

# အလုပ်ခွင်တွင် အပူလျှပ်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ကြပါစို့။

(「熱中症」(Netchusho) = အပူလျှပ်ခြင်း)

ပျံ့နှံ့နေသော အလုပ်လုပ်ရန်နှင့် အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင် ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးကြပါ။



2018 ခုနှစ်တွင် တိုကျိုအလုပ်သမားရုံးအပိုင်နယ်မြေအတွင်း အပူလျှပ်ခြင်းကြောင့် အလုပ်နားရက် 4 ရက်နှင့်အထက်ယူရန် လိုအပ်သော အလုပ်ခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု 91 ခု ရှိခဲ့ပြီး ၎င်းတို့အနက် 4 ဦး သေဆုံးခဲ့သည်။ ယခင်နှစ်ထက်ပို၍ သိသာထင်ရှားစွာ တိုးပွားလာခြင်းမှာ စံချိန်တင်အပူလျှပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။  
အလုပ်နားရက် လေးရက်နှင့်အထက် လိုအပ်သည်အထိ ဖြစ်စေခဲ့သော အပူလျှပ်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အလုပ်သမားအနက် 23% မှာ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများမှ ဖြစ်သည်။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများအပြင် လုံခြုံရေးနှင့်ဆိုင်ကမ်းကုန်တင်ကုန်ချအလုပ်များ အပါအဝင် လုပ်ငန်းနယ်ပယ် အပြောက်အများတွင် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။  
အပူလျှပ်ခြင်းအကြောင်းကို မှန်ကန်စွာသိရှိနားလည်ရန်နှင့် အပူလျှပ်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သင့်လျော်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ၊ အရေးပေါ်အစီအမံများ လိုအပ်သည်။

## ■ (တိုကျိုမြို့) 2018 ခုနှစ်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော အပူလျှပ်ခြင်းဖြစ်ပွားပုံဥပမာများ

အချိန်/လ	လုပ်ငန်းအမျိုးအစား	အသေစိတ်အကြောင်းအရာ	အပူချိန် (မနက်ပိုင်း/အပူချိန်)	အလုပ်နားရက်/အပူလျှပ်ခြင်း
မနက် 11 နာရီ / ဇူလိုင်လ	မြင်ကွင်းထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်း	ပန်းခြံမြင်ကွင်းထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းသည် အပူလျှပ်ခြင်းဖြစ်ပွားစေရန် အထိအထိရောက်စေနိုင်ပြီး ဝန်ထမ်းများကို ခြောက်စောက်စေနိုင် နေရာအတိုင်းဖြစ်သွားသည်။ သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေခဲဖြင့် အေးသွားစေရန်ပြုလုပ်သော်လည်း မသက်သာဘဲ ဆေးရုံသို့ လူနာတင်ကာဖြင့် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။	28.8°C (30.8°C)	12 ရက်
မနက် 12 နာရီ / ဇူလိုင်လ	လုံခြုံရေးလုပ်ငန်း	ရထားလမ်းအောက်ကြီးလမ်းကားတစ်စီးနှင့် ရထားကြိုတင်သန်းမှတစ်ကြိမ်စီ လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ခန္ဓာအနာမေးချိန်တွင် နေရာအတိုင်းဖြစ်လာသည်။ အရေးပေါ်ကုသမှု ပြုလုပ်သော်လည်း ထိုအလုပ်သမားသည် ဆေးရုံတွင် သေဆုံးသွားခဲ့သည်။	33.2°C (33.8°C)	သေဆုံးခြင်း
မနက် 2 နာရီ / ဇူလိုင်လ	သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်း	ကုန်တင်ယာဉ်တစ်စီးသည် အလုပ်အဆင်မပြေသောအခါ ခန္ဓာကိုယ် ထုံထိုင်းလာပြီး ကုန်တင်ယာဉ်ကို ထိန်းချုပ်မှုပြုနိုင်စေရန် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် ပို့ဆောင်ခဲ့ရသည်။	31.8°C (31.8°C)	4 ရက်
ညနေ 3 နာရီ / ဩဂုတ်လ	ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း	အဆောက်အအုံအောက်တွင် အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင် အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် မြေထဲသို့ အပူလျှပ်ခြင်းအောက်၌ သံကွန်ကရစ်အတွက် သံချောင်းသံကွန် ကိုလှိုင်းစဉ် အလုပ်အဆင်မပြေစွာဖြင့် မြေလက်ကောက်ထုတ်ရန် ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် ပို့ဆောင်ခဲ့ရသည်။	34.1°C (36.5°C)	4 ရက်

အပူလျှပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အပူလျှပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပူ၍ပိုထိုင်းသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကိုယ်တွင်းရှိ ရေနှင့် ဆားဓာတ်တို့ဆုံးရှုံးသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်ပုံပျက်မှုများ ပျက်ယွင်းသွားသော အချိန်တွင် ဖြစ်ပွားသော အန္တရာယ်ရှိ ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပွားသောလက္ခဏာများပေါ် မူတည်၍ ၎င်းကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ခွဲခြားနိုင်သည်။ ထိုလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားသုတိုင်းသည် အပူလျှပ်ခြင်းကို ခံစားရနိုင်ပေသည်။

အဆင့် 1	ခေါင်းမူးခြင်း/သတိလစ်ခြင်း ရှက်တုတ်ထုတ်ထုတ်ခံရခြင်း - "အပူကြောင့်သတိလစ်ခြင်း" ဟုလည်း ခေါ်သည်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း/ကြောက်ရွံ့တတ်ခြင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်း - "အပူကြောင့်အကြောဆွဲခြင်း" ဟုလည်း ခေါ်သည်။ အလျန်အလျင်အန္တရာယ်ရှိခြင်း	ပြင်းထန်မှုအဆင့်
အဆင့် 2	ခေါင်းကိုက်ခြင်း/မတိမတိခြင်း/မျှခြင်း/အန်ခြင်း/ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း/ အားကုန်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်သည် အားနည်း၍ ခန္ဓာကိုယ်ပိုမိုပင်ပန်းစေသည်။ ဤအခြေအနေကို "အပူကြောင့်အားအင်ကုန်စမ်းခြင်း" ဟု ယခင်က ခေါ်ကြသည်။ သတိလစ်ခြင်း/တက်ခြင်း/မြေလက်ကောက်ထုတ်ခြင်း/ အလျင်အမြင်ခြင်း	အသေးစား
အဆင့် 3	နာမည်ပေါ်ခြင်းနှင့် အခြားလုံ့ဆော်မှုများကို မှုမမှန်စွာတုံ့ပြန်ခြင်း၊ မြေလက်တုန်ခြင်း၊ မြေတုန်ခြင်း/အလျင်အမြင်ခြင်း ကိုယ်ပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိကြည့်လျှင် ပူနေသည်ဟု ခံစားခြင်း	အပြင်းစား

# အပူလျှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်ကျရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလားတူအခြေအနေ၌ အလုပ်သမားများ အလုပ်လုပ်နေသော ပြင်ပလုပ်ငန်းခွင်နေရာများတွင် အပူလျှပ်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

## 1. အလုပ်ခွင်ပတ်ဝန်းကျင်စီမံခန့်ခွဲမှု

- နေရောင်ကာဆန်းရိုက်မှုနှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန်အတွက် လေအေးပေးစက်များ (ဥပမာ-Spot Coolers စသည်) ကို တပ်ဆင်ပါ။ မြေကြီးပေါ် သင့်တော်သလို ရေဖြန်းပေးရမည်။ (လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောနေရာတွင် ရေဖြန်းလျှင် စိုစွတ်ထိုင်းမိုင်းမှု ပိုဖြစ်စေသောကြောင့် သတိပြုရမည်။)
- ခန္ဓာကိုယ်ကို အအေးစာတ် အလုံအလောက်ပေးရန်အတွက် ချောဆားဓာတ်နှင့် အလားတူ ရေခဲ၊ အေးစေသောအိတ်များ၊ အေးသောပုဝါများကို စီစဉ်ပေးရမည်။ ထိုထုတ်ပေးထားသည်များကို အလုပ်သမားများ သောက်သုံးခြင်း၊ သုံးစွဲခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပေးရမည်။
- အလုပ်ခွင်အနီးတွင် လေအေးပေးစက်ပစ္စည်းအားလုံးအားလုံးအားလုံးနှင့်/သို့မဟုတ် အပူလျှပ်ခြင်းအန္တရာယ်များကို စီစဉ်ပေးရမည်။
- အလုပ်လုပ်နေစဉ် အပူပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုကို ထောက်လှမ်းသိရှိရန် JIS B7922 standard နှင့်ကိုက်ညီသော အပူညွှန်းကိန်းတိုင်းစက်ဖြင့် WBGT အညွှန်းကိန်းကို တိုင်းတာပါ။

WBGT ဆိုသည်မှာ အပူချိန်၊ စိုထိုင်းဆ၊ လေတိုက်နှုန်းနှင့် ရောင်ခြည်အပူချိန်တို့ ပေါင်းစပ်ထားပြီးဖြစ်ပြီး "°C" ဖြင့် ဖော်ပြသည်။  
အပူပတ်ဝန်းကျင်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို အတိအကျအမှတ်ပေးရာတွင် "WBGT" သည် အခြေအပူချိန်ကိန်းအားလုံးကို ပေါင်းစပ်ထားသောကြောင့် ၎င်းကို အသုံးပြုခြင်းမှာ အတိအကျဆုံးလေ့ရှိသောကြောင့် စဉ်းစားသုံးသပ်ကြသည်။

