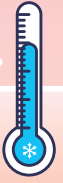


အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ

အလွန်အမင်းအေးသော အချိန်အတွင်း



미안마



"အလွန်အမင်းအေးသော" ဆိုသည်မှာ ကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းခြင်းနှင့် နှင်းကိုက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အေးမြသော ရာသီဥတု ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

• အလုပ်မစတင်မီ အလွန်အမင်း အေးသောအချိန် ဘေးကင်းရေး အခြေခံစည်းကမ်းချက် 5 ချက်ကို စစ်ဆေးကာ ယင်းနောက် မည်သည့်ချို့ယွင်းချက်ကိုမဆို ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ပါ။

* အလွန်အမင်းအေးခြင်း သတိပေးချက် စံသတ်မှတ်ချက်များ

အအေးလှိုင်း အကြံပြုချက်

- ▶ မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် 2 ရက်နှင့်အထက် ကြာသည်အထိ **-12°C** အောက် ရှိနေမည်ဟု မျှော်မှန်းထားသောအခါ
- ▶ ယခင်နေ့နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် **10°C** နှင့်အထက် ကျဆင်းမည်ဟု မျှော်မှန်းထားပြီး **3°C** နှင့်အောက် ရောက်သောအခါ

အအေးလှိုင်း သတိပေးချက်

- ▶ မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် 2 ရက်နှင့်အထက် ကြာသည်အထိ **-15°C** အောက် ရှိနေမည်ဟု မျှော်မှန်းထားသောအခါ
- ▶ ယခင်နေ့နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက မနက်ပိုင်း အပူချိန်အနိမ့်သည် **15°C** နှင့်အထက် ကျဆင်းမည်ဟု မျှော်မှန်းထားပြီး **3°C** နှင့်အောက် ရောက်သောအခါ

* အအေးစိတ် အချက်အလက်အတွက် ကိုရီးယားနိုင်ငံ မိုးလေဝသ စီမံခန့်ခွဲရေး ကြီးကြပ်မှုအဖွဲ့စာ (Korea Meteorological Administration Enforcement Decree [အချုပ်ပို 1] သတိပေးချက် စံသတ်မှတ်ချက်များကို ကြည့်ပါ။

* အလွန်အမင်း အေးသောအချိန် ဘေးကင်းရေး အခြေခံစည်းကမ်းချက် 5 ချက်

နွေးထွေးသော အဝတ်အစား

- ▶ နွေးထွေးသော အဝတ်အစား၊ ဦးထုပ်နှင့် လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ
- ▶ အဖုံးအကာပါပြီး ရေလုံသည့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ
- * ရေ သို့မဟုတ် ချွေးကြောင့် ခြေအိတ်များ စိုလာပါက သုံးနိုင်ရန် ခြေအိတ်အပိုများ ပြင်ဆင်ထားပါ

နွေးထွေးသော အမိုးအကာ (အနားယူရန် ဧရိယာ)

- ▶ အလုပ်ဧရိယာ အနီးတွင် နွေးထွေးသော အမိုးအကာ တစ်ခုကို စီစဉ်ပါ
- * အမိုးအကာအတွင်း၌ မီးနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ငွေ့နှင့် ထိတွေ့မှုအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ပါ
- ▶ အလွန်အမင်းအေးခြင်း သတိပေးချက် တစ်ခုအတွင်း လုံလောက်စွာ အနားယူရန် လုပ်ဆောင်ပါ။

ရေနွေး

- ▶ သန့်ရှင်းပြီး နွေးသောရေကို ပေးပါ

အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိပါ

- ▶ အအေးလှိုင်း အကြံပြုချက် - အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိကာ အလုပ်လုပ်ချိန်ကို လျှော့ပါ
- ▶ အအေးလှိုင်း သတိပေးချက် - အေးသောကာလများ (မနက်အစောပိုင်း) အတွင်း ပြင်ပအလုပ်ကို ရပ်တန့်ပါ သို့မဟုတ် လျှော့ချပါ

