

နေရာသီတွင် အပူလှိုင်းဒဏ်ကြောင့်

ဖြစ်ပွားသော နာမကျန်းမှုမှ ကာကွယ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်



အပူလှိုင်းဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော နာမကျန်းမှုများအတွက် အပူလှိုင်းအဆင့်အလိုက် အကောင်အထည်ဖော်ရမည့်ဖြစ်သော ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို အပူလှိုင်းမဖြစ်မီ လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။

* အပူလှိုင်းဆိုသည်မှာ နေရာသီတွင် အချို့ဒေသများတွင် 30 ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်အထက် ပြင်းထန်သော အပူချိန် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဖြစ်စဉ်ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ အစိုးရသည် နေရာသီတွင် အပူလှိုင်းဒဏ်ကို တန်ပြန်သည့် အစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်သည့် ကာလ (မေ 20 မှ စက်တင်ဘာ 30) ကို ထားရှိဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အပူလှိုင်းဒဏ်ကြောင့် ထိခိုက်မှုများကို တားဆီးရန် အားထုတ်သည်။

အပူလှိုင်းဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော နာမကျန်းမှုမှ ကာကွယ် ရန် အခြေခံစည်းမျဉ်း 3 ခုကို လိုက်နာပါ။

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်ကဲ့သို့သော ပြင်ပလုပ်ငန်းခွင်များ

အရိပ်

- ✓ အလုပ်နေရာအနီးတွင် အရိပ်ရရေယာ (အနားယူရန်နေရာ) ထားရှိသင့်သည်။
- ✓ အေးမြသော လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့် နေရာတွင် အရိပ်အကာများကို တပ်ဆင်သင့်သည်။



ရေ

✓ အေးမြသန့်ရှင်းသော ရေကို ပေးဆောင်ရန် လိုအပ်သည် / ပုံမှန်ရေခါတ်

အနားယူပါ



- ✓ အပူလှိုင်းသတိပေးချက် (စောင့်ကြည့်၊ သတိပေး) ချိန်တွင် တစ်နာရီတိုင်း 10 မိနစ်မှ 15 မိနစ်အထိ အနားယူရန် လိုအပ်သည်
- ✓ အပူချိန် မြင့်မားသော အချိန်များ (14:00-17:00) အတွင်း အနားယူရန်နှင့် ပြင်ပအလုပ်များကို လျော့ချပါ
- ① အလုပ်ချိန်ကို ပြန်လည်စီစဉ်ခြင်း
- ② အလုပ်ချိန်ကို လျော့ချပြီး အားထုတ်ရမည့် နည်းသော အလုပ်များကို အာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် အလုပ်ချိန်ကို ချိန်ညှိပါ
- ③ အိမ်တွင်း၌ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ④ အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို စစ်ဆေးပါ

※ မြင့်မားသော အပူချိန် ရှိသည့် အချိန်များအတွင်း ခေတ္တအနားယူခြင်းသည် အရေးကြီးပြီး ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။

အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းခွင်များ

※ (အသုံးပြုလုပ်ငန်းခွင်များ) လေအေးပေးစက်များ တပ်ဆင်ရာတွင် အခက်အခဲရှိသော နေရာများနှင့် အိမ်တွင်းအပူချိန်ကို ပြင်ပအပူချိန်မှ သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

- ✓ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင်များအတွက် သတ်မှတ်ထားသော အတိုင်း အတာအတွင်း အပူချိန်ထိန်းထားရန်အောက်ပါ အစီအမံများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်ပါသည်
- ① လုပ်ငန်းခွင်တွင် သာမန်ဟိုက်ဂရိုမီတာ တပ်ဆင်ခြင်း
- ② လေပူများ ပိတ်မိနေခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် * ဇုန်အအေးပေးစနစ် သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း
- * လေလည်ပတ်ကိရိယာ၊ ပန်ကာ၊ လေအေးပေးစက်၊ မိုဘိုင်းလေအေးပေးစက်၊ စသည်တို့။
- ③ ညဆိုင်းအတွင်း အိမ်တွင်းအပူချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲရန် လိုအပ်သည်။

လေ



ရေ



အနားယူပါ



အပူဒဏ်ကြောင့် ဖျားနာပါက ချက်ခြင်း အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- အပူနှင့်ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်နိုင်ခြင်း ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များကြောင့် အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် တောင်းဆိုပါက ချက်ချင်းအရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုသည်။
- အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆများ များပြားစွာ ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် အပူလှိုင်းဒဏ်ကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်းကဲ့သို့ နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပွားပါက အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ချက်ခြင်း အရေးယူဆောင်ရွက်ပါ။
- အထူးသဖြင့် အပူနှင့်ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အဖွဲ့နှင့် ပြင်းထန်သော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်နေရသော အလုပ်သမားများသည် ၎င်းတို့၏ တာဝန်များကို မထမ်းဆောင်မီနှင့် လုပ်ဆောင်ပြီးနောက်တွင် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



※ အပူနှင့် ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှုများကို ကာကွယ်ရန် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို ပေးအပ်ထားပြီး လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေနှင့် အလုပ်သမားများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အခြေခံ၍ တူညီသော သို့မဟုတ် ပိုမိုမြင့်မားသော အဆင့်တွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

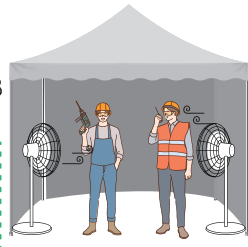
ထင်ရှားသော ("ခံစားရသကဲ့သို့") အပူချိန်အရ အပူလှိုင်းအဆင့်ပေါ်မူတည်၍ အပိုထပ်ဆောင်း တုံ့ပြန်မှု အစီအမံများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

🌀 အလွန်ပူပြင်းသည့် ရာသီဥတုများ၌ အိမ်တွင်း/အိမ်ပြင်ရှိ အလုပ်နေရာများသည် အပူလှိုင်းနှင့် ဆက်တိုက်ထိတွေ့နေချိန်တွင် အပူနှင့်ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှုများကို ကာကွယ်ရန် အခြေခံစည်းမျဉ်းများအပြင် အပိုထပ်ဆောင်း တုံ့ပြန်မှုအစီအမံများ ချမှတ်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အမြစ်များသော ကိစ္စရပ်များ

(သတိပြု၊ သတိထား၊ သတိပေး၊ ပြင်းထန်)

- ✓ KMA (သို့မဟုတ် မိုးလေဝသသတိပေးချက်အက်ပ်) ၏ ဝတ်ဆိုင်မှုတစ်ဆင့် ရာသီဥတုအခြေအနေများကို ကြည့်ရှုပြီး အလုပ်သမားများအတွက် အပူလှိုင်းအချက် အလက်ကို ပေးအပ်ပါ။
- ✓ အေးမြသန့်စင်သည့် ရေအပြင် အလုပ်သမားများ နားနေရန် အရိပ်များ (အနားယူရန် ဧရိယာ) ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ✓ အပြင်ဘက်တွင် သို့မဟုတ် အတွင်းဘက် ပူလောင်သည့် အလုပ်ခွင်များတွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ လက်ပတ်အကာအကွယ်များကဲ့သို့သော အအေးထိန်းသိမ်းသည့် ကိရိယာများ ပေးအပ်ပါ။
- ✓ အပူနှင့်ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှုဖြစ်နိုင်ခြေ များသော အုပ်စုနှင့် ပြင်းထန်သော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်နေရသည့် အလုပ်သမားများကို ပိုမို အာရုံစိုက်ပါ။



အပူနှင့်ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အုပ်စုသည် အဘယ်နည်း။

▲ အလွန်မြင့်မီ၊ မီးရှို့စေ့ရှိသူများ၊ သွေးပေါင်ကြွခြင်းစသည်ဖြင့် ▲ အပူနှင့်ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှုများစေ့စပ်သူများ ▲ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ ▲ အပူလှိုင်းထိတွေ့ခြင်းဆိုင်ရာ တာဝန်များထမ်းဆောင်ရန် အသစ်ခန့်ထားသူများ၊ ပြင်းထန်သော အလုပ်ဟူသည့် အဘယ်နည်း။ အလုပ်သမားသည် ပြင်းထန်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားစိုက်ထုတ်မှုကို လိုအပ်ပြီး အပူဒဏ်ကို အလွယ်တကူ ထိတွေ့စားရနိုင်သည်

