

အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ



18개 모국어 번역본

ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန်သည် 31°C နှင့်အထက် ရှိသော အလုပ်ခွင်များတွင် အလုပ်သမားများ အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ အလုပ်ရှင်များသည် အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ

- ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန်ကို တိုင်းတာရန် သာမိုမီတာနှင့် ဟိုက်ဂရိုမီတာတို့ကို အသုံးပြုကာ ပြုလုပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ
- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်မလုပ်မီ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများနှင့် အရေးပေါ်အစီအမံများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း အလုပ်သမားများကို အသိပေးပါ
- ✓ အလုပ်ခွင်များအနီးတွင် အနားယူရန် အဆောက်အဦများ (အနားယူရန် ဧရိယာများနှင့် အရိပ်ရသော ဧရိယာများ) ကို ထည့်သွင်းထားပါ

အပူလှိုင်းဘေးကင်းရေးအတွက် မဖြစ်မနေ လိုက်နာရမည့် အခြေခံစည်းကမ်း ငါးချက်

- | | |
|------------------------------------|---|
| ရေ
 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ အေးမြပြီး သန့်ရှင်းသောရေကို လုံလောက်စွာ ပေးထားပါ |
| အအေးပေး ကိရိယာများ
 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ (ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော) လေအေးပေးစက်နှင့် လုပ်ငန်းသုံးပန်ကာများ ကဲ့သို့သော အအေးပေးသည့်/လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေသည့် ကိရိယာများနှင့် အရိပ်ရသော တဲအိမ်များကို ထည့်သွင်းထားပါ ✓ အပူချိန်အမြင့်ဆုံး အချိန်များတွင် ထိတွေ့မှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိပါ |
| အနားယူခြင်း
 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန် 31°C နှင့်အထက်ရှိသည့် အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ သင့်လျော်သော နားချိန်များ ယူပါ ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန် 33°C နှင့်အထက်ရှိသည့် ပြင်းထန်လွန်းသော အပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ 2 နာရီကြာတိုင်း အနည်းဆုံး မိနစ် 20 အနားယူပါ |
| အေးမြစေသည့် အသုံးအဆောင်
 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ အေးမြစေသော အဝတ်အစားနှင့် အင်္ကျီများ ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေ အေးမြစေသည့် အသုံးအဆောင်များကို ပေးထားပါ |
| 119 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ
 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ အပူချိန်နှင့် သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများကြောင့် သို့မဟုတ် ယင်းကို သံသယဖြစ်ဖွယ်ကြောင့် သတိလစ်သွားသောအခါ 119 ကို ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ ✓ သတိမလစ်ပါက အရေးပေါ်အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ပြီး လက္ခဏာများ တိုးတက်မလာပါက 119 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ |

အပူလှိုင်းအဆင့်အလိုက် တိုက်တွန်းထားသော အလုပ်ဆိုင်းငံ့ခြင်း

- | | |
|---|--|
| သတိပြုမိသောအပူချိန် $\geq 33^{\circ}\text{C}$
အပူလှိုင်း အကြံပြုချက် | <ul style="list-style-type: none"> ✓ အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိပါ သို့မဟုတ် ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်ချိန်ကို လျှော့ချပါ |
| သတိပြုမိသောအပူချိန် $\geq 35^{\circ}\text{C}$
အပူလှိုင်း သတိပေးချက် | <ul style="list-style-type: none"> ✓ မလွှဲမရှောင်သာ ဖြစ်သည်မှလွဲ၍ အပူချိန်အမြင့်ဆုံး အချိန်များတွင် ပြင်ပအလုပ်ကို ဆိုင်းငံ့ထားပါ |
| သတိပြုမိသောအပူချိန် $\geq 38^{\circ}\text{C}$
ပြင်းထန်သောအပူလှိုင်း သတိပေးချက် | <ul style="list-style-type: none"> ✓ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် တုံ့ပြန်မှုနှင့် ဘေးကင်းရေး စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် လိုအပ်သည့် အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်မှုများမှလွဲ၍ ပြင်ပအလုပ်ကို ဆိုင်းငံ့ထားပါ |



고용노동부



산업재해예방
안전보건공단



질병관리청



공공누리

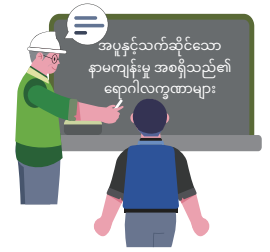


공공저작물 자유이용허락

အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများ

- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ရန် တာဝန်အသစ်ပေးခြင်း ခံရသော အလုပ်သမားများ
- ✓ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပွားဖူးသည့် ရာဇဝင်ရှိသော အလုပ်သမားများ
- ✓ သက်ကြီးပိုင်း အလုပ်သမားများ သို့မဟုတ် သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါ စသည်တို့ ရာဇဝင်ရှိသူများ



▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများအတွက် စီမံခန့်ခွဲရေးနည်းလမ်း

