



감보디아



18개 모국어 번역본

វិធានការបង្ការជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ ដែលបណ្តាលមកពីកម្ដៅខ្លាំងជ្រុល



និយោជកត្រូវចាត់វិធានការបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅដោយអនុលោមតាមនៅពេលកម្មករធ្វើការនៅកន្លែងធ្វើការដែលមានសីតុណ្ហភាពឡើងដល់ 31°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ។

វិធានការបង្ការសម្រាប់ការឈឺដោយសារកម្ដៅ

- ✓ ប្រើវិធីម៉ែត្រនិងប្រដាប់ស្ទង់សំណើមខ្យល់នៅទីតាំងធ្វើការ ដើម្បីវាស់សីតុណ្ហភាពសមរម្យ និងកត់ត្រាសកម្មភាពដែលបានធ្វើឡើង
- ✓ ជូនដំណឹងដល់កម្មករអំពីរោគសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ និងវិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ មុនពេលធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុល
- ✓ ដំឡើងទីតាំងសម្រាក (កន្លែងសម្រាក និងកន្លែងមានម្លប់) នៅជិតទីតាំងធ្វើការ

វិធានសុវត្ថិភាពរលកកំដៅជាមូលដ្ឋានចំនួនប្រាំដែលចាំបាច់

ទឹក



- ✓ ផ្តល់ទឹកត្រជាក់និងទឹកស្អាតឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

ឧបករណ៍បន្ថយកម្ដៅ



- ✓ ដំឡើងឧបករណ៍បន្ថយកម្ដៅ/បញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់ ដូចជា ម៉ាស៊ីនត្រជាក់(ចល័ត) កង្ហារឧស្សាហកម្ម ជាដើម និងដំបូលការពារកម្ដៅថ្ងៃ នៅពេលធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុល
- ✓ កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ ក្នុងអំឡុងម៉ោងក្ដៅខ្លាំង

ការសម្រាក



- ✓ សម្រាកឱ្យបានសមស្រប នៅពេលធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុលដែលមានសីតុណ្ហភាព 31°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ
- ✓ សម្រាកឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 20 នាទី រៀងរាល់ 2 ម៉ោងម្តង នៅពេលធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុលដែលមានសីតុណ្ហភាព 33°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ

ឧបករណ៍បន្ថយកម្ដៅ



- ✓ ផ្តល់ឧបករណ៍បន្ថយកម្ដៅផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជា សម្លៀកបំពាក់និងអាវកាក់បន្ថយកម្ដៅ

សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119



- ✓ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119 ជាបន្ទាន់ នៅពេលបុគ្គលដែលមានឬសង្ស័យថាមានជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ សន្លប់បាត់ស្មារតី
- ✓ នៅពេលអ្នកជំងឺដឹងខ្លួនវិញ សូមអនុវត្តវិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយទូរសព្ទទៅលេខ 119 នៅពេលរោគសញ្ញាមិនប្រសើរឡើង

ការផ្អាកការងារតាមការណែនាំតាមកម្រិតរលកកម្ដៅ

សីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែង $\geq 33^{\circ}\text{C}$
ការផ្តល់យោបល់អំពីរលកកម្ដៅ

- ✓ កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ ឬកាត់បន្ថយម៉ោងធ្វើការខាងក្រៅ

សីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែង $\geq 35^{\circ}\text{C}$
ការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅ

- ✓ ផ្អាកការងារខាងក្រៅក្នុងអំឡុងម៉ោងមានកម្ដៅខ្លាំង លើកលែងតែក្នុងករណីបញ្ចៀសមិនបាន

សីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែង $\geq 38^{\circ}\text{C}$
ការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅធ្ងន់ធ្ងរ

- ✓ ផ្អាកការងារខាងក្រៅ លើកលែងតែប្រតិបត្តិការបន្ទាន់ដែលចាំបាច់សម្រាប់ការឆ្លើយតបនឹងគ្រោះមហន្តរាយ និងការគ្រប់គ្រងសុវត្ថិភាព



고용노동부

산업재해예방
안전보건공단



질병관리청



ការគ្រប់គ្រងក្រុមមនុស្សងាយនឹងកើតជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

▶ ក្រុមមនុស្សងាយនឹងកើតជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

- ✓ កម្មករដែលទើបចាត់ឱ្យធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុលនាពេលថ្មីៗនេះ
- ✓ កម្មករដែលពីមុនមានប្រវត្តិជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ
- ✓ កម្មករវ័យចំណាស់ ឬអ្នកដែលមានប្រវត្តិជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជាដើម



▶ វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងសម្រាប់ក្រុមមនុស្សងាយនឹងកើតជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

- ✓ បង្កើនម៉ោងធ្វើការបន្តិចម្តងៗសម្រាប់កម្មករទើបចាត់តាំងថ្មី និងក្រុមមនុស្សងាយនឹងកើតជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅផ្សេងទៀត ដោយគិតគូរពីស្ថានភាពរបស់កម្មករម្នាក់ៗ
- ✓ ពិនិត្យស្ថានភាពសុខភាពកម្មករជាប្រចាំ
- ✓ ប្រាប់ឱ្យកម្មករដឹងអំពីរោគសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ និងវិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ មុនពេលធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុល
- ✓ កាត់បន្ថយម៉ោងធ្វើការក្នុងអំឡុងពេលមានកម្ដៅខ្លាំង និងកំណត់ពេលសម្រាកបន្ថែម

