

ယေဘုယျ "အပူရှပ်ခြင်းကာကွယ်ရေးအစီအမံ"

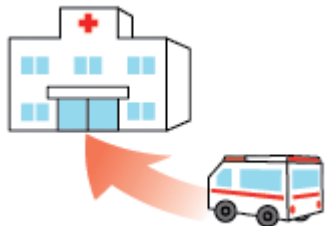
ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

(၁) အပူရှပ်ခြင်းအကြောင်း

ပူပြင်းသည့်ရာသီဥတုတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်းသည်အပူရှပ်ခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၂၀၁၈ခုနှစ်တွင်ဂျပန်ရှိအလုပ်၌အပူရှပ်ခြင်းကြောင့်လူ့ ၈ယောက်သေဆုံးခဲ့သည်။အောက်တွင်အပူရှပ်ခြင်းအားအသေးစိတ်ရှင်းပြထားသည်။



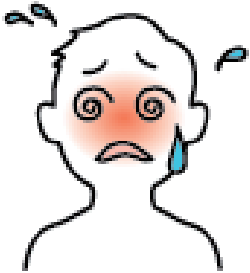
- (1) ၁။အပူရှပ်လွယ်သောပတ်ဝန်းကျင်
 နွေရာသီအိမ်အပြင်ဘက်နှင့်လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောရုံးများသည်အန္တရာယ်များသည်။
- (2) ၂။အပူရှပ်ခြင်းကာကွယ်ရန်သတိပြုရမည့်အချက်
 - ပူ၍အခေါင်ခြောက်ပါကရေသောက်ခြင်း၊ဓာတ်ဆားသောက်ခြင်းပြု၍အေးမြသောနေရာတွင်အနားယူပါ။
 - သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍အပူရှပ်လွယ်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။
- (3) ၃။သင်(သို့)လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည်အပူဒဏ်ကိုခံစားနေပါက
 <ပြင်းထန်မှု> (ချွေးထွက်များခြင်း၊မူးဝေခြင်း၊ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း)
 အေးမြသောနေရာတွင်ရေ၊ဆားဓာတ်သောက်သုံးပါ။တစ်ယောက်ယောက်၏စောင့်ကြည့်ကူညီမှုရယူကဆေးရုံသွားပါ။
 <ပြင်းထန်မှု> (ခေါင်းကိုက်၊နေမကောင်း၊မိုင်တွေ၊ပျို့အန်ချင်၊ခန္ဓာကိုယ်လေးလံ)
 ဆေးရုံမြန်မြန်သွားရန်။
 <ပြင်းထန်မှု> (သတိလစ်မေ့မြောခြင်း၊ ထူးဆန်းသည့်တုန့်ပြန်မှုပြုခြင်း၊ကိုယ်ပူချိန်များခြင်း)
 ဆေးရုံကားအမြန်ခေါ်ပါ။



ယေဘုယျ "အပူရှပ်ခြင်းကာကွယ်ရေးအစီအမံ"

(၂) အပူရှပ်ခြင်းပြင်းထန်မှုနှင့်တုန်ပြန်မှု

အဆင့် ၁



- ခြေတုန်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း၊မထနိုင်ခြင်း
- ကြွက်သားနားကျင်ခြင်း
- ချွေးထွက်များခြင်း

အေးမြသောနေရာတွင်အနားယူပါ။ရေအေးဆားဓာတ်သောက်သုံးပါ။တစ်ယောက်ယောက်၏စောင့်ကြည့်ကူညီမှုရပြီးဆေးရုံသွားပါ။



အဆင့် ၂



- နေလို့မကောင်းခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- (ပျို့အန်ခြင်း)
- ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း
- အသိစိတ်မမှန်ခြင်း