- ✓ အသစ်ခန့်အပ်ထားသော အလုပ်သမားများနှင့် အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အခြားအုပ်စုများအတွက် အလုပ်သမား တစ်ဦးချင်းစီ၏ အခြေအနေများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး အလုပ်ချိန်များကို ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးမြှင့်ပါ
- ✓ အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ
- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်မလုပ်မီ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အရေးပေါ်အစီအမံများအကြောင်း အလုပ်သမားများကို အသိပေးပါ
- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်ချိန်များကို လျှော့ချကာ အပိုဆောင်း အနားယူချိန် သတ်မှတ်ပေးပါ

အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများ

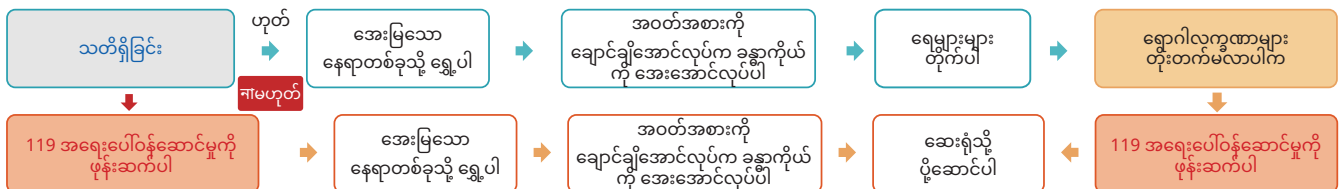
▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှု၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

*အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကို ကာကွယ်ခြင်းအတွက် ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက်များ (KDCA) ကို လေ့လာကာ လိုက်နာပါ။

- ✓ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ပုံမှန်ထက်ပိုမြင့်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း ချွေးထွက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ သတိရှိမှုအဆင့် လျော့ကျခြင်း

▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများ

- ✓ အေးမြသော နေရာတစ်ခုသို့ ရွှေ့ပါ။
- ✓ လက်ကိုင်ပန်ကာ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ပန်ကာ အစရှိသည်ဖြင့် အေးမြအောင်လုပ်ရန်အတွက် သင့်အဝတ်အစားကို ချောင်ချီအောင်လုပ်ကာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေအေးဖြင့် စိုအောင်လုပ်ပါ။
- ✓ ရေအေးများစွာ သောက်ခြင်းဖြင့် ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင်နေပါ။ * အလုပ်သမား သတိလစ်နေလျှင် ရေမတိုက်ပါနှင့်။
- ✓ အနားယူပါ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။



အသက်ရှူကျပ်ခြင်း မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အဓိက ဘေးကင်းရေးစည်းကမ်းချက် သုံးချက်

▶ အလိုပိတ်နေရာများသည် “သေစေနိုင်သော အသက်ရှူကျပ်ခြင်းအတွက် အန္တရာယ်များသော ဧရိယာများ” ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အပူလှိုင်းများအတွင်း အလွန်အမင်း အန္တရာယ်ရှိလာပါသည်။

- ✓ (တိုင်ကီများ၊ သိုလှောင်ကန်များ၊ လူဆင်းပေါက်များ အစရှိသည်တို့ ကဲ့သို့သော) အလိုပိတ်နေရာများသည် အပူချိန်များ မြင့်တက်လာသည်နှင့်အမျှ အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်ခြင်းနှင့် အဆိပ်ငွေ့နှင့် ထိတွေ့မှုခြင်း အန္တရာယ်များ သိသိသာသာ မြင့်တက်လာပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အသက်တစ်ချက် ရှုမိရုံမျှဖြင့် သေစေနိုင်လောက်သော အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများ ဖြစ်ပါသည်။

“အသက်ရှူကျပ်ခြင်း မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အဓိက ဘေးကင်းရေးစည်းကမ်းချက် သုံးချက်” ကို အမြဲတမ်း လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

- 1 အလုပ်မလုပ်မီ အောက်ဆီဂျင်အဆင့်များနှင့် အန္တရာယ်ရှိသောဓာတ်ငွေ့ပြင်းအားများကို တိုင်းတာပါ
- 2 အလုပ်မလုပ်မီနှင့် အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း စဉ်ဆက်မပြတ် လေဝင်လေထွက်ရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ထားပါ
- 3 ရှူနိုင်သောလေရှိကြောင်း မသေချာပါက လေပေးနိုင်သော အသက်ရှူကိရိယာ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်သော အသက်ရှူစက် (SCBA) ကို ဝတ်ဆင်ပါ

အသက်ရှူကျပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ပင်မစည်းကမ်းချက်များကို အဓိက ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းများ (2025 ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ 1 ရက်တွင် သက်ဝင်သည်)

- 1 အောက်ဆီဂျင်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသောဓာတ်ငွေ့ စောင့်ကြည့်ရေး အသုံးအဆောင်ကို ပေးထားရမည့် တာဝန်ကို သတ်မှတ်ပါ
- 2 တိုင်းတာမှု ရလဒ်များကို မှတ်တမ်းတင်ကာ ထိန်းသိမ်းထားပါ
- 3 မတော်တဆမှုတစ်ခု ဖြစ်ပွားပါက အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများ (119) ကို ဦးစွာဖုန်းဆက်ပါ
- 4 အလိုပိတ်နေရာ အန္တရာယ်များအကြောင်း သင်တန်းပေးခြင်းနှင့် သတိပြုမိစေခြင်းတို့ကို အားဖြည့်လုပ်ဆောင်ပါ



고용노동부



산업안전보건공단



질병관리청