

ນ້ຳ ຮົ່ມເງົາ ການພັກຜ່ອນ

ສຳລັບຜູ້ອອກແຮງງານຕ່າງປະເທດ ມາດຕະການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ກັບຄວາມຮ້ອນ

☀️ "ຄຳເຕືອນຄືນຄວາມຮ້ອນ" ແມ່ນຫຍັງ?


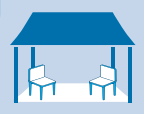

- ☀️ ອົງການອຸຕຸນິຍົມວິທະຍາເກົາຫຼີ (KMA) ອອກຄຳເຕືອນ ໃຫ້ເຝົ້າລະວັງເລື່ອງຄືນຄວາມຮ້ອນທີ່ຂຶ້ນກັບອຸນຫະພູມລົມໜາວ (ຕົວຫຼັກ) ສູງສຸດປະຈຳວັນ.
- ເມື່ອຄາດວ່າຈະໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍຢ່າງພົ້ນເດັ່ນ (ໃນພື້ນທີ່ກວ້າງ) ເນື່ອງຈາກອຸນຫະພູມລົມໜາວ (ຕົວຫຼັກ) ເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງທັນທີ ຫຼື ຄືນຄວາມຮ້ອນເປັນເວລາດົນນານ

ອຸນຫະພູມລົມໜາວ (ຕົວຫຼັກ) ແມ່ນຫຍັງ?

ມັນແມ່ນອຸນຫະພູມທີ່ສະທ້ອນເຖິງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງມະນຸດທີ່ອຸນຫະພູມປະຈຸບັນມີການຮັບຮູ້ທີ່ຕ່ຳກວ່າພາຍໃຕ້ຄວາມຊື່ນຕ່ຳ ຫຼື ສູງກວ່າພາຍໃຕ້ຄວາມຊື່ນສູງ.

- ☀️ ການໄດ້ຮັບຄືນຄວາມຮ້ອນໃນໄລຍະຍາວ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດ ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ, ເຊັ່ນ: ພະຍາດລົມແດດ, ຄວາມອ່ອນເພຍເນື່ອງຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ເປັນລົມເນື່ອງຈາກຄວາມຮ້ອນ, ແລະ ອາດຈະນຳໄປສູ່ ການເສຍຊີວິດໄດ້ ນອກຈາກວ່າຈະມີມາດຕະການທີ່ຈຳເປັນຊ່ວຍເຫຼືອທັນທີ.

📄 **ນ້ຳ ຮົ່ມເງົາ ການພັກຜ່ອນ** ແມ່ນມາດຕະການພື້ນຖານ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ.

<p>ນ້ຳ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ຕ້ອງຈັດກຽມນ້ຳເຢັນ ແລະ ສະອາດ. ▶ ຢ່າລົມດື່ມນ້ຳເປັນປະຈຳ.
<p>ຮົ່ມເງົາ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ກະກຽມພື້ນທີ່ທີ່ມີຮົ່ມເງົາ ໃກ້ກັບຕຳແໜ່ງທີ່ຜູ້ອອກແຮງງານກຳລັງເຮັດວຽກ. ▶ ກວດສອບການລະບາຍອາການຂອງລົມເຢັນ.
<p>ການພັກຜ່ອນ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ເມື່ອມີຄຳເຕືອນຄືນຄວາມຮ້ອນອອກມາ, ທ່ານຈະຕ້ອງຢຸດພັກເປັນເວລາ 10 ເຖິງ 15 ນາທີທຸກຊົ່ວໂມງເປັນປະຈຳ. ▶ ຫຼືກເວັ້ນວຽກກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ (14:00 - 17:00) ໂດຍການປັບເວລາເຮັດວຽກ (ຕົວຢ່າງ: 9:00 - 18:00 → 5:00 - 14:00) » ເມື່ອມີສ່ວນຮ່ວມໃນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ, ຢ່າລົມໃສ່ສິ່ງທີ່ເກັບຄວາມເຢັນ, ເຊັ່ນ ເສື້ອກັນນ້ຳກ້ອນ ແລະ ຊອງນ້ຳກ້ອນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້.

🔔 ກະກຽມສຳລັບສະຖານະການສຸກເສີນ.

<p>ກວດສຸຂະພາບຂອງເພື່ອນຮ່ວມງານໃຫ້ເລື້ອຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ອາການເລີ່ມຕົ້ນຂອງພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ອາດຈະລວມມີ ຄວາມຮູ້ສຶກເມື່ອຍລ້າ, ອ່ອນເພຍ, ວິນຫົວ, ເຈັບຫົວ, ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ປວດຮາກ ແລະ ຮາກ.
<p>ເມື່ອກວດຄົນເຈັບສຸກເສີນ, ຈົ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າໄດ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອເບື້ອງຕົ້ນ (ການປິ່ນປົວສຸກເສີນ) ທັນທີ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ຍ້າຍຄົນເຈັບໄປປ່ອນເຢັນ, ຫຼຸດອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍໂດຍການວີ ຫຼື ໃຊ້ພັດລົມໄຟຟ້າ, ແລະ ເຊັດໂຕຂອງລາວ/ນາງດ້ວຍນ້ຳເຢັນ. ▶ ເມື່ອຄົນເຈັບໝົດສະຕິ ຫຼື ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຮ່າງກາຍໄດ້, ກະລຸນາໂທໂປທີ່ 119 ເພື່ອຮັບບໍລິການສຸກເສີນທັນທີ. ▶ ເມື່ອຄົນເຈັບມີສະຕິຄືນ, ໃຫ້ລາວ/ນາງດື່ມນ້ຳແຂ່ງນ້ຳກ້ອນ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມກິລາ.

🔔 ໃນໄລຍະມີຄືນຄວາມຮ້ອນ, ຈົ່ງລະວັງອຸປະຕິເຫດດ້ານຄວາມປອດໄພທຸກເວລາ!

- ຈົ່ງເອົາໃຈໃສ່ກັບການສວມໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນສ່ວນບຸກຄົນ, ເຊັ່ນ: ໝວກນິລະໄພ ແລະ ເຂັມຄັດນິລະໄພ, ເຊິ່ງຖືກລົມ ແລະ ຖືກຖິ້ມໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.
- ລະວັງອຸປະຕິເຫດດ້ານຄວາມປອດໄພ, ເຊັ່ນ ການຕົກຈາກບ່ອນສູງ, ແລະ ການຕົກ ເນື່ອງຈາກຂາດສະມາທິ ຍ້ອນນອນຫຼັບບໍ່ພຽງພໍ.

