

ມາດຕະການປ້ອງກັນ ສໍາລັບ **ການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ** **ທີ່ເກີດຈາກ ຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ**



ມາຍຈ້າງຕ້ອງໃຊ້ ມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ເມື່ອຜູ້ອອກແຮງງານເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ ອຸນຫະພູມທີ່ ຮູ້ສຶກໄດ້ແມ່ນ 31°C ຫຼື ສູງກວ່າ.

ມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ໃຊ້ເຄື່ອງວັດແທກອຸນຫະພູມ ແລະ ເຄື່ອງວັດລະດັບນໍ້າ ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ເພື່ອວັດແທກອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້ ແລະ ບັນທຶກການກະທຳທີ່ໄດ້ປະຕິບັດ
- ✓ ແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານກ່ຽວກັບ ອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນ ກ່ອນທີ່ຈະເຮັດວຽກຢູ່ໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ
- ✓ ຕິດຕັ້ງ ສະຖານທີ່ພັກຜ່ອນ (ພື້ນທີ່ພັກຜ່ອນ ແລະ ພື້ນທີ່ທີ່ມີຮົ່ມ) ໃກ້ກັບສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ

ຫ້າກົດລະບຽບພື້ນຖານກ່ຽວກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນທີ່ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມ

ນໍ້າ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ຕ້ອງສະໜອງນໍ້າເຢັນ ແລະ ສະອາດຢ່າງພຽງພໍ
ອຸປະກອນທຳຄວາມເຢັນ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ຕິດຕັ້ງອຸປະກອນທຳຄວາມເຢັນ/ລະບາຍອາກາດ ເຊັ່ນ ເຄື່ອງປັບອາກາດ (ແບບພົກພາ), ພັດລົມອຸດສາຫະກຳ ແລະ ອື່ນໆ., ແລະ ຫຼັງຄາບັງແດດ ເມື່ອເຮັດວຽກໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ ✓ ປັບຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກ ເພື່ອຫຼຸດການສຳຜັດໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງສຸດ
ພັກຜ່ອນ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ຢຸດພັກຢ່າງເໝາະສົມເມື່ອເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ຮ້ອນແຮງໂດຍມີອຸນຫະພູມທີ່ ຮູ້ສຶກໄດ້ 31°C ຫຼື ສູງກວ່າ ✓ ຢຸດພັກຢ່າງໜ້ອຍ 20 ນາທີທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ ເມື່ອເຮັດວຽກໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງທີ່ມີອຸນຫະພູມທີ່ ຮູ້ສຶກໄດ້ 33°C ຫຼື ສູງກວ່າ
ອຸປະກອນເຢັນ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ຈະຕ້ອງຈັດກຽມ ອຸປະກອນທຳຄວາມເຢັນສ່ວນບຸກຄົນ ເຊັ່ນ ເສື້ອ ແລະ ເສື້ອກັກທີ່ໃຫ້ຄວາມເຢັນ
ໂທ 119 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ໂທ 119 ຫັນທີເມື່ອບຸກຄົນທີ່ບາດເຈັບປ່ວຍຈາກ ຫຼື ສົງໄສວ່າເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນໝົດສະຕິ ✓ ເມື່ອບຸກຄົນນັ້ນຍັງມີສະຕິຢູ່, ໃຫ້ດຳເນີນການສຸກເສີນ ແລະ ໂທ 119 ເມື່ອອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ

ການລະງັບການເຮັດວຽກທີ່ແນະນຳຕາມລະດັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

ອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້ ≥ 33°C ການແຈ້ງເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ປັບຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກ ຫຼື ຫຼຸດເວລາເຮັດວຽກຢູ່ກາງແຈ້ງ
ອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້ ≥ 35°C ຄຳເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ລະງັບການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງສຸດ ຍົກເວັ້ນໃນກໍລະນີທີ່ຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້
ອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້ ≥ 38°C ຄຳເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ລະງັບການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ຍົກເວັ້ນການປະຕິບັດການສຸກເສີນທີ່ຈຳເປັນເພື່ອຕອບໂຕ້ໄພພິບັດ ແລະ ການຄຸ້ມຄອງຄວາມປອດໄພ

ການຄຸ້ມຄອງກຸ່ມການເຈັບປ່ວຍທີ່ລະອຽດອ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

▶ ກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວກ່ຽວກັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ຄົນງານທີ່ຖືກມອບໝາຍໃໝ່ ໃຫ້ເຮັດວຽກໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ
- ✓ ຄົນງານທີ່ມີປະຫວັດການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ
- ✓ ພະນັກງານຜູ້ສູງອາຍຸ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີປະຫວັດຂອງ ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ພະຍາດເບົາຫວານ, ແລະ ອື່ນໆ.



