

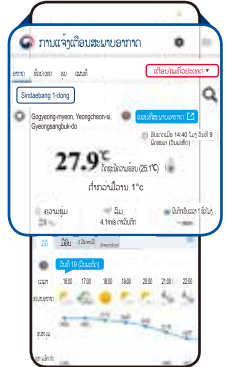
ນໍ້າ ຮົ່ມເງົາ ການຜັກຜ່ອນ

ແນວທາງປະຕິບັດ 3 ກົດລະບຽບຜື້ນຖານໃນການປ້ອງກັນການເປັນລົມແດດຈາກຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

✓ ສໍາລັບຄໍາເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ, ສໍານັກງານອຸຕົມິມວິທະຍາເກົາຫຼີ (Korea Meteorological Administration - KMA) ຈະອອກໂມງ/ຄໍາເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດຈະແຈ້ງສູງສຸດໃນແຕ່ລະວັນ.

• ລະບົບ "ປາກົດຈະແຈ້ງ (00°C)" ຖັດຈາກອຸນຫະພູມໃນໜ້າທີ່ອິດຂອງໜ້າຈໍ "ເວັບໄຊຂອງ [KMA \(kma.go.kr/eng/index.jsp\)](http://kma.go.kr/eng/index.jsp) ແລະ ແອັບປະໂຫຼດເຕືອນສະພາບອາກາດ" ໂດຍ KMA

* ປາກົດຈະແຈ້ງ ("ຮູ້ສຶກຄື") (ທີ່ ຕິດຊະນິຄວາມຮ້ອນ): ແມ່ນອຸນຫະພູມທີ່ສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງມະນຸດໃນທາງປະລິມານ ໂດຍທີ່ອຸນຫະພູມປັດຈຸບັນໄດ້ຖືກຮັບຮູ້ຕໍ່ກວ່າພາຍໃຕ້ຄວາມຊຸ່ມຕໍ່າ ຫຼື ສູງກວ່າພາຍໃຕ້ຄວາມຊຸ່ມສູງ ໂດຍການເພີ່ມຜົນກະທົບຈາກຄວາມຊຸ່ມ ແລະ ລົມ.



ໂມງຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

- ເມື່ອຄາດການວ່າ ອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດຈະແຈ້ງສູງສຸດປະຈໍາວັນຢູ່ທີ່ 33°C ຫຼື ສູງກວ່າ ຈະຍັງຄົງຢູ່ ເປັນເວລາ 2 ວັນ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ;
- ເມື່ອຄວາມເສຍຫາຍຮ້າຍແຮງທີ່ຄາດວ່າຈະເກີດຂຶ້ນ ເນື່ອງຈາກການເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງວ່ອງໄວຂອງອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດຈະແຈ້ງ ຫຼື ຄື້ນຄວາມຮ້ອນເປັນເວລາດົນນານ;

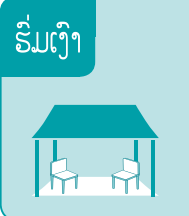
ຄໍາເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

- ເມື່ອຄາດການວ່າ ອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດຈະແຈ້ງສູງສຸດປະຈໍາວັນຢູ່ທີ່ 35°C ຫຼື ສູງກວ່າ ຈະຍັງຄົງຢູ່ ເປັນເວລາ 2 ວັນ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ;
- ເມື່ອຄາດວ່າຄວາມເສຍຫາຍຮ້າຍແຮງຈະເກີດຂຶ້ນໃນຜື້ນທີ່ກວ້າງ ເນື່ອງຈາກອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດຈະແຈ້ງເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງວ່ອງໄວ ຫຼື ຄື້ນຄວາມຮ້ອນເປັນເວລາດົນນານ;

ນໍ້າ, ຮົ່ມເງົາ ແລະ ການຜັກຜ່ອນແມ່ນກົດລະບຽບຜື້ນຖານໃນການປ້ອງກັນການເປັນລົມແດດ.



✓ ຕ້ອງມີນໍ້າເຢັນ ແລະ ສະອາດ / ຢ່າລົມດື່ມນໍ້າເປັນປະຈໍາ.