## 2. အလုပ်ကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း

- အလုပ်ရပ်နားချိန်နှင့် အနားယူချိန်များကို စီစဉ်ပေးပြီး ပြုပြင်၍ စိုစွတ်ထိုင်းမိုင်းသော အလုပ်ခွင်တွင် ဆက်တိုက်အလုပ်လုပ်သောအချိန်ကို လျှော့ချပါ။
- အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အပူနှင့်နေရာကျရန် အချိန်တစ်ခုကို စွင့်ပြုပေးပါ။
- ခန္ဓာကိုယ် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေသော အလုပ်ခွင်ဝတ်စုံများကို ဝတ်ဆင်ပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေသော ဦးထုပ်များကို ဆောင်းပါ။

## 3. ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲခြင်း

- အလုပ်လုပ်ပုံ အလုပ်သမား၏ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို စဉ်းစားသုံးသပ်၍ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သိရှိထားပါ။ အပူလျှပ်ခြင်းဖြစ်ပွားမှုကို ပိုမိုစိုးရိမ်စေသော ဆီးချို၊ သွေးတိုနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ယူဇံ၊ ကိုသို့သော အခြေအနေများကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- အလုပ်သမားများ၏ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေကို စစ်ဆေးပေးခြင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်ပုံပိုမို သင့်တော်စေရန်၊ စစ်ဆေးအတည်ပြုပြီး အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း လုပ်ငန်းခွင်နေရာများသို့လည်း မကြာခင်က လှည့်လည်စစ်ဆေးပေးပါ။
- အလုပ်သမားများသည် မနက်စာစားထားခြင်းမရှိနှင့် ယနေ့နေ့က အရက်သေစာ မသုံးသောက်စားထားသည်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။

## 4. လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးအကြောင်း သင်ကြားပို့ချခြင်း

- အလုပ်သမားများသည် ပြုပြင်၍စိုစွတ်ထိုင်းမိုင်းသော အလုပ်ခွင်တွင် လုပ်ရမည်ဆိုပါက အလုပ်မစတင်မီ မှီခိုနေရာများနှင့်အလုပ်သမားများကို လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောကြားပါ။ အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်ရမည် - (1) အပူလျှပ်ခြင်းလက္ခဏာများ၊ (2) အပူလျှပ်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ (3) အရေးပေါ်ပြုစုကုသမှုများနှင့် (4) အပူလျှပ်ပုံဥပမာများ

**ရှေးဦးသူနာပြုခြင်း** အပူလျှပ်ခြင်းကိုခံစားနေရသူအား ဆေးရုံသို့ပို့မသွားမီ မည်သည့်အခါမျှ တစ်ဦးထံ မထားရ။ အလုပ်သမား၏အခြေအနေသည် မှုမမှန်ဟု ယူဆပါက အောက်ပါ စုစည်းပေးထားသည့်အတိုင်း ရှေးဦးသူနာပြုရမည့် ဆောင်ရွက်ရမည်။ အောက်ပါတို့အနက် တစ်ခုခုဖြစ်ပွားလျှင် အလုပ်သမားကို ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ ရက်ချင်း ခေါ်ဆောင်သွားရမည်။ - အပူလျှပ်ခြင်း ပုံမှန်စွာတုံ့ပြန်ခြင်းကိုသို့ တစ်နည်းနည်းဖြင့် သတိလက်လွတ်ခြင်းဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်ခံစားသောပုံပျက်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ရောဂါလက္ခဏာများမှ မြန်ကောင်းမလာခြင်း သို့မဟုတ် အခြားလိုအပ်ချက်အရ

- အလုပ်သမားကို ပူသောနေရာမှ အေးမြ၍ အခိုင်ရသောနေရာ သို့မဟုတ် လေအေးပေးစက်ရှိသောနေရာသို့ ရွှေ့ပေးပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်အရေနှင့်ဆားဓာတ်ကို (Sports Drink တို့သို့ ဓာတ်ဆားအညှင်း) ပြုပြင်ပေးပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်ပူ အပူထွက်ပေးရန် (လုံအင်လျှင်) အဝတ်များကို ခွတ်ပေးပါ။
- ယခင်ထောင် သို့မဟုတ် ပန်တာဖြင့် လေပေး၍လှည့်ပါ။ နှစ်ကြိမ်နှင့် ပေါင်းရင်ကြားတွင် ရေခဲအိတ် သို့မဟုတ် အခြားအေးသောအရာများဖြင့် အေးပေးရန်ပြုလုပ်ပါ။

何事も 咳やくし 正しく 1 鼻と口の 確実に