▲ (ဥပမာ) ပြင်းထန်သော အပူလှိုင်းများ၊ မြစ်ခဲနေချိန်တွင် ခေါ် / သံမဏိဘား / ကုန်းကန်ရောင်းခြင်းနှင့် လေဆာကိုင်ခြင်းကဲ့သို့သော ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အား လိုအပ်သော တာဝန်များ၊ သို့မဟုတ် လေးလံသော အရာဝတ္ထုများကို ထပ်မံတင်လှဲ၊ မ၊ ချ သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ်သော တာဝန်များ၊ ပေါ် မြှုပ်/လှေ့လွှဲကဲ့သို့သော ကိရိယာများကို အသုံးပြုရသော တာဝန်များ

✓ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းခွင်များတွင် လေအေးပေးစက် / လေဝင်လေထွက်စနစ်များသည် လုံလောက်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

သတိထား

ထင်ရှားသော အပူချိန်
33°C သို့မဟုတ် ထို့ထက် ပိုမြင့်သည်
သို့မဟုတ် အပူလှိုင်း စောင့်ကြည့်ခြင်း

- ✓ တစ်နာရီတိုင်း အရိပ်ထဲ (နားနေရေရိယာ) တွင် 10 မိနစ်ခန့် အနားယူချိန် ပေးပါ။
- အပူနှင့်ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်နိုင်ခြေများသည့် အဖွဲ့နှင့် ပြင်းထန်သော အလုပ်တွင် ပါဝင်သည့် အလုပ်သမားများအတွက် ထပ်လောင်းအားလပ်ချိန်များကို စီစဉ်ပါ။
- ✓ အပူချိန်မြင့်မားသော အချိန်များ (14:00-17:00) အတွင်း ပြင်ပအလုပ်သမားများကို လျှော့ချပါ သို့မဟုတ် အလုပ်ချိန်ကို ချိန်ညှိပါ။



သတိပေး

ထင်ရှားသော အပူချိန်
35°C သို့မဟုတ် ထို့ထက် ပိုမြင့်သည်
သို့မဟုတ် အပူလှိုင်း သတိပေးချက်

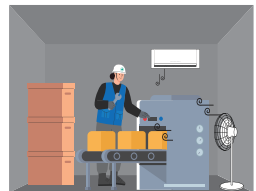
- ✓ တစ်နာရီတိုင်း အရိပ်ထဲ (နားနေရေရိယာ) တွင် 15 မိနစ်ခန့် အနားယူချိန် ပေးပါ။
- အပူနှင့်ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်နိုင်ခြေများသည့် အဖွဲ့နှင့် ပြင်းထန်သော အလုပ်တွင် ပါဝင်သည့် အလုပ်သမားများအတွက် ထပ်လောင်းအားလပ်ချိန်များကို စီစဉ်ပါ။
- ✓ ရှောင်လွှဲ၍ မရပါက အပူချိန်မြင့်မားသော (14:00-17:00)နာရီအတွင်း ပြင်ပအလုပ်များကို ခေတ္တ နားထားပါ။
- ရှောင်လွှဲ၍မရသော ပြင်ပအလုပ်အတွက် လုံလောက်သော အားလပ်ချိန်များပေးပါ။
- ✓ အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို စစ်ဆေးရန် တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်အား တာဝန်ပေးအပ်ပါ။



ပြင်းထန်

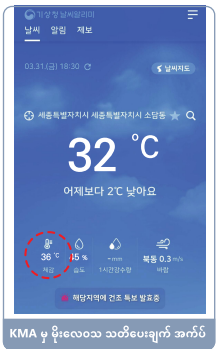
ထင်ရှားသော အပူချိန်
38°C သို့မဟုတ် ထို့ထက် ပိုမြင့်သည်
သို့မဟုတ် အပူလှိုင်း သတိပေးချက်