- ✓ ຜື້ນທີ່ຮົ່ມເງົາ (ຜື້ນທີ່ຜັກຜ່ອນ) ໃກ້ກັບສະຖານທີ່ເຮັດວຽກຕ້ອງຈັດໃຫ້ມີ
 - ສ່ວນບັງແດດ ຫຼື ກັນສາດຄວນເຮັດຈາກວັດສະດຸທີ່ສາມາດບັງແສງແດດໄດ້ໂດຍກົງ ແລະ ບໍລິເວນທີ່ເຮັດວຽກຕ້ອງລະບາຍອາກາດໄດ້ດ້ວຍອາກາດເຢັນ.
 - ການຕິດຕັ້ງແມ່ນຕ້ອງຢູ່ໃນສະຖານທີ່ປອດໄພ ປາສະຈາກສຽງລົບກວນ, ວັດຖຸຕົກຫຼົ່ນ ຫຼື ການຈະລາຈອນຂອງພາຫະນະ.
 - ຜື້ນທີ່ຜັກຜ່ອນຕ້ອງສາມາດຮອງຮັບກໍາມະກອນທີ່ກໍາລັງແນມຫາບ່ອນຜັກຜິງໄດ້ພຽງພໍ ໂດຍມີການຈັດເຝີນິເຈີທີ່ເໝາະສົມ ເຊັ່ນ: ຕັ້ງ, ເສື້ອ ແລະ ແຜງຂາຍເຄື່ອງຕື່ມ.



- ✓ ເມື່ອມີການອອກຄໍາເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ, ໃຫ້ຢຸດຜັກ 10 ເຖິງ 15 ນາທີທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
 - ເມື່ອມີການອອກໂມງຄື້ນຄວາມຮ້ອນ, ໃຫ້ຢຸດຜັກ 10 ນາທີທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
- ✓ ຫຼີກລ່ຽງວຽກກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ (14:00 ໂມງ - 17:00 ໂມງ) ໂດຍການປັບປ່ຽນເວລາເຮັດວຽກ.
 - ຫຼຸດຜ່ອນວຽກ, ຜ່ອນຄວາມໄວ ແລະ ສຸມໃສ່ວຽກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການໜ້ອຍກວ່າ.
- ✓ ດຳເນີນການຫັນທີ່ເມື່ອກໍາມະກອນຮ້ອງຂໍໃຫ້ຢຸດການເຮັດວຽກ ເນື່ອງຈາກຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບຄວາມເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ.
 - ▲ ການຜັກຜ່ອນບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມເຖິງການຢຸດຜັກໂດຍການລະງັບການດຳເນີນການເທົ່ານັ້ນ.
 - ▲ ຫ້າມຍັງສາມາດໃຊ້ເວລາຢ່າງມີປະສິດທິຜົນໄດ້ດ້ວຍການເຮັດໂປຣແກຣມການຜິກອິບຣິມໃນຮົ່ມກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພ ແລະ ສະຜາບ ຫຼື ມີສ່ວນຮ່ວມໃນວຽກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການໜ້ອຍ.

◆ ໃນລະຫວ່າງການເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ, ໃຫ້ໃຊ້ມາດຕະການຕໍ່ໄປນີ້ ສໍາລັບສະຖານທີ່ເຮັດວຽກໃນຮົ່ມທີ່ບໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງຂອງອຸນຫະພູມລະຫວ່າງໃນຮົ່ມ ແລະ ກາງແຈ້ງ ອັນເນື່ອງມາຈາກອຸນຫະພູມພາຍນອກ ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ອຸນຫະພູມໃນຮົ່ມສູງກວ່າອຸນຫະພູມພາຍນອກ. (ຕົວຢ່າງ) ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກທີ່ຍາກຕໍ່ການຕິດຕັ້ງເຄື່ອງປັບອາກາດທົ່ວຜື້ນທີ່ ເນື່ອງມາຈາກລັກສະນະສະຜາບ, ລວມເຖິງທີ່ຕັ້ງຢູ່ພາຍໃນສະຖານທີ່ຊົ່ວຄາວ ເຊັ່ນ ສາງເຕັບສິນຄ້າ ຫຼື ສາງທີ່ມີຜື້ນທີ່ກວ້າງຂວາງ

- ຕິດຕັ້ງອຸປະກອນທໍາຄວາມເຢັນ* ພາຍໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອຮັກສາອຸນຫະພູມໜ້ອງໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ເໝາະສົມ.
 - * ອຸປະກອນທໍາຄວາມເຢັນຫຼັກ: ອຸປະກອນໝຸນວຽນອາກາດ (ພັດລົມດູດອາກາດ), ພັດລົມ, ພັດລົມລະບາຍຄວາມຮ້ອນ, ເຄື່ອງປັບອາກາດເຄື່ອນທີ່ ແລະ ອື່ນໆ.
- ຖ້າບໍ່ສາມາດຕິດຕັ້ງອຸປະກອນທໍາຄວາມເຢັນໄດ້, ໃຫ້ພະຍາຍາມລະບາຍອາກາດໃນຜື້ນທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ປ້ອງກັນການສະສົມຂອງອາກາດຮ້ອນ ໂດຍການເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ປະຕູເປັນໄລຍະໆ ແລະ ຢ່າລົມແຈກຢາຍ ແລະ ສວມໃສ່ອຸປະກອນສໍາຮອງຄວາມເຢັນ ເຊັ່ນ ເສື້ອລະບາຍຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຖົງເຢັນ, ຖາເປັນໄປໄດ້.
- ເມື່ອອຸນຫະພູມພາຍໃນອາຄານສູງຂຶ້ນຢ່າງງ່າຍດາຍ ເຖິງວ່າຈະລະບາຍອາກາດ ແລະ ຕິດຕັ້ງອຸປະກອນທໍາຄວາມເຢັນ, ໃຫ້ລະບຸສາເຫດ ແລະ ພັດທະນາ ແລະ ໃຊ້ມາດຕະການເພີ່ມຕື່ມ*.

* ການຕິດຕັ້ງອຸປະກອນທໍາຄວາມເຢັນເພີ່ມຕື່ມ ແລະ ການປັບປຸງວິທີການລະບາຍອາກາດໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ _ຖ້າຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ປັບປະລິມານວຽກ ແລະ ໃຫ້ເວລາຜັກ. ສໍາລັບວຽກທີ່ບໍ່ຮີບດ່ວນ, ໃຫ້ປ່ຽນຕາຕະລາງວຽກ.

※ ເຖິງວ່າຈະມີການດຳເນີນການຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ຂ້າງເທິງ, ເມື່ອເຫັນວ່າຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ມາດຕະການເພີ່ມຕື່ມ ເພື່ອປ້ອງກັນບັນຫາສະຜາບຈາກຄື້ນຄວາມຮ້ອນ, ກະລຸນາ ເບິ່ງມາດຕະການຕອບສະໜອງຕາມລະດັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນສໍາລັບວຽກກາງແຈ້ງ.

☑ ກະລຸນາດຳເນີນການທີ່ຈຳເປັນຕາມມາດຕະການຕອບສະໜອງຂອງຄື້ນຄວາມຮ້ອນແຕ່ລະລະດັບ.

※ ສຳລັບລະດັບຂອງຄື້ນຄວາມຮ້ອນຕາມພາກພື້ນ, ກະລຸນາເບິ່ງ « ເວັບໄຊ (kma.go.kr/eng/index.jsp) ຂອງ KMA. »

ເອົາໃຈໃສ່
ອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດ
ຈະແຈ້ງຢູ່ທີ່ 31°C
ຫຼື ສູງກວ່າ

- ✓ ກວດສອບສະພາບອາກາດຜ່ານເວັບໄຊຂອງ KMA (ຫຼື ແອັບພິແຈ້ງເຕືອນສະພາບອາກາດ), ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນຄື້ນຄວາມຮ້ອນແກ່ກຳມະກອນ.
- ✓ ກະກຽມນໍ້າເຢັນ ແລະ ສະອາດ ລວມທັງຮີມເງົາ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເພື່ອໃຫ້ກຳມະກອນໄດ້ຝັກຜ່ອນ.
- ✓ ກວດສອບ ແລະ ຈຳແນກກຸ່ມທີ່ໄວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເຊັ່ນ ການເປັນລົມແດດ ແລະ ກຸ່ມທີ່ມີໜ້າທີ່ການຮຽກຮອງທາງກາຍະພາບລ່ວງໜ້າ.