119 (အရေးပေါ်နံပါတ်) ကိုခေါ်ဆိုပါ

- ▶ အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုတစ်ခု ဖြစ်ပွားပါက 119 ကို ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ပါ
- ▶ အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းတို့ကို အလုပ်သမားများကို သတိပေးထားပါ



* အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုအတွက် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- ▶ အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုအတွက် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများကို စောင့်ကြည့်ကာ နွေးထွေးသော အမိုးအကာတစ်ခုတွင် အခါအားလျော်စွာ အနားယူခွင့်ပေးပါ
- ▶ အလွန်အမင်းအေးခြင်း သတိပေးချက် တစ်ခုအတွင်း ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများနှင့် ကြမ်းတမ်းသော အလုပ်တာဝန်များကို လုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်သမားများအတွက် အေးသောကာလများ (မနက်အစောပိုင်း) အတွင်း ပြင်ပအလုပ်ကို လျော့ချပါ

ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများမှာ အဘယ်နည်း

သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ သိုင်းရှိုက်ဟော်မုန်း နည်းခြင်းရောဂါရှိသူများ၊ အားနည်းသူများ၊ အသက်ကြီးသူများနှင့် အသစ်ခန့်အပ်ထားသော အလုပ်သမားများ ပုံစံချခြင်းလုပ်ငန်း၊ သံချည်သံကွေး သို့မဟုတ် ဂေါ်ပြားများ၊ တူများ၊ လှေများ၊ ပေါက်ချွန်းများ၊ ပုဆိန်များ အစရှိသည်တို့ကို အသုံးပြုရသော ကွန်ကရစ်လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် လေးလံသော ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ရခြင်းတို့ ကဲ့သို့သော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပါဝင်သည့် အလုပ်တာဝန်များ

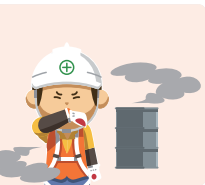

ကြမ်းတမ်းသော အလုပ်တာဝန်များမှာ အဘယ်နည်း

* အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများ	ရောဂါလက္ခဏာများ	ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များ
 <p>ကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ပင်မခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် 35°C အောက် ကျဆင်းခြင်း ▶ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စကားထစ်ထစ်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးခြင်း ▶ (အပျော့စား) သိမှတ်မှု ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း ▶ (အသင့်အတင့်) သတိလစ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ အသက်ရှူနေခြင်း ▶ (ပြင်းထန်) ကိုမာဝင်ခြင်း၊ နှလုံးရပ်သွားခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် 35°C အောက် ကျဆင်းပါက သို့မဟုတ် သတိလစ်သွားပါက 119 သို့ ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ကာ ဆေးကုသရေး ဌာနတစ်ခုသို့ ဖို့ဆောင်ပါ • လူနာတင်ကား မရောက်လာပါက သို့မဟုတ် ဆေးကုသရန် ဖို့ဆောင်ခြင်းသည် မဖြစ်နိုင်ပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ <ul style="list-style-type: none"> - လူကို နွေးထွေးသော နေရာတစ်ခုသို့ တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးရွှေ့ပါ - စိုနေသော အဝတ်အစားကို ဖယ်ရှားပြီး စောင်ခြံပေးထားပါ
 <p>နှင်းကိုက်ခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ အအေးဓာတ်နှင့် ထိတွေ့မှုကြောင့် အရေပြားနှင့် အရေပြားအောက်ရှိ တစ်သျှူးများ အေးခဲခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း ▶ အရေပြားသည် အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အဝါ-မီးခိုးရောင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းသွားခြင်း ▶ အရေပြားသည် ပုံမှန်မဟုတ်အောင် မာကျောသည်ဟု ခံစားရခြင်း ▶ အာရုံခံနိုင်မှု လျော့ကျခြင်း၊ ထုံခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • ကုသရန်အတွက် ဆေးကုသရေး ဌာနတစ်ခုသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပါ • ချက်ချင်းကုသမှုကို မရရှိနိုင်ပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ <ul style="list-style-type: none"> - လူကို နွေးထွေးသော နေရာတစ်ခုသို့ လျင်မြန်စွာ ရွှေ့ပါ - နှင်းကိုက်သော ဧရိယာများကို ရေနွေးထဲတွင် 20-40 မိနစ်ကြာစိမ်ပါ
 <p>ခြေအေးလွန်ရောဂါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ အရေပြား နီရဲ၊ ယားယံခြင်း ▶ ပြင်းထန်သော ဖြစ်ရပ်များတွင် ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ အရည်ကြည်ဖုများ သို့မဟုတ် အနာများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည် 	<ul style="list-style-type: none"> • သက်ရောက်မှုရှိသော ဧရိယာကို ရေနွေးထဲတွင် စိမ်ခြင်းဖြင့် နွေးထွေးအောင်လုပ်ပါ • သွေးလည်ပတ်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ဧရိယာကို ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပါ။ မကုတ်ပါနှင့် • သက်ရောက်သော ဧရိယာကို သန့်ရှင်းပြီး စိုစွတ်အောင်ထားပါ
 <p>ရိုးစွတ်အေးစက်မှုကြောင့်ဖြစ်သော ခြေထောက်ရောဂါ/အင်မာရှင်းရောဂါစွ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ယားယံခြင်း၊ ထုံခြင်း သို့မဟုတ် ကျင်၍နာခြင်း ▶ အနီရောင်၊ အပြာရောင် သို့မဟုတ် အမည်းရောင် ပြောင်းသွားသော ရောင်ရမ်းနေသည့် အရေပြား ▶ ပြင်းထန်သော ဖြစ်ရပ်များတွင် အရည်ကြည်ဖုများ 	<ul style="list-style-type: none"> • စိုနေသော ဖိနပ်များနှင့် ခြေအိတ်များကို ဖယ်ရှားပါ • သက်ရောက်သော ဧရိယာကို ရေနွေးဖြင့် ညင်သာစွာ ဆေးကြောပြီး နှံ့စပ်စွာ အခြောက်ခံပါ

