

အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ



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

* အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို “အရေးကြီးအခြေအနေ တိမ်းရှောင်မှု ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအကူအညီ (Crisis Escape Safety and Health App)” တွင် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ

- ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန်ကို တိုင်းတာရန် သာမိုမီတာနှင့် ဟိုက်ဒရိုမီတာတို့ကို အသုံးပြုကာ ပြုလုပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ
- ✓ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများနှင့် အရေးပေါ်အစီအမံများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း အလုပ်သမားများကို အသိပေးပါ
- ✓ အခြေခံစည်းကမ်းချက် ငါးခုကို လိုက်နာပါသည်

အရေးကြီးအခြေအနေ တိမ်းရှောင်မှု ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအကူအညီ နှိုင်းသော အပူချိန်တွက်စက်

အခြေခံစည်းကမ်းချက် ငါးခုကို လိုက်နာပါသည်

ရေ 	✓ အေးပြီးသန့်ရှင်းသောရေကို လုံလုံလောက်လောက် ပေးရပါမည်
လေနှင့်အမိုးအကာ 	✓ (ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော) လေအေးပေးစက်နှင့် လုပ်ငန်းသုံးပန်ကာများ ကဲ့သို့သော အအေးပေးသည့်/လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေသည့် ကိရိယာများနှင့် အရိပ်ရသော တဲအိမ်များကို အဆောက်အဦးတွင်း/ပြင်ပ အလုပ်အတွင်း ထည့်သွင်းထားရမည် ✓ အပူချိန်အမြင့်ဆုံး အချိန်များအတွင်း ထိတွေ့မှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိရမည်
အနားယူခြင်း 	✓ အလုပ်ဆိုက်များ အနီးတွင် အနားယူရန် အဆောက်အဦးများ (အနားယူရန် နေရာများ) ကို ထည့်သွင်းထားရမည် ✓ 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 	✓ အေးမြစေသော အဝတ်အစားနှင့် အင်္ကျီများ ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေ အေးမြစေသည့် အသုံးအဆောင်များကို ပေးထားရမည်
အရေးပေါ်အစီအမံများ 	✓ အပူချိန်နှင့် သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများကြောင့် သို့မဟုတ် ယင်းကို သံသယဖြစ်ဖွယ်ကြောင့် သတိလစ်သွားသောအခါ 119 ကို ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ ✓ သတိမလစ်ပါက အရေးပေါ်အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ပြီး လက္ခဏာများ တိုးတက်လာပါက 119 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ * အပူချိန်နှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်းအတွက် KDCA ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို နားလည်ထားခြင်း

အလုပ်ခေတ္တရပ်ခြင်း

✓ အလွန်ပြင်းထန်သည့် အပူချိန်ကြောင့် အပူချိန်နှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများ ဖြစ်ပွားရန် အရေးတကြီး အန္တရာယ်ရှိသည့်အခါတွင် အလုပ်ရှင်များသည် အလုပ်ကို ခေတ္တရပ်နားကာ အခြေခံစည်းကမ်းချက် 5 ချက်ကို စစ်ဆေးပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်

အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများ

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



▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများအတွက် စီမံခန့်ခွဲရေးနည်းလမ်း

- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်မလုပ်မီ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုနှင့် အရေးပေါ်အစီအမံများအကြောင်း အသိပေးခြင်း
- ✓ အသစ်ခန့်အပ်ထားသော အလုပ်သမားများအတွက် အလွန်ပြင်းထန်သော
- ✓ အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး
- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်ရှိချိန်အတွင်း အလုပ်ချိန်များကို လျော့ချကာ အပိုဆောင်း အနားယူချိန် သတ်မှတ်ပေးခြင်း

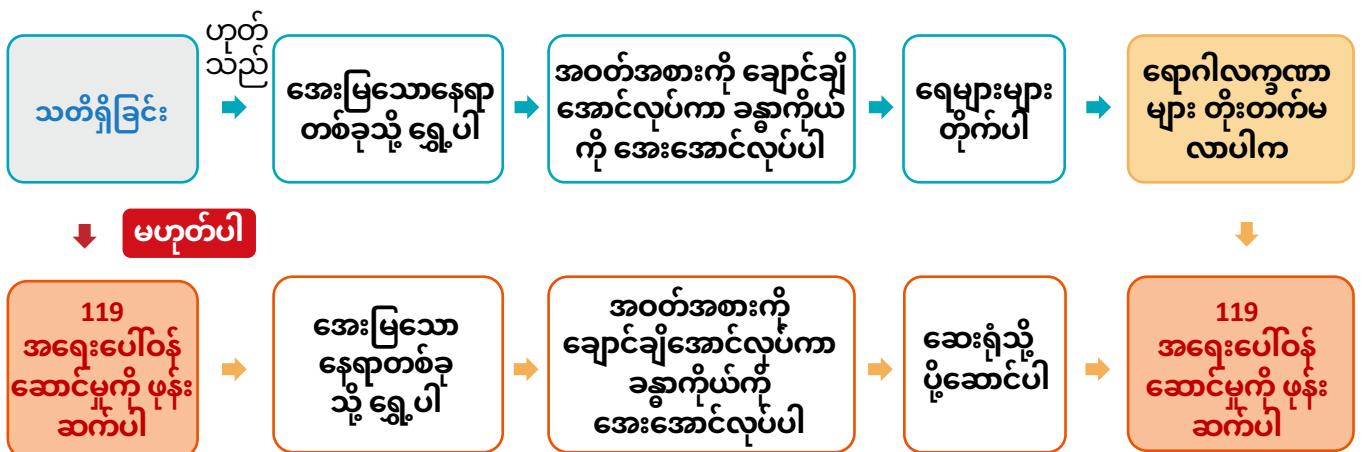
အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများ (ကိုရီးယားနိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး အေဂျင်စီ (Korea Disease Control & Prevention Agency))

▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှု၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

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

▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် အစီအမံများ

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



အလုပ်ခန့်အပ်မှုနှင့်
အလုပ်သမား ဝန်ကြီးဌာန

KOSHA