ဆေးရုံမြန်မြန်သွားရန်။

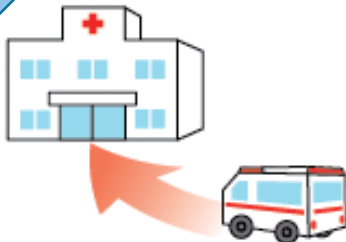


အဆင့် ၃



- အသိစိတ်ပျောက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်တင်းကျပ်ခြင်း
- ခေါ်ဆိုစဉ်ပြန်ဖြေခြင်းထူးဆန်းခြင်း
- တည့်မတ်စွာလမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန်ရှိခြင်း

ဆေးရုံကားအမြန်ခေါ်ပါ။ဆေးရုံလိုက်ပို့ပါ။



(၃)အပူရှုပ်ခြင်းဖြစ်စေသောအချက်(အထူးသဖြင့်အလုပ်ခွင်တွင်)

- <ပတ်ဝန်းကျင်အချက်များ>
- အပူချိန်မြင့်
 - စိုထိုင်းဆမြင့်
 - အားကောင်းသောနေလင်းရောင်
 - လေမတိုက်/အားနည်း၊လေပူတိုက်

- <အလုပ်အချက်>
- ခွန်အားကြီးမားခြင်း
 - အနားယူချိန်နည်းခြင်း
 - တစ်ဦးထဲအလုပ်လုပ်ခြင်း

- <အဝတ်အစားအချက်>
- လေဝင်/ထွက်မကောင်းအစိုဓာတ်ထိန်းအားမကောင်း
 - အပူစုပ်ခြင်း၊အပူထိန်းခြင်း
 - အကာအကွယ်ကိရိယာ

- <အချိန်အချက်>
- မိုးကုန်ခါနီးအပူချိန်မြင့်တတ်လာခြင်း
- အပူထဲအလုပ်စတင်ရန်ရက်ပိုင်းအလို
အချိန်ကြာမြင့်စွာပူသောအပူဝန်

- <လူ့ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းအချက်များ>
- အပူနှင့်အသားမကျခြင်း
 - ရေနှင့်ဆားဓာတ်မလုံလောက်ခြင်း
 - ဝမ်းလျှော / ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း
 - နာတာရှည်ရောဂါ (သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါ၊စသည်ဖြင့်)
 - အာရုံကြောထိခိုက်စေသောဆေးဝါး၊ မူးယစ်ပစ္စည်းများသုံးစွဲခြင်း
 - အဝလွန်ခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများမရှိခြင်း
 - ညံ့ဖျင်းသောရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေ (အိပ်ရေးမဝခြင်း၊ အရက်နာကျခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ အဖျားစသည်)
 - ခွန်အားမရှိခြင်း
 - မနက်စာမစားခြင်း
 - အသက်ကြီးခြင်း

(၄)အပူရှုပ်ခြင်းအစီအမံ

<အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်စီမံခန့်ခွဲမှု>

(၁) WGBTတန်ဖိုး (Wet Bulb Globe Temperature) ဆိုသည်မှာ အပူရှုပ်ခြင်းကာကွယ်တားဆီးရန်အဆိုပြုထားသော အပူအညွှန်းကိန်း၊ အပူချိန်၊ အစိုဓာတ်၊ လေတိုက်နှုန်းတို့ဖြစ်သည်။

(၂) WGBTတန်ဖိုး(အပူအညွှန်းကိန်း)ကိုစစ်ဆေးခြင်း
○ အပူရှုပ်ခြင်းကာကွယ်ရန်၊ WGBTတိုင်းတာခြင်းကိုလုပ်ဆောင်သည်။
WGBTတန်ဖိုးသည် ၂၈မှ ၃၁ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ကြား၊ ၃၁ ကျော်ပါက အန္တရာယ်ရှိသည်။ WGBTတန်ဖိုးကို သတိထားကြည့်ရှုပါ။



ယေဘုယျ
"အပူရှုပ်ခြင်းကာကွယ်ရေးအစီအမံ"
WBGT လျော့ချရေးအစီအမံများဥပမာ(ရေငွေ့ပွန်ကာအားဖြင့် WBGTလျော့ချ)

လက်ကိုင်အမျိုးအစား WBGT
အညွှန်းကိန်းမီတာ



ယောဘုယျ "အပူရှုပ်ခြင်းကာကွယ်ရေးအစီအမံ"

