

# အလုပ်ခွင်တွင် အပူလျှပ်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ကြပါစို့။

## (「熱中症」(Netchusho) = အပူလျှပ်ခြင်း)

မန်နေဂျာများအနေနှင့် အလုပ်မလုပ်မီနှင့် အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးကြပါ။



2018 ခုနှစ်တွင် တိုကျိုအလုပ်သမားရုံးအပိုင်နယ်မြေအတွင်း အပူလျှပ်ခြင်းကြောင့် အလုပ်နားရက် 4 ရက်နှင့်အထက်ယူရန် လိုအပ်သော အလုပ်ခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု 91 ခု ရှိခဲ့ပြီး ၎င်းတို့အနက် 4 ဦး သေဆုံးခဲ့သည်။ ယခင်နှစ်ထက်ပို၍ သိသာထင်ရှားစွာ တိုးပွားလာခြင်းမှာ စံချိန်တင်အပူလှိုင်းဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်နားရက် လေးရက်နှင့်အထက် လိုအပ်သည်အထိ ဖြစ်စေခဲ့သော အပူလျှပ်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသေဆုံးသူများအနက် 23% မှာ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများမှ ဖြစ်သည်။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများအပြင် လုံခြုံရေးနှင့်ဆိုင်ကမ်းကုန်တင်ကုန်ချအလုပ်များ အပါအဝင် လုပ်ငန်းနယ်ပယ် အမြောက်အများတွင် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။

အပူလျှပ်ခြင်းအကြောင်းကို မှန်ကန်စွာသိရှိနားလည်ရန်နှင့် အပူလျှပ်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သင့်လျော်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ၊ အရေးပေါ်အစီအမံများ လိုအပ်သည်။

■ (တိုကျိုမြို့၌) 2018 ခုနှစ်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော အပူလျှပ်ခြင်းဖြစ်ပွားပုံဥပမာများ

အချိန်/လ	လုပ်ငန်းအမျိုးအစား	အသေးစိတ်အကြောင်းအရာ	အပူချိန် (နေ့တစ်နေ့၏အပူဆုံးအပူချိန်)	အလုပ်နားခြင်းပျက်ကွက်ခြင်း
မနက် 11 နာရီ / ဇူလိုင်လ	ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်း	ပန်းခြံပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်သားတစ်ဦးသည် အပင်နွယ်တက်သောစင်၏ အမိုးပေါ်ရှိ ပဲနွယ်ပင်များကို ဖြတ်တောက်နေစဉ် နေမကောင်းဖြစ်သွားသည်။ သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေခဲဖြင့် အေးသွားစေရန်ပြုလုပ်သော်လည်း မသက်သာဘဲ ဆေးရုံသို့ လူနာတင်ကာဖြင့် ပို့ဆောင်ခဲ့ရသည်။	28.8°C (30.8°C)	12 ရက်
မွန်းတည့် 12 နာရီ / ဇူလိုင်လ	လုံခြုံရေးလုပ်ငန်း	ရထားလမ်းဖောက်ကြိုးလိုင်းကာကွယ်ရေးနှင့် ရထားဖြတ်သန်းမှုစောင့်ကြည့်ရေး လုပ်သားတစ်ဦးသည် ဓေတ္တအနားပေးချိန်တွင် နေမကောင်းဖြစ်လာသည်။ အရေးပေါ်ကုသမှု ပြုခဲ့သော်လည်း ထိုအလုပ်သမားသည် ဆေးရုံတွင် သေဆုံးသွားခဲ့သည်။	33.2°C (33.8°C)	သေဆုံးခြင်း
နေ့လယ် 2 နာရီ / ဇူလိုင်လ	သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်း	ကုန်တင်ယာဉ်မောင်းတစ်ဦးသည် အထုပ်အပိုးများပို့ဆောင်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ် ထုံထိုင်းလာပြီး ကုန်တင်ယာဉ်ကို ထိန်းချုပ်မှုမပြုနိုင်တော့ပေ။ ထိုယာဉ်မောင်းကို ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် ပို့ဆောင်ခဲ့ရသည်။	31.8°C (31.8°C)	4 ရက်
ညနေ 3 နာရီ / ဩဂုတ်လ	ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း	အဆောက်အအုံသစ်ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် ပြင်းထန်သောနေပူရှိန်အောက်၌ သံကူကွန်ကရစ်အတွက် သံချည်သံကွေး လုပ်ကိုင်စဉ် အလွန်အမင်းရွေးထွက်၍ ခြေလက်များထုံထိုင်းလာခဲ့သည်။ ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ်ပို့ဆောင်ခဲ့ရသည်။	34.1°C (36.5°C)	4 ရက်

အပူလျှပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အပူလျှပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပူရှိန်ထိုင်းသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကိုယ်တွင်းရှိ ရေနှင့် ဆားဓာတ်တို့ဆုံးရှုံးသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ ပျက်ယွင်းသွားသော အချိန်တွင် ဖြစ်ပွားသောဝေဒနာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပွားသောလက္ခဏာများပေါ် မူတည်၍ ၎င်းကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ခွဲခြားနိုင်သည်။ ထိုလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားသူတိုင်းသည် အပူလျှပ်ခြင်းကို ခံစားရနိုင်ပေသည်။

အဆင့် 1	ခေါင်းမူးခြင်း/သတိလစ်ခြင်း ရုတ်တရက်ထရပ်စဉ်ခိုက်ခနဲဖြစ်ခြင်း - "အပူကြောင့်သတိလစ်ခြင်း" ဟုလည်း ခေါ်သည်။ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း/ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်း ကြွက်တက်ခြင်း - "အပူကြောင့်အကြောဆွဲခြင်း" ဟုလည်း ခေါ်သည်။ အလွန်အမင်းရွေးထွက်ခြင်း	<p>ပြင်းထန်မှုအဆင့်</p> <p><b>အသေးစား</b></p> <p>↓</p> <p><b>အပြင်းစား</b></p>
အဆင့် 2	ခေါင်းကိုက်ခြင်း/မအိမသာဖြစ်ခြင်း/ပျို့ခြင်း/အန်ခြင်း/ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း/ အားကုန်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်သည် အားနည်း၍ ခွေယိုလဲမည်ကဲ့သို့ ခံစားရမည်။ ဤအခြေအနေကို "အပူကြောင့်အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း" ဟု ယခင်က ခေါ်ကြသည်။	
အဆင့် 3	သတိလစ်ခြင်း/တက်ခြင်း/ခြေလက်များလှုပ်ရှားမရခြင်း နာမည်ခေါ်ခြင်းနှင့် အခြားလှုံ့ဆော်မှုများကို မှုမမှန်စွာတုံ့ပြန်ခြင်း၊ ခြေလက်တုန်ခြင်း၊ ဖြောင့်တန်းစွာလမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း ကိုယ်ပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိကြည့်လျှင် ပူနေသည်ဟု ခံစားရခြင်း	

# အပူလျှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

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

## 1. အလုပ်ခွင်ပတ်ဝန်းကျင်စီမံခန့်ခွဲမှု

- နေရောင်ကာဆန်းရိုက်များနှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန်အတွက် လေအေးပေးစက်များ (ဥပမာ-Spot Coolers စသည်) ကို တပ်ဆင်ပါ။ မြေကြီးပေါ် သင့်တော်သလို ရေဖြန်းပေးရမည်။ (လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောနေရာတွင် ရေဖြန်းလျှင် စိုစွတ်ထိုင်းမှိုင်းမှု ပိုဖြစ်စေသောကြောင့် သတိပြုရမည်။)
- ခန္ဓာကိုယ်ကို အအေးဓာတ် အလုံအလောက်ပေးရန်အတွက် ရေခဲဆေးစားရုံနှင့် အလားတူ ရေခဲ၊ အေးစေသောအိတ်များ၊ အေးသောပုဝါများကို စီစဉ်ပေးရမည်။ ထိုထုတ်ပေးထားသည်များကို အလုပ်သမားများ သောက်သုံးခြင်း၊ သုံးစွဲခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပေးရမည်။
- အလုပ်ခွင်အနီးတွင် လေအေးပေးစက်ဖွင့်ထားသောအနားယူနေရာ နှင့်/သို့မဟုတ် အရိပ်အေးမြသောနေရာများကို စီစဉ်ပေးရမည်။
- အလုပ်လုပ်နေစဉ် အပူပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုကို ထောက်လှမ်းသိရှိရန် JIS B7922 standard နှင့်ကိုက်ညီသော အပူညွှန်းကိန်းတိုင်းစက်ဖြင့် WBGT အညွှန်းကိန်းကို တိုင်းတာပါ။

WBGT ဆိုသည်မှာ အပူချိန်၊ စိုထိုင်းဆ၊ လေတိုက်နှုန်းနှင့် ရောင်ခြည်အပူရှိန်တို့ ပါဝင်သော ပေါင်းစပ်တန်ဖိုးဖြစ်ပြီး "°C" ဖြင့် ဖော်ပြသည်။

အပူပတ်ဝန်းကျင်၏အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို အကဲဖြတ်အမှတ်ပေးရာတွင် "WBGT" သည် အခြေခံအပူဆိုင်ရာကိန်းအားလုံးကို ပေါင်းစည်းရသောကြောင့် ၎င်းကို အသုံးပြုခြင်းမှာ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း စဉ်းစားသုံးသပ်ကြသည်။





