

# ຄໍາແນະນຳກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນການເຈັບ ປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນໃນລະດູຮ້ອນຈາກຄື້ນຄວາມຮ້ອນ



☉ ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກຄວນກະກຽມມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ກ່ອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ ເພື່ອດຳເນີນການຕາມລະດັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນ.

\* ຄື້ນຄວາມຮ້ອນໝາຍເຖິງປາກົດການທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງເກີນ 30°C ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນບາງພື້ນທີ່ໃນລະດູຮ້ອນ. ລັດຖະບານພະຍາຍາມປ້ອງກັນຄວາມເສຍຫາຍຈາກຄື້ນຄວາມຮ້ອນ ໂດຍການດຳເນີນມາດຕະການຮັບມືກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນ (20 ພຶດສະພາ ~ 30 ກັນຍາ) ໃນທຸກໆລະດູຮ້ອນ.

✔ | ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບພື້ນຖານ 3 ຂໍ້ ເພື່ອປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ

## ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ເຊັ່ນ ສະໜາມກໍ່ສ້າງ

### ຮີ່ມເງົາ

- ✓ ຄວນຈັດໃຫ້ມີພື້ນທີ່ຮີ່ມເງົາ (ພື້ນທີ່ພັກຜ່ອນ) ໃກ້ກັບບ່ອນເຮັດວຽກ.
- ✓ ຫຼັງຄາບັງແດດຄວນຕິດຕັ້ງໃນບ່ອນທີ່ມີອາກາດຖ່າຍເທໄດ້ສະດວກ.



✔ ຈຳເປັນຕ້ອງຈັດຫນ້າເຢັນສະອາດ / ການໃຫ້ນ້ຳຢ່າງສະໝ່າສະເໝີ

### ພັກຜ່ອນ

- ✓ ເມື່ອມີການເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ (ໂມງ, ຄຳເຕືອນ) ແມ່ນຕ້ອງຢຸດພັກ 10 ເຖິງ 15 ນາທີທຸກໆຊົ່ວໂມງ
  - ✓ ໃຫ້ພັກຜ່ອນ ແລະ ຫຼຸດການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ (14:00-17:00)
- ① ການປັບເວລາເຮັດວຽກໃໝ່
  - ② ປັບປະລິມານວຽກ ໂດຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມໄວໃນການເຮັດວຽກລົງ ແລະ ສຸມໃສ່ວຽກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການໜ້ອຍ
  - ③ ດຳເນີນການໃຫ້ຄວາມຮູ້ດ້ານຄວາມປອດໄພ ແລະ ສຸຂະພາບ ພາຍໃນອາຄານ
  - ④ ກວດສຸຂະພາບຂອງກຳມະກອນ



※ ການພັກຜ່ອນໃນໄລຍະເວລາແມ່ນເປັນສິ່ງສຳຄັນໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ ແລະ ມັນສາມາດເພີ່ມຜົນຜະລິດໄດ້.

## ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກໃນຮີ່ມ

※ (ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກທີ່ນຳໃຊ້) ສະຖານທີ່ທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕິດຕັ້ງເຄື່ອງປັບອາກາດ ແລະ ອຸປະກອນໝູນວຽນອາກາດ ພືດພື້ນທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກອຸນຫະພູມພາຍນອກ

✔ ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ມາດຕະການຕໍ່ໄປນີ້ ເພື່ອຮັກສາອຸນຫະພູມໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ກຳນົດ ສຳລັບສະຖານທີ່ເຮັດວຽກປະຈຳວັນ

- ① ການຕິດຕັ້ງ ເທີໂມ-ໄຮໂກຣມິເຕີທີ່ສະໜາມເຮັດວຽກ
  - ② ການຕິດຕັ້ງ \* ລະບົບເຮັດຄວາມເຢັນໃນຂົງເຂດ ຫຼື ການລະບາຍອາກາດສະເພາະທີ່ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາກາດຮ້ອນຢຸດຊະກັກ
- \* ອຸປະກອນໝູນວຽນອາກາດ, ພືດພື້ນ, ພືດພື້ນອາຍເຢັນ, ແອຄື້ນທີ່ ແລະ ອື່ນໆ.
- ③ ຕ້ອງຈັດການອຸນຫະພູມໃນອາຄານໃນລະຫວ່າງກະດູກກາງຄືນ

### ລົມ



### ນ້ຳ



### ພັກຜ່ອນ



✔ | ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ມາດຕະການໂດຍທັນທີໃນກໍລະນີທີ່ ເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ

☉ ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ມາດຕະການໂດຍທັນທີ ຖ້າກຳມະກອນຂໍຢຸດວຽກ ເນື່ອງຈາກຄວາມສ່ຽງກະທັນຫັນ ເຊັ່ນ ຄວາມເປັນໄປໄດ້ຂອງການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ.