(3) အနားယူရာနေရာများတွင်အသုံးပြုခြင်း

- ၁။ အလုပ်ဧရိယာအနီးတွင်လေအေးပေးစက်သို့မဟုတ်အရိပ်ရနေရာတွင်အားလပ်ချိန်အနားယူပြီးမှ ရေဖတ်တိုက်ခြင်းများ၊ ရေချိုးခြင်းစသည်တို့ကိုလုပ်ဆောင်ပါ။
- ၂။ ရေခဲ၊ လက်ကိုင်ပုဝါများ၊ လျှပ်စစ်ပန်ကာများစသည်တို့ကိုအလုပ်ခွင်သို့သို့မဟုတ်အနီးတွင်ထားပါ။ သင့်လျော်သောအအေးခံနိုင်သောပစ္စည်းများနှင့်ကိရိယာများကို ပြင်ဆင်၍ အသုံးပြုပါ။
- ၃။ အလုပ်ဧရိယာကိုရေနှင့်ဆားကိုအချိန်မရွေးဖြည့်တင်းပြီးလုံခြုံသောနေရာတွင်ထားပြီးပြင်ဆင်အသုံးပြုပါ။

အမှန်တကယ်တည်ရှိရာနေရာများရှိအစီအမံများ(အနားယူရန်နေရာများတပ်ဆင်ခြင်း)



ယေဘုယျ "အပူရှုပ်ခြင်းကာကွယ်ရေးအစီအမံ"

<အလုပ်စီမံခန့်ခွဲမှု>

(1) ၁။ အလုပ်ချိန်လျှော့ချခြင်းစသည်

○ အလုပ်ချိန်တွင်အနားယူချိန်တွင်သေချာအနားယူပါ။

ထို့အပြင်ပူပြင်းသည့်နေရာများတွင်စဉ်ဆက်မပြတ်အလုပ်လုပ်နေပါကတာဝန်ရှိသူနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့်အလုပ်ချိန်ကိုတိုရန်ကြိုးစားကြပါစို့။

(2) ၂။ အပူအဆင့်

○ ရုတ်တရက်အပူအန္တရာယ်ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုအပူညှိ၍အသားကျရန်ကြိုးစားပါ။

(3) ၃။ ရေနှင့်ဆားစားသုံးမှု

○ အပူရှုပ်ခြင်းလက္ခဏာများပြသည်ဖြစ်စေမပြသည်ဖြစ်စေအလုပ်မစမီ၊ လုပ်နေစဉ်တွင်ရေနှင့်ဆားကိုပုံမှန်သောက်ပါ။

အမှန်တကယ်ဆိုက်တည်ရှိရာနေရာများ (ရေနှင့်ဆားစားသုံးမှု)