- ກຸ່ມທີ່ອ່ອນແອຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນແມ່ນຫຍັງ?
 - ▲ ຄົນເຈັບພະຍາດຕຸຍ, ເປົາຫວານ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ/ຕ່ຳ ແລະ ອື່ນໆ. ▲ ຜູ້ທີ່ມີປະຫວັດການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ
 - ▲ ຜູ້ສູງອາຍຸ ▲ ບຸກຄົນທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍໃໝ່ໃຫ້ປະຕິບັດໜ້າທີ່ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກຄື້ນຄວາມຮ້ອນ
- ຮຽນຮູ້ທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸນສູງແມ່ນຫຍັງ? ໝາຍເຖິງແຮງງານທີ່ຕ້ອງການຄວາມແຂງແຮງທາງກາຍະພາບຢ່າງກວ້າງຂວາງ ແລະ ຕ້ອງປະຊຶມກັບຄວາມເຄັ່ງຕຶງຈາກຄວາມຮ້ອນໄດ້ຖ່າຍ.
 - (ຕົວຢ່າງ) ໜ້າທີ່ການໃຊ້ຊ່ວຍເຫຼືອ/ເລື່ອຍຂວານ, ໜ້າທີ່ທີ່ຕ້ອງໃຊ້ແຮງກາຍໝົດທັງຕົວ ເຊັ່ນ ຊົນວາງ/ເຫຼັກເສັ້ນ/ວຽກເທບເຕີງ ຫຼື ໜ້າທີ່ການຍົກ, ຂົນຖາຍ ຫຼື ການຈັດການຂອງໜັກທີ່ສະຖານທີ່ກໍ່ສ້າງຊຳ້ງ

ຄຳເຕືອນ
ອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດ
ຈະແຈ້ງຢູ່ທີ່ 33°C
ຫຼື ສູງກວ່າ
ຫຼື ໂມງຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ກະກຽມນໍ້າເຢັນ ແລະ ສະອາດ ລວມທັງຮີມເງົາ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເພື່ອໃຫ້ກຳມະກອນໄດ້ຝັກຜ່ອນ.
- ✓ ຝັກຜ່ອນໃນບ່ອນຮີມ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 10 ນາທີທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
 - ຈັດໃຫ້ມີຊົ່ວໂມງຝັກຜ່ອນຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ອ່ອນແອຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ແຮງງານທີ່ເຮັດວຽກໜັກ.
- ✓ ຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງ ຫຼື ບັບຊົ່ວໂມງການເຮັດວຽກໃນໄລຍະທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ (14:00-17:00)
- ✓ ສວມໃສ່ຊຸດກັນຄວາມເຢັນ ເຊັ່ນ ເສື້ອລະບາຍຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຖືງປະລິບເຢັນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ.



ການເຕືອນ
ອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດ
ຈະແຈ້ງຢູ່ທີ່ 35°C
ຂຶ້ນໄປ
ຫຼື ໂມງຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ກະກຽມນໍ້າເຢັນ ແລະ ສະອາດ ລວມທັງຮີມເງົາ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເພື່ອໃຫ້ກຳມະກອນໄດ້ຝັກຜ່ອນ.
- ✓ ຝັກຜ່ອນໃນບ່ອນຮີມ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 15 ນາທີທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
 - ຈັດໃຫ້ມີຊົ່ວໂມງຝັກຜ່ອນຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ອ່ອນແອຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ແຮງງານທີ່ເຮັດວຽກໜັກ.
- ✓ ງົດການໃຊ້ແຮງງານນອກອາຄານ ໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ (14:00-17:00) ຍົກເວັ້ນແຕ່ວ່າຈະຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້.
 - ໃຫ້ເວລາຝັກຜ່ອນພຽງພໍ ສຳລັບວຽກກາງແຈ້ງທີ່ຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້.
- ✓ ສວມໃສ່ຊຸດກັນຄວາມເຢັນ ເຊັ່ນ ເສື້ອລະບາຍຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຖືງປະລິບເຢັນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ.
- ✓ ຈຳກັດການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງ ສຳລັບກຸ່ມຄົນທີ່ໄວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເຊັ່ນ ການເປັນລົມແດດ.