▶ ວິທີການຄຸ້ມຄອງສໍາລັບກຸ່ມການເຈັບປ່ວຍທີ່ລະອຽດອ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ຄ່ອຍໆເພີ່ມຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກ ສໍາລັບພະນັກງານທີ່ຖືກແຕ່ງຕັ້ງໃໝ່ ແລະ ກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວກ່ຽວກັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ, ໂດຍຄໍານຶງເຖິງສະພາບຂອງຄົນງານແຕ່ລະຄົນ
- ✓ ກວດເບິ່ງພາວະສຸຂະພາບຂອງຄົນງານເປັນປະຈຳ
- ✓ ແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານກ່ຽວກັບອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນກ່ອນທີ່ຈະເຮັດວຽກຢູ່ໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ
- ✓ ຫຼຸດຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກໃນລະຫວ່າງຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ, ແລະ ມອບໝາຍເວລາ ພັກຜ່ອນເພີ່ມເຕີມ

ມາດຕະການສຸກເສີນສໍາລັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

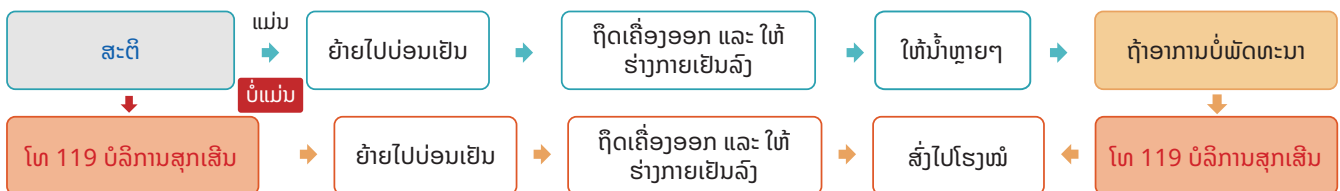
▶ ອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

* ຮຽນຮູ້ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳດ້ານສຸຂະພາບສໍາລັບການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ (KDCA).

- ✓ ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍສູງກວ່າປົກກະຕິ, ເຫຼືອອອກຫຼາຍ, ວິນຫົວ, ປວດຮາກ, ປວດກ້າມເນື້ອ, ລະດັບສະຕີຫຼຸດລົງ.

▶ ມາດຕະການສຸກເສີນສໍາລັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ.

- ✓ ຍ້າຍໄປ ສະຖານທີ່ເຢັນ.
- ✓ ຖອດເຄື່ອງນຸ່ງຂອງທ່ານອອກ ແລະ ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານປຽກດ້ວຍນໍ້າເຢັນ ເພື່ອ ໃຫ້ເຢັນລົງ ດ້ວຍພັດລົມມືຖື, ພັດລົມໄຟຟ້າ, ແລະ ອື່ນໆ.
- ✓ ຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ ໂດຍການດື່ມ ນໍ້າເຢັນຫຼາຍໆ. * ຫ້າມໃຫ້ນໍ້າເມື່ອຄົນງານໝົດສະຕີ.
- ✓ ໃຫ້ ພັກຜ່ອນ ຫຼື ໄປຫາແພດ.



ກົດລະບຽບຄວາມປອດໄພສາມຂໍ້ຫຼັກ ເພື່ອປ້ອງກັນອຸບັດຕິເຫດການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ

▶ ພື້ນທີ່ຈຳກັດແມ່ນ “ພື້ນທີ່ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການຫາຍໃຈບໍ່ອອກເຖິງແກ່ຊີວິດ.”

ພວກມັນຈະກາຍເປັນອັນຕະລາຍຢ່າງຮ້າຍແຮງໃນຊ່ວງທີ່ມີຄືນຄວາມຮ້ອນ.

- ✓ ພື້ນທີ່ຈຳກັດ (ເຊັ່ນ: ພາຍໃນຖັງ, ອ່າງເກັບມ້ຽນ, ທໍ່ລະບາຍນໍ້າ ແລະ ອື່ນໆ) ມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ການຂາດອົກຊີແຊນ ແລະ ການສຳຜັດກັບອາຍພິດເມື່ອອຸນຫະພູມສູງຂຶ້ນ. ນີ້ແມ່ນ ສະຖານທີ່ອັນຕະລາຍທີ່ການຫາຍໃຈພຽງຄັ້ງດຽວກໍອາດເຮັດໃຫ້ເຖິງແກ່ຊີວິດໄດ້. ປະຕິບັດຕາມ “ກົດລະບຽບຄວາມປອດໄພ 3 ຂໍ້ຫຼັກ ເພື່ອປ້ອງກັນອຸບັດຕິເຫດການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ” ຢູ່ສະເໝີ.

- 1 ວັດແທກລະດັບອົກຊີແຊນ ແລະ ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງແກັສອັນຕະລາຍ ກ່ອນເລີ່ມວຽກ
- 2 ຮັກສາ ການລະບາຍອາກາດຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ທັງກ່ອນ ແລະ ໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກ
- 3 ຖ້າວ່າບໍ່ສາມາດຮັບປະກັນອາກາດທີ່ຫາຍໃຈໄດ້, ໃຫ້ໃສ່ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈແບບມີຖັງອົກຊີ ຫຼື ໜ້າກາກຊ່ວຍຫາຍໃຈ (SCBA)

ການປັບປຸງທີ່ສໍາຄັນຕໍ່ກັບກົດລະບຽບຫຼັກດ້ານຄວາມປອດໄພ ແລະ ສຸຂະພາບໃນການເຮັດວຽກ ເພື່ອປ້ອງກັນການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ (ມີຜົນບັງຄັບໃຊ້ຈົນວັນທີ 1 ທັນວາ 2025)

- 1 ກຳນົດພື້ນທີ່ໃນການສະໜອງອຸປະກອນກວດສອບອົກຊີແຊນ ແລະ ແກັສອັນຕະລາຍ
- 2 ບັນທຶກ ແລະ ເກັບຮັກສາຜົນການວັດແທກໄວ້
- 3 ໃນກໍລະນີທີ່ເກີດອຸບັດຕິເຫດ, ໃຫ້ໂທຫາບໍລິການສຸກເສີນ (119) ກ່ອນເປັນອັນດັບທຳອິດ
- 4 ເສີມສ້າງການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ຈິດສຳນຶກກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍໃນພື້ນທີ່ຈຳກັດ