နားနေခန်းတွင်ရေခဲနှင့်မီးသီးခြောက်ထားခြင်း

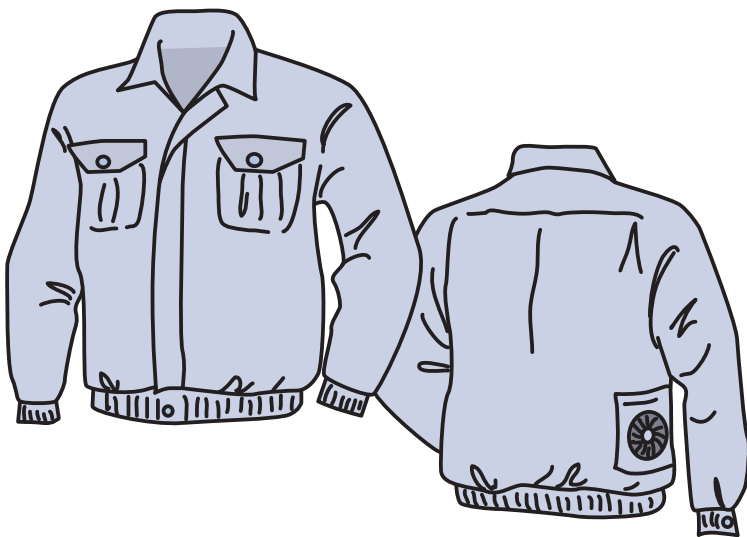


ဓာတ်ဆားရည်၊ ရေခဲရေများထားရှိခြင်း

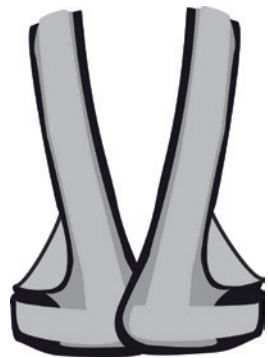
ယေဘုယျ "အပူရှုပ်ခြင်းကာကွယ်ရေးအစီအမံ"

(4) ၄။ အဝတ်စသည်တို့

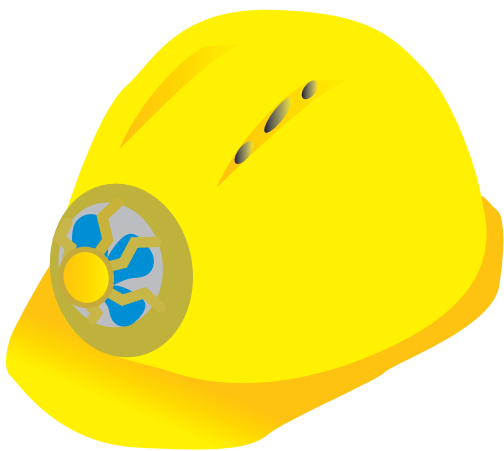
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောအလုပ်အဝတ်များကိုဝတ်ပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့်အဝတ်အစားများနှင့်အအေးခံအင်္ကျီအလုပ်အဝတ်အစားများဝတ်ဆင်ပါ။
- တိုက်ရိုက်နေရောင်ခြည်အောက်တွင်လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောအကာအကွယ် ဦး ထုပ်ဆောင်းပါ။(အအေးခံဦးထုပ်၊အပူခံဦးထုပ်စသည်)



အအေးခံဂျာကင်



ဝတ်စကုတ်



သံခမောက်(လုပ်ငန်းသုံးဦးထုပ်)



အပူခံဦးထုပ်

ယေဘုယျ "အပူရှပ်ခြင်းကာကွယ်ရေးအစီအမံ"

<ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု>

(1) ၁။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်အပေါ် အခြေခံ၍ တုံ့ပြန်မှု အပူရှပ်ခြင်းကြောင့်နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာပျက်ကွက်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများနှင့်အရေပြားရောဂါများဖြစ်တတ်သည်။

○ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစာမေးပွဲ

- ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကိုရယူပါ
- ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွင်ပုံမှန်မဟုတ်သောတွေ့ရှိချက်များ တွေ့ရှိပါကဆရာဝန်သို့မဟုတ်အလုပ်ရှင်၏ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာပါ

(2) နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု

- အိပ်ရေးမဝခြင်း၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်း၊ ယခင်နေ့ကအရက်သောက်ခြင်း၊ နံနက်စာမစားခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ တို့သည်အပူရှပ်ခြင်းကိုဖြစ်လွယ်သဖြင့်သတိထားပါ
- အပူရှပ်လေဖြတ်ခြင်းကြောင့်သက်ရောက်နိုင်သောရောဂါတစ်ခုခုကိုကုသနေပါကသင်ကုသနေသည့်ရောဂါအကြောင်းကိုအလုပ်ရှင်အားအသိပေးပါ။
- သင့်တွင်အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိပါကသင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအားပြောပါ။
 - နှလုံးခုန်နှုန်း ၁၂၀ ကျော်လွန်သောအခါ
 - နားချိန်တွင်ကိုယ်အပူချိန်သည်မူလအပူချိန်သို့ပြန်မကျခြင်း
 - ရုတ်တရက်နှင့်ပြင်းထန်သောပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ပျို့ချင်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊