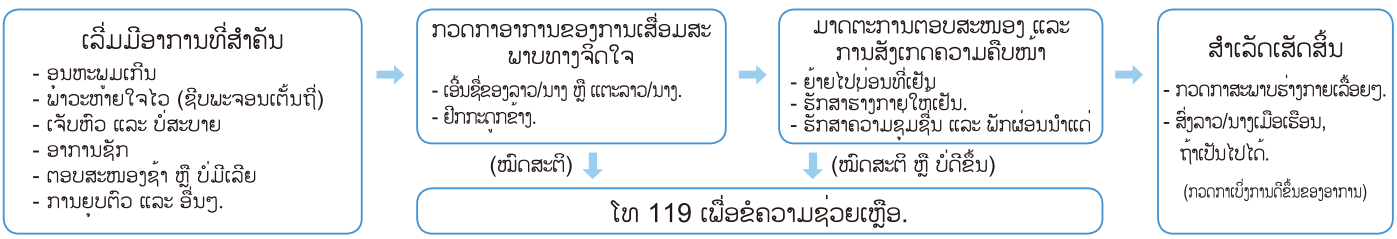
ຮນແຮງ
ອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດ
ຈະແຈ້ງຢູ່ທີ່ 38°C
ຂຶ້ນໄປ

- ✓ ກະກຽມນໍ້າເຢັນ ແລະ ສະອາດ ລວມທັງຮີມເງົາ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເພື່ອໃຫ້ກຳມະກອນໄດ້ຝັກຜ່ອນ.
- ✓ ຝັກຜ່ອນໃນບ່ອນຮີມ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 15 ນາທີ ຫຼື ດົນກວ່າ ໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
 - ຈັດໃຫ້ມີຊົ່ວໂມງຝັກຜ່ອນຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ອ່ອນແອຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ແຮງງານທີ່ເຮັດວຽກໜັກ.
- ✓ ງົດການໃຊ້ແຮງງານນອກອາຄານ ໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ (14:00-17:00) ຍົກເວັ້ນມາດຕະການສຸກເສີນທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການຈັດການໄພພິບັດ ແລະ ຄວາມປອດໄພ.
 - ໃຫ້ເວລາຝັກຜ່ອນພຽງພໍ ເມື່ອມີການດຳເນີນການສຸກເສີນ.
- ✓ ສວມໃສ່ຊຸດກັນຄວາມເຢັນ ເຊັ່ນ ເສື້ອລະບາຍຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຖືງປະລິບເຢັນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ.
- ✓ ຈຳກັດການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງ ສຳລັບກຸ່ມຄົນທີ່ໄວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເຊັ່ນ ການເປັນລົມແດດ.

☑ ການຕອບສະໜອງຕໍ່ສະຖານະການສຸກເສີນ (ເມື່ອເລີ່ມມີອາການສຳຄັນ)

ການສຳຜັດກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນຢ່າງກວ້າງຂວາງອາດຈະນຳໄປສູ່ ການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ, ເຊັ່ນ ການເປັນລົມແດດ ແລະ ອາການອອນເພຍຈາກຄວາມຮ້ອນ, ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ ເສຍຊີວິດໄດ້ ຖ້າບໍ່ມີມາດຕະການຮັບມືຢ່າງທ່ວງທັນ.

※ ກຸ່ມທີ່ອ່ອນແອຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ກຳມະກອນທີ່ເຮັດວຽກໜັກ ຈະຕ້ອງກວດສອບສະພາບສະຖານະຂອງພວກເຂົາກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການປະຕິບັດງານ.



ລະວັງອຸບັດຕິໄພຈາກຄື້ນຄວາມຮ້ອນ!!

- ຢ່າລົມສວມໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນໄພສ່ວນບຸກຄົນ ເຊັ່ນ ໝວກນິລະໄພ ແລະ ສາຍຮັດນິລະໄພ, ເຊິ່ງມັກຈະຖືກລະເລີຍ.
- ລະມັດລະວັງອຸບັດຕິໄພ ລວມເຖິງການຕົກຫຼິ້ນ ເນື່ອງຈາກສະມາທິທີ່ຫຼຸດລົງ.