- ✓ တစ်နာရီတိုင်း အရိပ်ထဲ (နားနေရေရိယာ) တွင် 15 မိနစ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ကြာကြာ အနားယူချိန် ပေးပါ။
- အပူနှင့်ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်နိုင်ခြေများသည့် အဖွဲ့နှင့် ပြင်းထန်သော အလုပ်တွင် ပါဝင်သည့် အလုပ်သမားများအတွက် ထပ်လောင်းအားလပ်ချိန်များကို စီစဉ်ပါ။
- ✓ ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ဘေးကင်းရေး စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် လိုအပ်သော အရေးပေါ်အစီအမံများမှအပ အပူချိန်မြင့်မားသော (14:00-17:00) နာရီအတွင်း ပြင်ပအလုပ်ကို ဆိုင်းငံ့ထားပါ။
- အရေးပေါ် လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ လုံလောက်သော ရပ်နားချိန်များကို ပေးပါ။
- ✓ အပူနှင့်ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှု ဥပမာ၊ လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အဖွဲ့အတွက် ပြင်ပအလုပ်များ လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။
- ✓ အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို စစ်ဆေးရန် တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်အား တာဝန်ပေးအပ်ပါ။



သိသာထင်ရှားသော ("ခံစားရသကဲ့သို့") အပူချိန်ကို ဘယ်လိုစစ်ဆေးမလဲ။

※ ထင်ရှားသော ("ခံစားရသကဲ့သို့") အပူချိန်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ၎င်းသည် စိုထိုင်းဆနှင့် လေတိုက်ခတ်မှုတို့မှ သက်ရောက်မှုများကို ပေါင်းထည့်ခြင်းဖြင့် စိုထိုင်းဆနိမ့်ပါးသောအချိန်တွင် နိမ့်ပါးသည့်ဟုလည်းကောင်း မြင့်မားသော စိုထိုင်းဆအောက်တွင် ပိုမို မြင့်မားသည့်ဟုလည်းကောင်း လက်ရှိအပူချိန်ကို သိမြင်နိုင်သော လူ့အာရုံစောစောမှုကို ကိန်းဂဏန်းဖြင့် ဖော်ပြသည့် အပူချိန်ဖြစ်သည်။



ပြင်ပလုပ်ငန်းခွင်များ

ကိုရီးယား မိုးလေဝသ စီမံခန့်ခွဲရေး * ဝတ်ဆိုင်မှု သို့မဟုတ် မိုးလေဝသသတိပေးချက်အက်ပ်တွင် အပူလှိုင်းအဆင့်ကို သင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

* KMA ၏ ဝတ်ဆိုင်မှု (www.weather.go.kr) > မိုးလေဝသ အချက်အလက် > ပြင်းထန်သော မိုးလေဝသ ကြေငြာချက် > သက်ရောက်မှု ခန့်မှန်းချက် > စက်မှုလုပ်ငန်း

* အပူလှိုင်း ကြေငြာချက် - နေ၏ အပူချိန် အမြင့်ဆုံးဟု ယူဆရသော ("ခံစားရသကဲ့သို့") အပူချိန်သည် 33°C (စောင့်ကြည့်) ထက် သို့မဟုတ် 35°C (သတိပေးချက်) ထက် မြင့်သောအခါတွင် ကြေညာပြီး ၎င်းသည် နှစ်ရက်ထက် ပိုမိုကြာရှည်ပါသည်။

အိမ်တွင်း လုပ်ငန်းခွင်များ

KMA မှ ပေးဆောင်သော အပူချိန်သည် အလုပ်ခွင်၏ အတွင်းပိုင်း အပူချိန်နှင့် ကွာခြားပါက နေ့စဉ် အလုပ်ခွင်ရှိ သာမို-ဟိုက်ဂရိုမီတာဖြင့် တိုင်းတာသည့် ထင်ရှားသော အပူချိန်ကို အသုံးပြုရမည်။

KMA မှ ထင်ရှားသော အပူချိန်ဇယား							သတိပြု							
စိုထိုင်းဆ	အပူချိန်	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	



အပူလှိုင်းကာလအတွင်း ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ မတော်တဆမှုများကို သတိပြုပါ !!



• လူနစ်လျှော့ချနိုင်ခြေများသော လျှို့ဝှက်ဆိုင်ရာများနှင့် သိပ်ကြိုများကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရည်အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများ ဝတ်ဆင်ကြောင်း သေချာပေးစေ
• အချိန်မီကုသမှုအသုံးပြုခြင်းကြောင့် လက်ရှိနှင့် ပြုတ်ကြွင်းအပါအဝင် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ မတော်တဆမှုများကို သတိပြုပါ။