☉ ໃນກໍລະນີທີ່ເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເຊັ່ນ ເປັນລົມແດດ ຫຼື ອາການອ່ອນເພຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເນື່ອງຈາກການສຳຜັດກັບອຸນຫະພູມ ແລະ ຄວາມຊື່ນສູງເປັນວົງກວ້າງ ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ມາດຕະການດັ່ງທີ່ສະແດງໄວ້ດ້ານລຸ່ມໂດຍທັນທີ.

☉ ຄວາມເສຍຫາຍ, ກຸ່ມທີ່ໄວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຜູ້ປະຕິບັດວຽກທີ່ຕ້ອງໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຊຸ່ນສູງ ແມ່ນຈະຕ້ອງກວດສຸຂະພາບກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກການປະຕິບັດໜ້າທີ່.



※ ຄໍາແນະນຳນີ້ແມ່ນມີໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ສາມາດນຳໄປໃຊ້ໃນລະດັບທີ່ທຽບເທົ່າ ຫຼື ສູງກວ່າ ໂດຍຂຶ້ນກັບສະຖານະການໃນບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ຄວາມຄິດເຫັນຂອງກຳມະກອນ.



Ministry of  
Employment and Labor

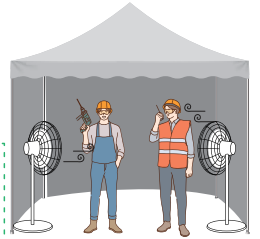


# ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ມາດຕາການຕອບໂຕ້ເພີ່ມຕື່ມ ຕາມລະດັບຂອງຄື້ນຄວາມຮ້ອນ ຕາມ ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ (“ຮູ້ສຶກຄື”).

☺ ໃນລະຫວ່າງລະດູທີ່ອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງ ເມື່ອສະຖານທີ່ເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ/ກາງແຈ້ງສຳຜັດກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ມາດຕາການຮັບມືເພີ່ມຕື່ມ ນອກເໜືອຈາກກົດລະບຽບພື້ນຖານ ເພື່ອປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ.

**ບັນຫາທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ**  
(ເອົາໃຈໃສ່, ລະມັດລະວັງ, ເຕືອນ, ຮຸນແຮງ)

- ✓ ກວດສອບສະພາບອາກາດຜ່ານເວັບໄຊຂອງ KMA (ຫຼື ແອັບປະແຈ້ງເຕືອນສະພາບອາກາດ) ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນແກ່ກຳມະກອນ.
- ✓ ກະກຽມນ້ຳເຢັນສະອາດ ພ້ອມຮົ່ມເຈົ້າ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເພື່ອໃຫ້ກຳມະກອນໄດ້ຝັກຜ່ອນ.
- ✓ ເມື່ອເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ຫຼື ໃນບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ມີອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງ ໃຫ້ກະກຽມອຸປະກອນສຳຮອງຄວາມເຢັນ ເຊັ່ນ ຕົວປ້ອງກັນແຂນ ເມື່ອກຳມະກອນຮ້ອງຂໍ
- ✓ ເພີ່ມຄວາມເອົາໃຈໃສ່ເພີ່ມເສດຖະກິດກັບກຸ່ມທີ່ໄດ້ຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ.



**ກຸ່ມທີ່ໄດ້ຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນແມ່ນຫຍັງ?**  
 ▲ ຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກອ່ວນ, ເປົາຫວານ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ/ຕ່ຳ ແລະ ອື່ນໆ. ▲ ບຸກຄົນທີ່ມີປະຫວັດເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ▲ ບຸກຄົນສູງອາຍຸ  
 ▲ ບຸກຄົນທີ່ຫາກໄດ້ຮັບມອບໝາຍໃຫ້ປະຕິບັດໜ້າທີ່ທີ່ສຳຜັດກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນ  
 ▲ ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງແມ່ນຫຍັງ? ແຮງງານທີ່ຕ້ອງການຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນທາງຮ່າງກາຍທີ່ກວ້າງຂວາງ ແລະ ສຳຜັດກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນດັ່ງກ່າວ  
 ▲ (ຕົວຢ່າງ) ໜ້າທີ່ທີ່ຕ້ອງໃຊ້ແຮງງານທັງໝົດຂອງຮ່າງກາຍ, ເຊັ່ນ ຊົນວາງ/ເຜີ້ກເຮັດ/ວຽກເປັນ ແລະ ວຽກເລື່ອມຈອດ, ຫຼື ໜ້າທີ່ຍົກ, ຂົນຖ່າຍ ຫຼື ຈັດການກັບຂອງໜັກຊ້ຳກັນ, ໜ້າທີ່ໃຊ້ເຄື່ອງມື ເຊັ່ນ ຊວັນ/ຄ່ອນຕີ/ເລືອຍ ໃນຂະນະທີ່ສຳຜັດກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

✓ ຈຳເປັນຕ້ອງກວດສອບວ່າລະບົບບັນຍາກາດ/ລະບາຍອາກາດພຽງພໍໃນບ່ອນເຮັດວຽກໃນຮົ່ມຫຼືບໍ່

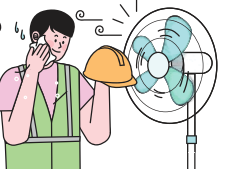
**ລະມັດລະວັງ**  
ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ  
ຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 33°C  
ຫຼື ໂມງຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ໃຫ້ຝັກໃນບ່ອນຮົ່ມ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 10 ນາທີ ໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
- ຈັດຊົ່ວໂມງຝັກເພີ່ມຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄດ້ຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ.
- ✓ ຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງ ຫຼື ບັບເວລາເຮັດວຽກໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ (14:00-17:00)



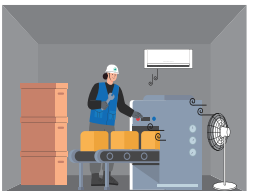
**ເຕືອນ**  
ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ  
ຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 35°C  
ຫຼື ການເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ໃຫ້ຝັກໃນບ່ອນຮົ່ມ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 15 ນາທີ ໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
- ຈັດຊົ່ວໂມງຝັກເພີ່ມຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄດ້ຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ.
- ✓ ລະງັບການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງ (14:00-17:00) ຍົກເວັ້ນແຕ່ວ່າຈະຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້.
- ຈັດໃຫ້ມີຊົ່ວໂມງຝັກພຽງພໍສຳລັບການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງທີ່ຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້.
- ✓ ມອບໝາຍໃຫ້ຜູ້ຮັບຜິດຊອບກວດກາສະພາບຂອງກຳມະກອນ



**ຮຸນແຮງ**  
ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ  
ຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 38°C

- ✓ ຝັກໃນບ່ອນຮົ່ມ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 15 ນາທີ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ ໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
- ຈັດຊົ່ວໂມງຝັກເພີ່ມຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄດ້ຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ກຳມະກອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ.
- ✓ ລະງັບການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງ (14:00-17:00) ຍົກເວັ້ນສຳລັບມາດຕາການສຸກເສີນທີ່ຈຳເປັນ ສຳລັບການຈັດການໄພພິບັດ ແລະ ຄວາມປອດໄພ.
- ໃຫ້ເວລາຝັກຜ່ອນຢ່າງພຽງພໍ ເມື່ອມີການປະຕິບັດວຽກສຸກເສີນ.
- ✓ ຈຳກັດການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄດ້ຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເຊັ່ນ ໂລກລົມແດດ.
- ✓ ມອບໝາຍໃຫ້ຜູ້ຮັບຜິດຊອບກວດກາສະພາບຂອງກຳມະກອນ

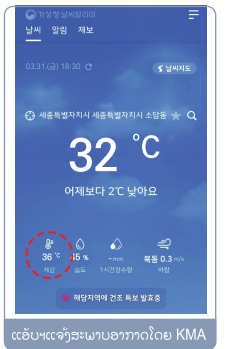


## ວິທີກວດສອບອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ (“ຮູ້ສຶກຄື”)

※ ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ (“ຮູ້ສຶກຄື”) ແມ່ນຫຍັງ? ແມ່ນອຸນຫະພູມທີ່ສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງມະນຸດໃນດ້ານປະລິມານ ໂດຍຮັບຮູ້ອຸນຫະພູມບັດຈຸບັນທີ່ຕ່ຳກວ່າ ພາຍໃຕ້ຄວາມຊື່ນຕ່ຳ ຫຼື ສູງກວ່າ ພາຍໃຕ້ຄວາມຊື່ນສູງ ໂດຍເພີ່ມຜົນກະທົບຈາກຄວາມຊື່ນ ແລະ ວິມ.

**ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ**  
 ທ່ານສາມາດກວດສອບລະດັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນໄດ້ທີ່ເວັບໄຊ ສຳນັກງານອຸຕຸນິຍົມວິທະຍາເກົາຫຼີ\* ຫຼື ແອັບປະແຈ້ງເຕືອນສະພາບອາກາດ.  
 \* ເວັບໄຊຂອງ KMA (www.weather.go.kr) > ຂໍ້ມູນສະພາບອາກາດ > ການພະຍາກອນຜົນກະທົບ > ອຸດສາຫະກຳ  
 \* ແຈ້ງການຄື້ນຄວາມຮ້ອນ: ຈະມີການແຈ້ງການເມື່ອອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ (“ຮູ້ສຶກຄື”) ໃນມື້ຂຶ້ນສູງສຸດ ຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 33°C (ໃນໂມງ), ຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 35°C (ອ່າເຕືອນ), ແລະ ມັນຈະຍັງຢູ່ດົນເກີນສອງວັນ

**ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ**  
 ຖ້າອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດໂດຍ KMA ແຕກຕ່າງຈາກອຸນຫະພູມພາຍໃນອາຄານຂອງສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດທີ່ວັດແທກໂດຍ ເທີໂມ-ໄຮໂກຣມິເຕີ ທີ່ບ່ອນເຮັດວຽກປະຈຳວັນ.



| ຕາຕະລາງອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ ໂດຍ KMA |      |      |      |      |      |      | ເຄົາໃຈໃສ່ | ອຳເຕືອນ |      | ເຕືອນ |      |      | ຮຸນແຮງ |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|-----------|---------|------|-------|------|------|--------|
| ອຸນຫະພູມ                        | 28   | 29   | 30   | 31   | 32   | 33   | 34        | 35      | 36   | 37    | 38   | 39   | 40     |
| 40                              | 26.6 | 27.6 | 28.5 | 29.5 | 30.4 | 31.4 | 32.4      | 33.3    | 34.3 | 35.3  | 36.2 | 37.2 | 38.2   |
| 45                              | 27.1 | 28.1 | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 32.9      | 33.9    | 34.9 | 35.9  | 36.9 | 37.8 | 38.8   |
| 50                              | 27.6 | 28.6 | 29.5 | 30.5 | 31.5 | 32.5 | 33.5      | 34.5    | 35.4 | 36.4  | 37.4 | 38.4 | 39.4   |
| 55                              | 28.0 | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 34.0      | 35.0    | 36.0 | 37.0  | 38.0 | 39.0 | 40.0   |
| 60                              | 28.4 | 29.4 | 30.4 | 31.4 | 32.4 | 33.5 | 34.5      | 35.5    | 36.5 | 37.5  | 38.5 | 39.5 | 40.5   |
| 65                              | 28.9 | 29.9 | 30.9 | 31.9 | 32.9 | 33.9 | 34.9      | 35.9    | 36.9 | 38.0  | 39.0 | 40.0 | 41.0   |
| 70                              | 29.3 | 30.3 | 31.3 | 32.3 | 33.3 | 34.3 | 35.4      | 36.4    | 37.4 | 38.4  | 39.5 | 40.5 | 41.5   |
| 75                              | 29.7 | 30.7 | 31.7 | 32.7 | 33.7 | 34.8 | 35.8      | 36.8    | 37.8 | 38.9  | 39.9 | 40.9 | 42.0   |
| 80                              | 30.0 | 31.1 | 32.1 | 33.1 | 34.1 | 35.2 | 36.2      | 37.2    | 38.3 | 39.3  | 40.4 | 41.4 | 42.4   |
| 85                              | 30.4 | 31.4 | 32.5 | 33.5 | 34.5 | 35.6 | 36.6      | 37.7    | 38.7 | 39.7  | 40.8 | 41.8 | 42.9   |
| 90                              | 30.8 | 31.8 | 32.9 | 33.9 | 34.9 | 36.0 | 37.0      | 38.1    | 39.1 | 40.2  | 41.2 | 42.3 | 43.3   |