிடத்தின் ஈரப்பத அளவை நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்?

- (அ) உலர்ந்த (என் வாய் மற்றும் தொண்டையில் வறட்சி உணர்வு) (-2)
- (ஆ) பொருத்தமான மற்றும் விரும்பத்தக்கது (0)
- (இ) ஈரமான தோல் (1)
- (ஈ) தோல் மேற்பரப்பில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் ஆடைகள் (2)
- (உ) வியர்வையால் ஓரளவு நனைந்த ஆடைகள் (3)
- (ஊ) வியர்வையால் முழுமையாக நனைந்த ஆடைகள் (4)

Q3 - உங்கள் கை அதனுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது அருகிலுள்ள மேற்பரப்புகளின் வெப்பநிலையை நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்?

- (அ) நான் மிகவும் குளிராக உணர்கிறேன் (-3)
- (ஆ) எனக்கு குளிர்ச்சியாக இருக்கிறது (-2)
- (இ) நான் மிதமான குளிர்ச்சியை உணர்கிறேன் (-1)
- (ஈ) எனக்கு குளிர் அல்லது வெப்பம் இல்லை (0)

(உ) நான் சூடாக உணர்கிறேன் (1)

(ஊ) தொடுவதற்கு மிகவும் சூடாக இருக்கிறது (2)

(எ) அருகிலுள்ள மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதால் என் தோல் எரிந்துவிடும் என்று நினைக்கிறேன் (3)

Q4 - உங்கள் பணியிடத்தில் காற்றின் ஓட்டத்தை எப்படி உணருகிறீர்கள்?

(அ) குளிர்ந்த காற்றோட்டம் உள்ளது (-3)

(ஆ) குளிர்ந்த காலநிலையில் உள்ளது (-2)

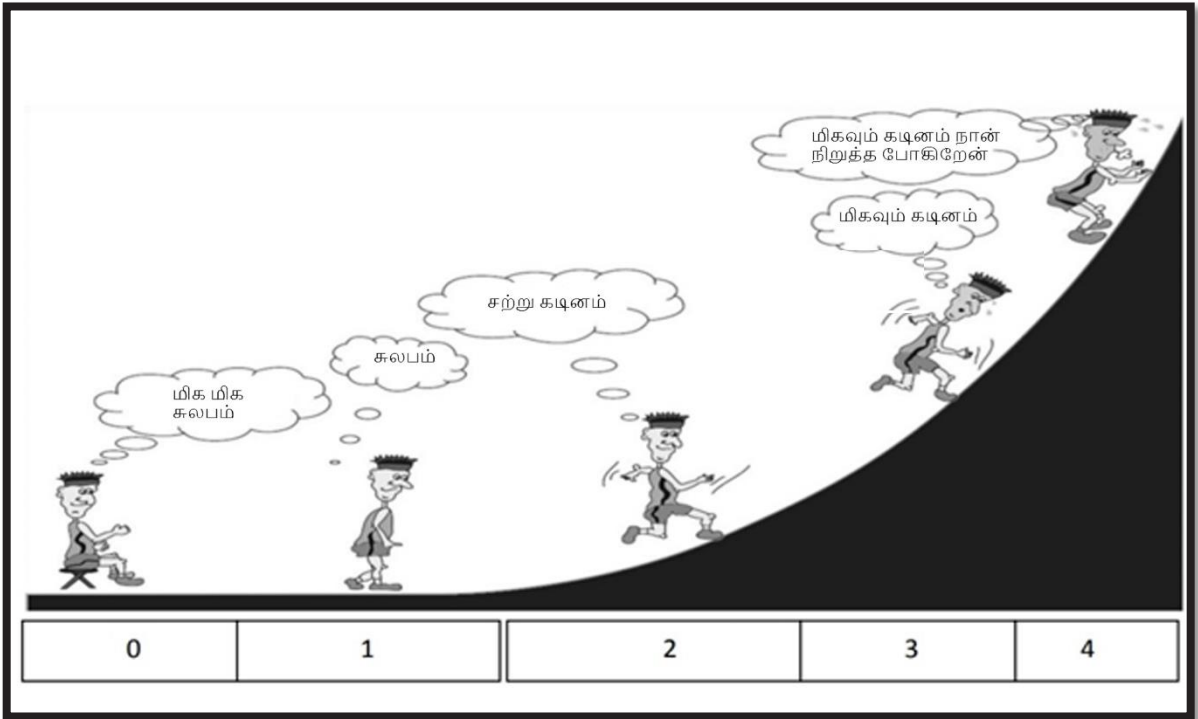
(இ) மென்மையான மிதமான காற்றோட்டம் உள்ளது (-1)