## 2. အလုပ်ကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း

- အလုပ်ရပ်နားချိန်နှင့် အနားယူချိန်များကို စီစဉ်ပေးပြီး ပူပြင်း၍ စိုစွတ်ထိုင်းမှိုင်းသော အလုပ်ခွင်တွင် ဆက်တိုက်အလုပ်လုပ်သောအချိန်ကို လျှော့ချပါ။
- အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အပူနှင့်နေသားကျရန် အချိန်တစ်ခုကို ခွင့်ပြုပေးပါ။
- ချွေးစုပ်၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော အလုပ်ခွင်ဝတ်စုံများကို ဝတ်ဆင်ပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော ဦးထုပ်များကို ဆောင်းပါ။

## 3. ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲခြင်း

- အလုပ်မလုပ်မီ အလုပ်သမား၏ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို စဉ်းစားသုံးသပ်၍ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သိရှိထားပါ။ အပူလျှပ်ခြင်းဖြစ်ပွားမှုကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသော ဆီးချို၊ သွေးတိုးနှင့် ကျောက်ကပ်ချိုယွင်းမှု ကဲ့သို့သော အခြေအနေများကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- အလုပ်သမားများ၏ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေကို စစ်ဆေးပေးခြင်းဖြင့် အလုပ်မလုပ်မီ ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပြီး အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း လုပ်ငန်းခွင်နေရာများသို့လည်း မကြာခဏ လှည့်လည်စစ်ဆေးပေးပါ။
- အလုပ်သမားများသည် မနက်စာစားထားခြင်းရှိမရှိနှင့် ယမန်နေ့က အရက်သေစာ မည်မျှသောက်စားထားသည်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။

## 4. လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးအကြောင်း သင်ကြားပို့ချခြင်း

- အလုပ်သမားများသည် ပူပြင်း၍စိုစွတ်ထိုင်းမှိုင်းသော အလုပ်ခွင်တွင် လုပ်ရမည်ဆိုပါက အလုပ်မစတင်မီ မန်နေဂျာများနှင့်အလုပ်သမားများကို လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောကြားပါ။ အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်ရမည် - (1) အပူလျှပ်ခြင်းလက္ခဏာများ၊ (2) အပူလျှပ်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ၊ (3) အရေးပေါ်ပြုစုကုသမှုများနှင့် (4) အပူလျှပ်ပုံဥပမာများ

**ရှေးဦးသူနာပြုစီမံခန့်ခွဲခြင်း** အပူလျှပ်ခြင်းကိုခံစားနေရသူအား ဆေးရုံသို့ခေါ်မသွားမီ မည်သည့်အခါမျှ တစ်ဦးထံ မထားရ။

အလုပ်သမား၏အခြေအနေသည် မူမမှန်ဟု ယူဆပါက အောက်ပါ စုစည်းဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ရှေးဦးသူနာပြုစုစုကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ အောက်ပါတို့အနက် တစ်ခုခုဖြစ်ပွားလျှင် အလုပ်သမားကို ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆောင်သွားရမည်။ - အမည်ခေါ်လျှင် မူမမှန်စွာတုံ့ပြန်ခြင်းကဲ့သို့ တစ်နည်းနည်းဖြင့် သတိလက်လွတ်ဖြစ်နေခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်ရေမသောက်နိုင်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ရောဂါလက္ခဏာများမှ ပြန်ကောင်းမလာခြင်း သို့မဟုတ် အခြားလိုအပ်ချက်အရ။

- ◆ အလုပ်သမားကို ပူသောနေရာမှ အေးမြ၍ အရိပ်ရသောနေရာ သို့မဟုတ် လေအေးပေးစက်ရှိသောအခန်းထဲသို့ ရွှေ့ပေးပါ။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်၏ရေနှင့်ဆားဓာတ်ကို (Sports Drink ကဲ့သို့ ဓာတ်ဆားရည်ဖြင့်) ပြန်ဖြည့်ပေးပါ။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်မှ အပူထွက်စေရန် (လိုအပ်လျှင်) အဝတ်များကို ချွတ်ပေးပါ။
- ◆ ယပ်တောင် သို့မဟုတ် ပန်ကာဖြင့် လေပေး၍ လှည့်ပေးပါ။ ချိုင်းကြားနှင့် ပေါင်ရင်းကြားတွင် ရေခဲအိတ် သို့မဟုတ် အခြားအေးသောအရာများဖြင့် အေးစေရန်ပြုလုပ်ပါ။

