

វិធានការបង្ការសម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ ក្នុងអំឡុងពេល ត្រជាក់ខ្លាំង



- "ភាពត្រជាក់ខ្លាំង" សំដៅដល់បាតុភូតអាកាសធាតុត្រជាក់ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាការថយចុះកម្ដៅ និងការរលាកដោយសារភាពត្រជាក់។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមការងារ សូមពិនិត្យមើលវិធានស្តីពីសុវត្ថិភាពជាមូលដ្ឋានចំនួន 5 ស្តីពីភាពត្រជាក់ខ្លាំង និងចាត់វិធានការលើរាល់ចំណុចខ្លះខាត។

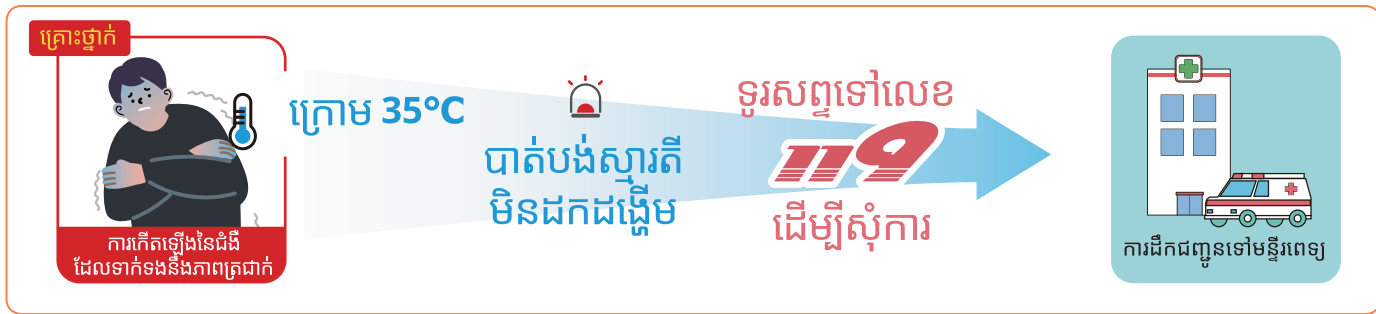
* លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការព្រមានអំពីភាពត្រជាក់ខ្លាំង

- | | |
|-------------------------|---|
| ការណែនាំអំពីរលកត្រជាក់ | <ul style="list-style-type: none"> ▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកបន្តនៅទាបជាង -12°C រយៈពេល 2 ថ្ងៃ ឬច្រើនថ្ងៃជាប់ៗគ្នា ▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកនឹងធ្លាក់ចុះចំនួន 10°C ឬច្រើនជាងនេះបើប្រៀបធៀបទៅនឹងថ្ងៃមុន ដោយឈានដល់ 3°C ឬទាបជាងនេះ |
| ការព្រមានអំពីរលកត្រជាក់ | <ul style="list-style-type: none"> ▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកបន្តនៅទាបជាង -15°C រយៈពេល 2 ថ្ងៃ ឬច្រើនថ្ងៃជាប់ៗគ្នា ▶ នៅពេលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកនឹងធ្លាក់ចុះចំនួន 15°C ឬច្រើនជាងនេះបើប្រៀបធៀបទៅនឹងថ្ងៃមុន ដោយឈានដល់ 3°C ឬទាបជាងនេះ |

* សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមមើលលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការព្រមានរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលខុរុយ៉ាមកូរ៉េ [ឧបសម្ព័ន្ធទី 1]។

* វិធានស្តីពីសុវត្ថិភាពមូលដ្ឋានចំនួន 5 សម្រាប់អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង

- | | |
|--|--|
| សម្លៀកបំពាក់ ក៏ក្តៅ | <ul style="list-style-type: none"> ▶ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ ពាក់មួក និងស្រោមដៃដែលកក់ក្តៅ ▶ ពាក់ស្បែកជើងដែលមានអ៊ីសូឡង់ និងការពារទឹក * រៀបចំស្រោមជើងបន្ថែម ក្នុងករណីដែលវាសើមដោយសារទឹក ឬញើស |
| ជម្រកកក់ក្តៅ (កន្លែងសម្រាក) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ រៀបចំជម្រកកក់ក្តៅ នៅជិតកន្លែងធ្វើការ * ចាត់វិធានការបង្ការនៅក្នុងជម្រកប្រឆាំងនឹងការប៉ះនឹងភ្លើង និងឧស្ម័នដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ ▶ ក្នុងអំឡុងពេល ការព្រមានអំពីអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង ផ្តល់ការសម្រាកគ្រប់គ្រាន់។ |
| ទឹកក្តៅខ្លាំងៗ | <ul style="list-style-type: none"> ▶ ផ្តល់ទឹកស្អាតនិងក្តៅខ្លាំងៗ |
| កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ | <ul style="list-style-type: none"> ▶ ការណែនាំអំពីរលកត្រជាក់៖ កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ និងកាត់បន្ថយពេលវេលាធ្វើការ ▶ ការព្រមានអំពីរលកត្រជាក់៖ បញ្ឈប់ ឬកាត់បន្ថយការងារខាងក្រៅ ក្នុងអំឡុងពេលត្រជាក់ (ព្រឹកព្រលឹម) |
| ទូរសព្ទទៅលេខ 119 (លេខសង្គ្រោះបន្ទាន់) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ ក្នុងករណីមានជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ សូម ទូរសព្ទទៅលេខ 119 ជាបន្ទាន់ ▶ ជូនដំណឹងដល់កម្មករជាមុនអំពីហេតុសញ្ញា វិធានការបង្ការ និងជំនួយសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ |



* ការគ្រប់គ្រងក្រុមងាយរងគ្រោះដោយសារជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់

- ▶ តាមដានក្រុមងាយរងគ្រោះដោយសារជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ និងផ្តល់ការសម្រាកតាមពេលវេលា ក្នុងជម្រកកក់ក្តៅ
- ▶ ក្នុងអំឡុងពេលមានការព្រមានអំពីភាពត្រជាក់ខ្លាំង សូមកាត់បន្ថយការងារខាងក្រៅក្នុងអំឡុងពេលត្រជាក់ (ព្រឹកព្រលឹម) សម្រាប់ ក្រុមងាយរងគ្រោះ និងកម្មករដែលបំពេញ កិច្ចការធ្ងន់ៗ

តើក្រុមងាយរងគ្រោះជាអ្វី?
តើអ្វីទៅជាកិច្ចការធ្ងន់ៗ?

អ្នកដែលមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺខួរក្បាល ឬជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺក្រពេញទឹកខ្សោយ ភាពទន់ខ្សោយ មនុស្សចាស់ និងកម្មករដែលទើបចូលធ្វើការ ភារកិច្ចដែលពាក់ព័ន្ធនឹងរាងកាយទាំងមូលដូចជាការងាររៀបរយ ចងដែក ឬការងារបត់ដោយប្រើប៉ែល ញញួរ រណាវ ចប ពូថៅជាដើម ឬការលើកដាក់វត្ថុធ្ងន់ៗ