វិធានការបន្ទាន់សម្រាប់ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

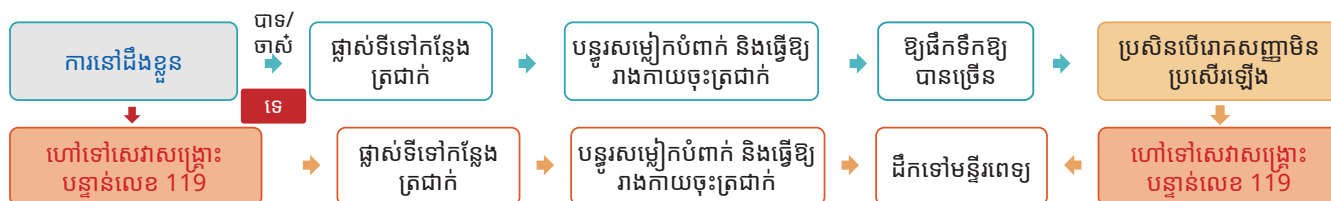
▶ រោគសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

*ស្វែងយល់និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំសុខភាពសម្រាប់ការបង្ការការឈឺដោយសារកម្ដៅ (KDCA)។

- ✓ សីតុណ្ហភាពរាងកាយខ្ពស់ជាងធម្មតា បែកញើសច្រើន វិលមុខ ចង្អោរ រមួលសាច់ដុំ បាត់បង់ស្មារតី

▶ វិធានការបន្ទាន់សម្រាប់ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

- ✓ ផ្លាស់ទីទៅកន្លែងត្រជាក់។
- ✓ បន្ថយសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក និងឆ្លើមរាងកាយរបស់អ្នកជាមួយនឹងទឹកត្រជាក់ ដើម្បីធ្វើឱ្យត្រជាក់ដោយប្រើកង្ហារដៃ កង្ហារអគ្គិសនី ជាដើម។
- ✓ រក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួនដោយផឹកទឹកត្រជាក់ឱ្យបានច្រើន។ *នៅពេលកម្មករសន្លប់មិនដឹងខ្លួន សូមកុំឱ្យទឹកគាត់ផឹកឱ្យសោះ។
- ✓ សម្រាកឱ្យបានច្រើន ឬស្វែងរកការព្យាបាល។



វិធានសុវត្ថិភាពចម្បងចំនួនបីសម្រាប់ការបង្ការឧបទ្វ័រហេតុថប់ដង្ហើម

▶ ទីធ្លាចង្អៀតគឺជា “តំបន់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងរងការថប់ដង្ហើមដល់ស្លាប់”។ វាគឺជាកន្លែងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ក្នុងអំឡុងពេលមានរលកកម្ដៅ។

- ✓ ទីធ្លាចង្អៀត (ដូចជា ក្នុងធុង នាវាផ្ទុក បំពង់លូ ជាដើម) បង្កហានិភ័យកើនឡើងគួរឱ្យកត់សម្គាល់នៃកង្វះអុកស៊ីសែន និងការប៉ះពាល់នឹងឧស្ម័នពុលនៅពេលសីតុណ្ហភាពកើនឡើង។ ទីតាំងទាំងនេះគឺជាទីតាំងដ៏គ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់ត្រឹមតែមួយពព្រិចភ្នែក។ ចូរអនុវត្តតាម “វិធានសុវត្ថិភាពចម្បងចំនួនបីសម្រាប់ការបង្ការឧបទ្វ័រហេតុថប់ដង្ហើម” ជានិច្ច។

- 1 ចូរវាស់កម្រិតអុកស៊ីសែន និងកំហាប់ ឧស្ម័នដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ មុនចាប់ផ្តើមការងារ
- 2 ចូររក្សាឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលជាប់ឥតដាច់ និងអំឡុងពេលធ្វើការ
- 3 ប្រសិនបើធានាខ្យល់ដកដង្ហើមមិនបានទេ ចូរពាក់ឧបករណ៍ជំនួយដង្ហើមភ្ជាប់ប្រភពខ្យល់ពីចម្ងាយ (SAR) ឬឧបករណ៍ជំនួយដង្ហើមភ្ជាប់ផ្ទុកខ្យល់ស្ពាយជាប់ខ្លួន (SCBA)។

កំណែប្រែសំខាន់ៗលើវិធានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពការងារស្នូលសម្រាប់ការបង្ការការថប់ដង្ហើម (ចាប់អនុវត្តពីថ្ងៃទី 1 ខែធ្នូ ឆ្នាំ 2025)

- 1 បញ្ជាក់ពីកាតព្វកិច្ចក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ឧបករណ៍ពិនិត្យតាមដានអុកស៊ីសែននិងឧស្ម័នគ្រោះថ្នាក់
- 2 កត់ត្រា និងរក្សាទុកលទ្ធផលវាស់ស្ទង់
- 3 ក្នុងករណីមានឧបទ្វ័រហេតុ សូមទូរសព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ (119) ជាមុនសិន
- 4 ពង្រឹងការបណ្តុះបណ្តាល និងការយល់ដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់ក្នុងទីធ្លាចង្អៀត