(ஈ) மென்மையான காற்றோட்டம் உள்ளது (1)

(உ) மிதமான காற்றோட்டம் உள்ளது (2)

(ஊ) வெப்பமான காலநிலையில் உள்ளது (3)

Q5 - நீங்கள் பணிபுரியும் போது, நீங்கள் செய்யும் உடல் செயல்பாடுகள் பின்வரும் எந்த நிபந்தனைகளைப் போன்றது?



Q6 - உங்கள் பணி மாற்றம் முடிவதும் வியர்த்தலின் அளவு எவ்வளவு?

(அ) எனக்கு வியர்ப்பது இல்லை (0)

(ஆ) என் அக்குள் மற்றும் இடுப்பில் வியர்வையை உணர்கிறேன் (1)

(இ) என் மார்பிலும் பின்புறத்திலும் வியர்வையை உணர்கிறேன் (2)

(ஈ) வியர்வை மிகவும் கடுமையானது, உள்ளாடை ஆடை ஈரமாகிவிடும் (3)

(உ) வியர்வை மிகவும் கடுமையானது, அதை என் முகத்தில் உணர்கிறேன் (4)

(ஊ) வியர்வை மிகவும் கடுமையானது, அது என் உடல் முழுவதும் உணர்கிறேன்(5)

Q7 - நீங்கள் வேலையில் எவ்வளவு சோர்வு?

(அ) நான் சோர்வடையவில்லை (0)

(ஆ) நான் கொஞ்சம் சோர்வாக இருக்கிறேன் (1)

(இ) நான் சோர்வாக இருக்கிறேன் (2)

(ஈ) நான் சோர்ந்துவிட்டேன் (3)

(இ) நான் மிகவும் சோர்வாக இருக்கிறேன், நான் ஓய்வு பெற விரும்புகிறேன் (4)

Q8 - நீங்கள் பணியில் இருக்கும்போது தாகத்தின் தீவிரம் எவ்வளவு?

(அ) எனக்கு தாகம் ஏற்படுவதில்லை (0)

(ஆ) எனக்கு கொஞ்சம் தாகம் வருகிறது (1)

(இ) எனக்கு தாகம் வருகிறது (2)

(ஈ) எனக்கு மிகவும் தாகம் வருகிறது (3)

(உ) என் வாய் மற்றும் தொண்டை வறண்டு போகும் அளவுக்கு எனக்கு தாகம் வருகிறது. (4)

Q9 - உங்கள் பணியிடத்தில் வெப்பம் இருப்பதால் நீங்கள் எவ்வளவு எரிச்சலடைகிறீர்கள்?

(அ) நான் கோபப்படவில்லை (0)

(ஆ) நான் கொஞ்சம் எரிச்சலடைகிறேன் (1)

(இ) நான் எரிச்சலடைகிறேன் (2)

(ஈ) நான் மிகவும் எரிச்சலடைகிறேன் (3)

(உ) எனது வேலை பதவியை விட்டு வெளியேறும் அளவு நான் மிகவும் எரிச்சலடைகிறேன் (4)

Q10 - நீங்கள் நியமிக்கப்பட்ட கட்டிடத்திற்குள் வேலை செய்யும் இடத்தின் அளவைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்?

(அ) விசாலமான இடம் (0)

(ஆ) பொருத்தமான பொதுவான இடம் (1)

(இ) வரையறுக்கப்பட்ட தடைபட்ட இடம் (2)

Q11 - உங்கள் பணியிடத்தில் காற்றோட்டம் அமைப்பு எவ்வாறு உள்ளது?

(அ) மிகச் சிறந்த காற்றோட்டம் (-1)

(ஆ) நல்ல காற்றோட்டம் (0)

(இ) போதிய காற்றோட்டம் (1)

(ஈ) காற்றோட்டம் இல்லை (2)

Q12 - கீழே உள்ள எந்த சூழலில் நீங்கள் இப்போது உங்கள் சொந்த பணிகளை செய்கிறீர்கள்?

(அ) வெளிப்புறங்களில் (0)

(ஆ) உட்புறங்களில் (2)

(இ) இரண்டும் (1)

Q13 - உங்கள் பணியிடத்தில் நீங்கள் என்ன வகையான ஆடைகளை அணியிறீர்கள்?

(அ) சாதாரண வேலை ஆடை (உள்ளாடை + அரை சட்டை மற்றும் பேன்ட்) (1)

(ஆ) முழு வழக்குகள் (உள்ளாடை + முழு சட்டை + பேன்ட்) (2)

(இ) கனமான அல்லது கம்பளி ஆடை அல்லது குளிர்கால வேலை ஆடை (உள்ளாடை + முழு சட்டை + பேன்ட் + ஜாக்கெட் / ஸ்வெட்டர்) (3)

(ஈ) நீர்-எதிர்ப்பு ஆடை (உள்ளாடை + முழு சட்டை + பேன்ட் + ரெயின்கோட்) (5)

(உ) ஹூட் மற்றும் கையுறைகளுடன் முழுமையாக மூடப்பட்ட ஆடை (7)

Q14 - உங்கள் வேலை ஆடை நிறம் என்ன?

(அ) வெளிர் வண்ணங்கள் (எ.கா. வெள்ளை, கிரீம், மஞ்சள், வெளிர் நீலம், ஆரஞ்சு போன்றவை) (0)

(ஆ) அடர் நிறங்கள் (எ.கா. கருப்பு, அடர் பழுப்பு, அடர் சிவப்பு மற்றும் அடர் நீலம்) (1)

Q15 - உங்கள் வேலை ஆடை என்ன பொருளாலானது?

(அ) பருத்தி (1)

(ஆ) பருத்தி மற்றும் செயற்கை இழைகள் (2)

(இ) தீயணைப்பு மற்றும் நீர் ஆதாரம் (3)

Q16 - நீங்கள் எந்த தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை வேலை செய்யும் இடத்தில் பயன்படுத்துகிறீர்கள்?

(அ) தன்னிறைவான சுவாசக் கருவி (2)

(ஆ) முழு முகம் சுவாசக் கருவி (1.5)

(இ) அரை முகம் சுவாசக் கருவி (1)

(ஈ) நீர்புகாத காலணிகள் (1)

(உ) தோல் கவசம் (1)

(ஊ) தூசி எதிர்ப்பு முகமூடி (0.5)

(எ) முக கவசம் (0.5)

(ஏ) பருத்தி அல்லாத கையுறைகள் (0.5)

(ஐ) தலைக்கவசம் (0.5)

(ஔ) காது மஃப் (0.5)

Q17 - நீங்கள் பணியில் இருக்கும்போது உங்கள் உடல் தோரணை என்ன?

(அ) பெரும்பாலும் உட்கார்ந்த நிலை (0)

(ஆ) பொதுவாக குறைந்த இயக்கம் கொண்ட நிலை (2)

(இ) அதிக இயக்கம் கொண்ட நிலை (3)

(ஈ) பெரும்பாலும் நடந்துகொண்டிருக்கும் நிலை (4)

Q18 - இப்போது நீங்கள் பணிபுரியும் போது பின்வரும் அறிகுறிகளில் எது ஏற்படுவதுண்டு ?

(அ) லேசான தலைவலி (0.5)

(ஆ) தலைச்சுற்றல் (0.5)

(இ) பலவீனம் (0.5)

(ஈ) தசை வலி (0.5)

(இ) முகத்தில் சிவப்பு தடிப்புகள் (0.5)

(எஃப்) கவனம் செலுத்த இயலாமை (0.5)

(g) எதுவுமில்லை (0)