

ມາດຕະການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ ໃນຊ່ວງ ອາກາດໜາວຈັດ



- "ອາກາດໜາວຈັດ" ໝາຍເຖິງ ປາກົດການອາກາດໜາວ ເຊິ່ງສາມາດກໍ່ໃຫ້ ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບເຊັ່ນ: ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່າຜິດປົກກະຕິ (Hypothermia) ແລະ ອາການເນື້ອເຍື່ອຖືກຄວາມເຢັນກັດ (Frostbite).
- ກ່ອນເລີ່ມວຽກ, ໃຫ້ກວດສອບ 5 ກົດລະບຽບພື້ນຖານດ້ານຄວາມປອດໄພໃນສະພາບອາກາດໜາວຈັດ ແລະ ປະຕິບັດການແກ້ໄຂຕໍ່ກັບຂໍ້ບົກຜ່ອງຕ່າງໆ.

* ເງື່ອນໄຂການເຕືອນໄພ ອາກາດໜາວຈັດ

- | | |
|---------------------|--|
| ການແຈ້ງເຕືອນຄວາມໜາວ | <ul style="list-style-type: none"> ▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຕໍ່າກວ່າ -12°C ເປັນເວລາ 2 ມື້ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນຕິດຕໍ່ກັນ ▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຫຼຸດລົງ 10°C ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ເມື່ອທຽບກັບມື້ກ່ອນໜ້າ, ຫຼຸດລົງຮອດ 3°C ຫຼື ຕໍ່າກວ່າ |
| ການເຕືອນໄພຄວາມໜາວ | <ul style="list-style-type: none"> ▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຕໍ່າກວ່າ -15°C ເປັນເວລາ 2 ມື້ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນຕິດຕໍ່ກັນ ▶ ເມື່ອອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າ ຄາດວ່າຈະຫຼຸດລົງ 15°C ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ເມື່ອທຽບກັບມື້ກ່ອນໜ້າ, ຫຼຸດລົງຮອດ 3°C ຫຼື ຕໍ່າກວ່າ |

* ສໍາລັບຂໍ້ມູນລະອຽດ, ໃຫ້ອ້າງອີງເຖິງ ຕໍາລັດວ່າດ້ວຍການບັງຄັບໃຊ້ ຂອງກົມອຸຕຸນິຍົມວິທະຍາເກົາຫຼີ [ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ 1] ເງື່ອນໄຂການເຕືອນໄພ.

* 5 ກົດລະບຽບພື້ນຖານດ້ານຄວາມປອດໄພໃນສະພາບອາກາດໜາວຈັດ

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ອົບອຸ່ນ | <ul style="list-style-type: none"> ▶ ນຸ່ງເຄື່ອງອຸ່ນ, ໜວກ, ແລະ ຖົງມື ▶ ໃສ່ເກີບທີ່ມີສນວນກັນຄວາມເຢັນ ແລະ ກັນນໍ້າ
* ກຽມຖົງຕີນສໍາຮອງ ໃນກໍລະນີທີ່ມັນປຽກຈາກນໍ້າ ຫຼື ເຫື່ອ |
| ທີ່ພັກເຊົາທີ່ອົບອຸ່ນ
(ປ່ອນພັກຜ່ອນ) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ ສ້າງທີ່ພັກເຊົາທີ່ອົບອຸ່ນ ໃຫ້ຢູ່ໃກ້ກັບພື້ນທີ່ເຮັດວຽກ
* ໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນອັກຄີໄພ ແລະ ການສໍາຜັດກັບກົາຊຸພິດ ໃນທີ່ພັກເຊົາ ▶ ໃນລະຫວ່າງ ການເຕືອນໄພອາກາດໜາວຈັດ, ໃຫ້ຈັດປ່ອນ ພັກຜ່ອນທີ່ພຽງພໍ. |
| ນໍ້າອຸ່ນ | ▶ ຈັດຫນໍ້າສະອາດ ແລະ ອຸ່ນໃຫ້ດີມ |
| ປັບປ່ຽນຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກ | <ul style="list-style-type: none"> ▶ ການແຈ້ງເຕືອນຄວາມໜາວ: ປັບປ່ຽນຊົ່ວໂມງ ເຮັດວຽກ ແລະ ຫຼຸດເວລາເຮັດວຽກໃຫ້ສັ້ນລົງ ▶ ການເຕືອນໄພຄວາມໜາວ: ຢຸດ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນຊ່ວງເວລາທີ່ໜາວ (ຕອນເຊົ້າ) |
| ໂທ 119
(ເບີສຸກເສີນ) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ ໃນກໍລະນີເຈັບເປັນຍ້ອນຄວາມໜາວ, ໃຫ້ ໂທ 119 ທັນທີ ▶ ແຈ້ງໃຫ້ຄົນງານຊາບລ່ວງໜ້າກ່ຽວກັບອາການ, ມາດຕະການປ້ອງກັນ ແລະ ການປະຖົມພະຍາບານສໍາລັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ |



* ການຄຸ້ມຄອງກຸ່ມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ກັບຄວາມໜາວ

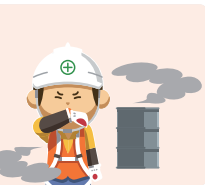

- ▶ ຕິດຕາມກຸ່ມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ ແລະ ຈັດໃຫ້ມີການພັກຜ່ອນໃນທີ່ພັກເຊົາ ທີ່ອົບອຸ່ນເປັນໄລຍະ
 - ▶ ໃນລະຫວ່າງການເຕືອນໄພອາກາດໜາວຈັດ, ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນຊ່ວງເວລາທີ່ໜາວ (ຕອນເຊົ້າ) ໃຫ້ ໜ້ອຍທີ່ສຸດ ສໍາລັບກຸ່ມສ່ຽງ ແລະ ຄົນງານທີ່ເຮັດວຽກ ໜັກ
- ກຸ່ມສ່ຽງ ແມ່ນຫຍັງ** ຜູ້ທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ເປົາຫວານ, ພະຍາດຫຼອດເລືອດສະໜອງ ຫຼື ຫຼອດເລືອດຫົວໃຈ, ພາວະຕ່ອມໄທລອຍເຮັດວຽກຕໍ່າ, ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍ, ຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຄົນງານທີ່ຖືກມອບໝາຍໃໝ່
- ວຽກໜັກ ແມ່ນຫຍັງ** ວຽກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ຮ່າງກາຍທັງໝົດ ເຊັ່ນ: ວຽກປະກອບແບບຫຼໍ່, ຜຸກເຫຼັກເສີມ, ຫຼື ວຽກເທຄອນກຣີດ ໂດຍໃຊ້ຊັ່ວລ, ຄ້ອນຕີ, ເລື້ອຍ, ຊວ້ານ, ຂວານ ແລະ ອື່ນໆ, ຫຼື ການຂົນຍ້າຍວັດຖຸໜັກ

* ອາການ ແລະ ການປະຖິ້ມພະຍາບານ ສໍາລັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ

ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ	ອາການ	ແນວທາງການປະຖິ້ມພະຍາບານ
 <p>ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່າ (Hypothermia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຫຼືກຕໍ່າກວ່າ 35°C. ▶ ສັ່ນ, ເມື່ອຍລ້າ, ສັບສົນ, ເວົ້າບໍ່ຊັດ, ສູນເສຍຄວາມຈໍາ. ▶ (ເລັກນ້ອຍ) ຄວາມບົກຜ່ອງທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ ▶ (ປານກາງ) ຫມິດສະຕິ, ຫົວໃຈເຕັ້ນຜິດຈັງຫວະ, ຫາຍໃຈຊ້າ ▶ (ຮຸນແຮງ) ໂຄມາ, ຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນ 	<ul style="list-style-type: none"> • ຖ້າອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕໍ່າກວ່າ 35°C ຫຼື ໜົດສະຕິ, ໃຫ້ໂທ 119 ທັນທີ ແລະ ຂົນສົ່ງໄປສະຖານທີ່ປິ່ນປົວ. • ຖ້າລົດສູກເສີນຍັງບໍ່ມາຮອດ ຫຼື ການຂົນສົ່ງທາງການແພດແມ່ນບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້: <ul style="list-style-type: none"> - ຍ້າຍຜູ້ກ່ຽວໄປບ່ອນອົບອຸ່ນໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ - ຖອດເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ປຽກອອກ ແລະ ຫົ່ມດ້ວຍຜ້າຫົ່ມ
 <p>ອາການເນື້ອເຍື່ອຕາຍເນື່ອງຈາກຄວາມໜາວ (Frostbite)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ຜິວໜັງ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອໃຕ້ຜິວໜັງແຂງຕົວ ຫຼື ເສຍຫາຍເນື່ອງຈາກການສໍາຜັດກັບຄວາມໜາວເຢັນ ▶ ຜິວໜັງປ່ຽນເປັນສີຂາວ ຫຼື ສີເຫຼືອງແກມເທົາ ▶ ຜິວໜັງຮູ້ສຶກແຂງຜິດປົກກະຕິ ▶ ຄວາມຮູ້ສຶກຫຼຸດລົງ, ມີອາການຊາ 	<ul style="list-style-type: none"> • ໄປສະຖານພະຍາບານທັນທີເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ • ຖ້າບໍ່ສາມາດຮັບການປິ່ນປົວໄດ້ທັນທີ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້: <ul style="list-style-type: none"> - ຍ້າຍຜູ້ກ່ຽວໄປບ່ອນອົບອຸ່ນຢ່າງໄວວາ - ແຊ່ບໍລິເວນທີ່ຖືກຄວາມໜາວກັດໃນນໍ້າອຸ່ນປະມານ 20–40 ນາທີ
 <p>ໂຮກຕີນເນື້ອຍ (Trench Foot)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ຜິວໜັງແດງ, ຄັນ ▶ ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ, ອາດເກີດມີກ້ອນເລືອດ, ຕຸ່ມນໍ້າ ຫຼື ແຜເປື້ອຍ 	<ul style="list-style-type: none"> • ເຮັດໃຫ້ບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບອຸ່ນຂຶ້ນໂດຍການແຊ່ໃນນໍ້າອຸ່ນ • ນວດບໍລິເວນນັ້ນເບົາໆ ເພື່ອກະຕຸ້ນການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ; ຢ່າຂຸດ • ຮັກສາບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຊຸ່ມຊື່ນ
 <p>ພາວະຕີນແຂ້ງ / ກຸ່ມອາການຕີນແຂ້ງ (Immersion Foot / Immersion Syndrome)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ອາການຄັນ, ຊາ, ຫຼື ເຈັບແປບຽງ ▶ ຜິວໜັງບວມ ທີ່ປ່ຽນເປັນສີແດງ, ສີຟ້າ, ຫຼື ສີດໍາ ▶ ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ, ອາດເກີດມີຕຸ່ມນໍ້າ, ເນື້ອເຍື່ອຕາຍ, ຫຼື ແຜເປື້ອຍ 	<ul style="list-style-type: none"> • ຖອດເກີບ ແລະ ຖົງຕີນທີ່ປຽກອອກ • ລ້າງບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບເບົາໆ ດ້ວຍນໍ້າອຸ່ນ ແລະ ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ

* ສໍາລັບລາຍລະອຽດ, ກະລຸນາອ້າງອີງເຖິງຄໍາແນະນໍາຂອງອົງການຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດເກົາຫຼີ (KDCA) "ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບການກະກຽມຮັບມືກັບຄວາມໜາວ ແລະ ການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວ."

* ການປ້ອງກັນອຸບັດຕິເຫດການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ແລະ ການລິ້ນໄຖລ ໃນລະດູໜາວ

<p>ປ້ອງກັນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ເມື່ອໃຊ້ຖ່ານກ້ອນຢູ່ສະຖານທີ່ກໍ່ສ້າງ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ໃຊ້ເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮ້ອນດ້ວຍລົມຮ້ອນ ແທນການໃຊ້ຖ່ານກ້ອນ ເພື່ອປົ່ມຄອນກຣີດ. ▶ ຖ້າຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ຖ່ານກ້ອນເພື່ອປົ່ມ, ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ: <ul style="list-style-type: none"> ↳ ກວດສອບລະດັບອົກຊີແຊນ ແລະ ແກ້ສພິດ, ລະບາຍອາກາດໃຫ້ພຽງພໍ, ສວມໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນທີ່ເໝາະສົມ.
<p>ປ້ອງກັນການລິ້ນໄຖລເທິງຖະໜົນທີ່ເປັນນໍ້າແຂງ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ສວມໃສ່ເກີບນິລະໄພກັນລິ້ນ. ▶ ກໍາຈັດຫິມະ ແລະ ນໍ້າແຂງອອກກ່ອນເລີ່ມວຽກ, ແລະ ຫວ່າດຊາຍ ຫຼື ເກືອ ໃສ່ບໍລິເວນທີ່ລິ້ນ.