※ အအေးစိတ်များအတွက် ကိုရီးယားနိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး အေဂျင်စီ (Korea Disease Control and Prevention Agency, KDCA) လမ်းညွှန်ချက် "အအေးလှိုင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် အအေးဓာတ်နှင့်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှု ကာကွယ်ရေးကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း" ကိုကြည့်ပါ။

* ဆောင်းတွင်း၌ အသက်ရှူမရခြင်းနှင့် ချော်လဲခြင်း မတော်တဆဖြစ်မှုများကို ကာကွယ်ခြင်း

<p>ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ကျောက်မီးသွေးတောင့်များကို အသုံးပြုသောအခါ အသက်ရှူမရခြင်း အန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ</p>	<p>ရေခဲနေသော လမ်းများပေါ်တွင် ချော်လဲခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ</p>
 <ul style="list-style-type: none"> ▶ ကွန်ကရစ်ကို မာကျောစေခြင်းအတွက် ကျောက်မီးသွေးတောင့်များအစား လေပူပေးစက်ကို အသုံးပြုပါ။ ▶ မာကျောစေခြင်းအတွက် ကျောက်မီးသွေးတောင့်များကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်လျှင် အောက်ပါတို့ကို သေချာလုပ်ဆောင်ပါ <ul style="list-style-type: none"> ↳ အောက်ဆီဂျင်နှင့် အဆိပ်ဓာတ်တွေ ပမာဏများကို စစ်ဆေးပါ။ လေဝင်လေထွက် လုံလောက်အောင်ပေးပါ။ သင့်လျော်သော ကာကွယ်ရေး အသုံးအဆောင်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။ 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ ချော်လဲနိုင်သော ဘေးကင်းရေး ဖိနပ်များကို စီးပါ ▶ အလုပ်မစတင်မီ နှင်းနှင့် ရေခဲတို့ကို ဖယ်ရှားပြီး ချောနေသော ဧရိယာများတွင် သဲ သို့မဟုတ် ဆားကို ကြွပ်ကပ်ထားပါ။