

အပူရပ်ခြင်းကို
ကွက်ကယ်ရန်
အကြောင်းအရာ

၁

ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်ကို
ဂရုတစိုက် ဖြည့်ရန်



အပူရပ်ခြင်းကို
ကွက်ကယ်ရန်
အကြောင်းအရာ

၂

အေးမြသောနေရာတွင်
အနားယူရန်



အားလုံးအတူတွဲက ကွက်ကယ်ကြပါစ

အပူရပ်ခြင်း

အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ မည်သူမဆို အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်လွယ်ခြင်းသည် အပူရပ်ခြင်း ၏ ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အားကစားနှင့် အလုပ်ကြမ်းကို လုပ်နေသည့်အချိန်တွင် ဖြစ်ပွားနိုင်လွယ်ကူပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်သည့်အခါ အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရခြင်းလည်း ရှိပါသည်။ မှန်ကန်သော ဗဟုသုတနှင့် သင့်တော်သော ကွက်ကယ်နည်း ရှိမည်ဆိုလျှင် မဖြစ်ခင်မှာ ကြိုတင်ကွက်ကယ်နိုင်သည့်အတွက် အပူရပ်ခြင်းမိကတည်းက သေသချာချာ ပြင်ဆင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ထားပြီး ပူပြင်းသောနေရာသို့ ဖြတ်သန်းကြရအောင်။

အပူရပ်ခြင်းကို
ကွက်ကယ်ရန်
အကြောင်းအရာ

၃

"တမျိုးဖြစ်နေသလိုပဲ" ဟု ထင်မိလျှင် ချက်ခြင်း သတင်းပို့ရန်။



အပူရှပ်မှုဖြစ်ဟားခြင်း။ ထိုအချိန်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

ပင်ပန်းလိုက်တာ။ အပူရှပ်တာများလား။

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၁

အေးသောနေရာတွင် ဝင်ရောက်ခိုလှုံရန်။

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၂

အဝတ်အစား တင်းကြပ်နေခြင်းကို လျော့ပေးရန်။

တစ်ယောက်တည်း လုံးဝ မထားရန်။

သက်တောင့် သက်သာနေနော်

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၃

Sports Drink ဖြင့် ရေဓာတ်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း။

ရေဓာတ်ဖြည့်ရအုန်းမယ်

ရေထက် Sports Drink။ ဆားဓာတ်နှင့် သကြားဓာတ် ယူတာပိုကောင်းတယ်။

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၄

ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးအေးခံကြရအောင်။

ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ အဖျားမကျဘူး။

ဒီလိုအချိန်မှာ လည်ပင်းနဲ့ ဂျိုင်းအောက်၊ ပေါင်ရံခွေးသားကြောကြီးဖွတ်အပေါ်ကို အေးအောင်လုပ်တာကောင်းတယ်လို့ ပြီးရင် နှုတ်သီးကြောတစ်ခုခုနဲ့ လက်ဖွတ်တစ်ခုခုတို့ကိုလည်း အေးအေးခံရအောင်

တော်ပါသေးတယ်။ နောက်လည်း နေလို့မကောင်းရင် ချက်ခြင်း သတင်းပို့နော်

ဤနေရာတွင် မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည့်ခြေရှင်းနည်းများမှာ ရေဦးသူနာပြုနည်းများသာ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ရေဓာတ်မဖြည့်နိုင်သောအခြေအနေအထားတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများသို့ အကြောင်းကြားခြင်း၊ သယ်ဆောင်ခြင်းလုပ်ကြရအောင်

WBGTတန်ဖိုးကို အသုံးပြုကြရအောင်

WBGTတန်ဖိုးသည် "အပူချိန်အညွှန်းကိန်း" ဟုလည်း ခေါ်ပြီး၊ အပူရှပ်ခြင်းအန္တရာယ်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်သည်။ လေထုအပူချိန်တစ်ခုတည်းသာမက နေရောင်ခြည် ထုတ်လွှတ်သော အပူချိန် (ဖြူထက်လာသောအပူ)ကိုလည်း ထည့်သင်းစဉ်းစားသော တန်ဖိုး*ဖြစ်ပါသည်။

WBGTတန်ဖိုး အန္တရာယ်အမျိုးအစား(ဥပမာ)

သတိပြုခြင်း	စောင့်ကြည့်ခြင်း	သတိရှိစောင့်ကြည့်ခြင်း	အန္တရာယ်ရှိခြင်း
၂၅ ဒီဂရီ မပြည့်မီ	၂၅ ~ ၂၈ ဒီဂရီ	၂၉ ~ ၃၁ ဒီဂရီ	၃၁ ဒီဂရီ နှင့်အထက်

WBGT အခြေအနေနှင့် ခန့်မှန်းခြင်းကို ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာန အပူရှပ်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသတင်းအချက်အလက် ဝက်ဘ်ဆိုဒ်မှာ တင်ထားပေးပါသည်။ လုပ်ငန်းမစတင်မီ စစ်ဆေးကြရအောင်။

အပူရှပ်မှုကာကွယ်ခြင်း

- ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်းစသည့် ပေါ့ပါးသော အားကစားလုပ်ဆောင်ခြင်းကေန ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူနှင့်ကျင့်သားရအောင် လုပ်ဆောင်ရန်။
- လုပ်ငန်းလုပ်စဉ်အတွင်း ဂရုတစိုက်ဖြင့် ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်ကို ဖြည့်ခြင်း၊ အေးမြသောအရာဖြင့် ခြေလက်များကို အေးအေးပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ကြရအောင်။



ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာန အပူရှပ်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသတင်း အချက်အလက် ဝက်ဘ်ဆိုဒ်



အပူရှပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ ဒီမှာပါ
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

