



ရေ အရိပ် နားခိုရာ

နိုင်ငံခြားအလုပ်သမားများအတွက် အပူနှင့်ဆက်စပ်နေသော ဖျားနာမှုများ ခြိုစင်စေစေ့စပ်ရန် တိုင်းတာမှုများ

☀️ အပူလှိုင်းသတိပေးချက်ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

- ☀️ ကိုရီးယားရာသီဥတုထိန်းချုပ်ရေး(KMA) မှ နေ့စဉ် အမြင့်ဆုံးလေအပူချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး အပူလှိုင်းသတိပေးချက်ကို ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။
- လေအပူချိန် ရုတ်တရက် မြင့်တက်မှု(ပြောင်းလဲနိုင်) သို့ အပူလှိုင်း လာနိုင်မှုကြောင့် သိသာသော ထိခိုက်မှု(ကျယ်ပြန့်သော နေရာများ)တွင် ရှိနိုင်ပါသည်။

လေအပူချိန် ရုတ်တရက် မြင့်တက်မှု(ပြောင်းလဲနိုင်သည်)ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။


ဤသည်မှာ လက်ရှိအပူအချိန်မှာ နည်းသော လေထု စွတ်စိုမှု အောက်နည်းသော သို့ မြင့်သော လေထုစွတ်စိုမှု ထက်များနေသော အပူချိန်တွင် လူသားတွင် ကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်နိုင်သော အပူချိန်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

- ☀️ အပူလှိုင်းများကို ကြာရှည်စွာ ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် အပူလွန်ကဲခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ ကိုယ်အားလျော့ခြင်းမှ လိုအပ်သော အထောက်အပံ့များ မရှိပါက သေဆုံးနိုင်ခြင်း စသည့် အပူကြောင့်ဖျားနာခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။


📄 ရေ အရိပ် နားခိုရာ များမှာ အပူနှင့်ဆက်စပ်သော ဖျားနာမှုများအတွက် အခြေခံလုပ်ပေးရမည့်အချက်များဖြစ်သည်။

ရေ 

- ▶ သန့်ရှင်းသော ရေအေးတိုက်ပေးရပါမည်။
- ▶ အလျင်မလိုဘဲ ပုံမှန် ရေသောက်သည့်ပုံစံဖြင့် သောက်ရပါမည်။

အရိပ် 

- ▶ အလုပ်သမားများအလုပ်လုပ်နေသည့်နေရာအနီးအနားတွင် အရိပ်နေရာ ပြင်ပေးထားပါ။
- ▶ လေအေးပေးစနစ် အလုပ်လုပ်စေရန် သတိထားပါ။

နားခိုရာ 

- ▶ အပူလှိုင်း သတိပေးချက်အတွက် သင့်အနေဖြင့် ပုံမှန် တစ်နာရီလျှင် ၁၀ - ၁၅ မိနစ်အထိ ခဏနားချိန်ယူရမည်။
- ▶ အပူချိန်မြင့်မားသော အချိန်မျိုးတွင် အပြင်ထွက် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရှောင်ရမည်။ (14:00 - 17:00) ထိုအစား အလုပ်ချိန်ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်ရမည်။ (ဥပမာ: 9:00 - 18:00 → 5:00 - 14:00)
- » ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရပါက အအေးပေး အပေါ်ဝတ်ထည် နှင့် အအေးပေးအထုတ်များကိုထည့်အသုံးပြုနေရပါမည်။

🔔 အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ပြင်ဆင်ထားရန်

အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကို တက်နိုင်လျှင် ခဏခဏ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပေးပါ။

- အပူနှင့်ဆက်စပ်သော နာမကျန်းမှုဖြစ်ရန်အတွက် လက္ခဏာများမှာ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ စိတ်မကြည်မသာဖြစ်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။

အရေးပေါ်လူနာရှိပါက ရှေးဦးသူနာပြုနည်း (အရေးပေါ်ကုသမှု) ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

- လူနာကို အေးသော နေရာသို့ရွှေ့ပါ။ ယပ်ခတ်ပေးခြင်း သို့ ပန်ကာရှေ့ထားပြီး ၎င်း၏ ကိုယ်ကို ရေပတ်ဝတ်တိုက်ပေးပါ။
- ▶ လူနာမှာ သတိမေ့ခြင်း သို့ အပူချိန် မထိန်းနိုင်ပါက အရေးပေါ် အနေဖြင့် သို့ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။
- ▶ လူနာသတိပြန်ရ လာပါက ရေအေး သို့ အားဖြည့်အချိန်ရည်များ တိုက်ပါ။



အပူလှိုင်းဖြတ်နေစဉ် မတော်တဆထိခိုက်မှု များအတွက် အချိန်တိုင်း သတိရှိပါ။

- တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ခေါင်းစွပ်၊ ခါးပတ်များကို သတိထား ဝတ်ဆင်ပါ။
- အိပ်ရေးမဝမှုကြောင့် အာရုံစူးစိုက်မှုနည်းရာမှ ဖြစ်လာနိုင်သော လဲကျမှု ပြုတ်ကျမှုများကို သတိပြုပါ။