* រោគសញ្ញា និងជំនួយសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់

ជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់	រោគសញ្ញា	គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីជំនួយសង្គ្រោះបឋម
 <p>ការថយចុះកម្ដៅ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ សីតុណ្ហភាពរាងកាយក្រោម 35 °C ▶ ញាក់ អស់កម្លាំង ច្របូកច្របល់ និយាយមិនច្បាស់ បាត់បង់ការចងចាំ ▶ (ស្រាល) ស្ទើរតែបាត់បង់ស្មារតី ▶ (មធ្យម) បាត់បង់ស្មារតី ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ ដកដង្ហើមយឺត ▶ (ធ្ងន់ធ្ងរ) សន្លប់ បេះដូងឈប់លោត 	<ul style="list-style-type: none"> • ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពរាងកាយនៅក្រោម 35 °C ឬសន្លប់ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119 ជាបន្ទាន់ ហើយដឹកជញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាព • ប្រសិនបើប្រព័ន្ធសង្គ្រោះបន្ទាន់មិនទាន់មកដល់ ឬមិនអាចដឹកជញ្ជូនអ្នកជំងឺបានទេ សូមចាត់វិធានការដូចខាងក្រោម៖ <ul style="list-style-type: none"> - ផ្លាស់ទីអ្នកជំងឺទៅកន្លែងកក់ក្តៅឱ្យបានលឿន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន - ដោះសម្លៀកបំពាក់សើមចេញ ហើយរុំក្ដុយ
 <p>ការលាក់ដោយសារភាពត្រជាក់</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ស្បែក និងជាលិកាក្រោមស្បែកកក ឬខូចខាតដោយសារការប៉ះនឹងភាពត្រជាក់ ▶ ស្បែកប្រៃជាពណ៌ស ឬលឿងប្រផេះ ▶ ស្បែកមានអារម្មណ៍ថាវឹងខុសធម្មតា ▶ អារម្មណ៍លែងសួរដឹង ស្លឹក 	<ul style="list-style-type: none"> • ទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ដើម្បីព្យាបាល • ប្រសិនបើមិនមានការព្យាបាលភ្លាមៗទេ សូមចាត់វិធានការដូចខាងក្រោម៖ <ul style="list-style-type: none"> - ផ្លាស់ទីអ្នកជំងឺទៅកន្លែងកក់ក្តៅឱ្យលឿន - ជ្រលក់តំបន់ដែលលាក់ដោយសារភាពត្រជាក់ក្នុងទឹកក្តៅ ឧទាហរណ៍៖ ពេល 20-40 នាទី
 <p>ស្លឹកជើង</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ស្បែកក្រហម រមាស់ ▶ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ការកកស្ទះឈាម ពងបែក ឬដំបៅអាចកើតឡើង 	<ul style="list-style-type: none"> • ធ្វើឱ្យតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់មានភាពកក់ក្តៅ ដោយជ្រលក់វាក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ • ម៉ាស្សាតំបន់នោះថ្មីៗដើម្បីជំរុញចរន្តឈាម សូមកុំកោស • រក្សាតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់ឱ្យស្អាត និងមានសំណើម
 <p>ស្លឹកជើង/រោគសញ្ញាស្លឹកជើង</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ រមាស់ ស្លឹក ឬឈឺចាប់ធៀបៗ ▶ ស្បែកហើមដែលប្រៃជាភ្នែក ខៀវ ឬខ្មៅ ▶ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ពងបែក ជាលិកាងាប់ ឬដំបៅអាចកើតឡើង 	<ul style="list-style-type: none"> • ដោះស្បែកជើង និងស្រោមជើងសើមចេញ • លាងសម្អាតតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ហើយជូតវាឱ្យស្ងួត

* សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមមើលគោលការណ៍ណែនាំរបស់ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺកូរ៉េ (KDCA) "ការយល់ដឹងអំពីការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់លក្ខណៈ និងការបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់"។

* ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចប់ដង្ហើម និងអរិលក្នុងរដូវរងា

<p>ការបង្ការហានិភ័យនៃការចប់ដង្ហើមនៅពេលប្រើធុងនៅការដ្ឋានសំណង់</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▶ ប្រើម៉ាស៊ីនកម្ដៅដោយខ្យល់ក្តៅជំនួសឱ្យធុងសម្រាប់ការសម្ងាត់បេតុង។ ▶ ប្រសិនបើធុងត្រូវតែប្រើសម្រាប់ការសម្ងាត់បេតុង ត្រូវប្រាកដថា៖ <ul style="list-style-type: none"> ↳ ពិនិត្យកម្រិតអុកស៊ីសែន និងខ្សែស្រព័ន្ធដុល ផ្តល់ខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ ពាក់ឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ។ 	<p>ការបង្ការការអរិលលើផ្លូវដែលមានទឹកកក</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▶ ពាក់ស្បែកជើងសុវត្ថិភាពដែលធន់នឹងការអរិល។ ▶ យកព្រិល និងទឹកកកចេញមុនពេលចាប់ផ្ដើមការងារ ហើយលាបខ្យាច់ ឬអំបិលលើកន្លែងដែលអរិល។
---	--