

វិធីការការពារជំងឺស្រូកកម្ដៅ
ទី១

បំពេញជាតិទឹកនិងជា
តិអំបិលឲ្យបានញឹកញាប់៖



វិធីការការពារជំងឺស្រូកកម្ដៅ
ទី២

សម្រាកនៅ
កន្លែងត្រជាក់



ពោះយើងនាំគ្នាការពារខ្លួនពី៖

ជំងឺស្រូកកម្ដៅ

ជំងឺស្រូកកម្ដៅគឺជាជំងឺដែលកើតឡើងដោយសារតែការស្រោចកម្ដៅដែលកើតឡើងនៅពេលណា ទីណា នរណាក៏ដោយ។ ពិសេសគឺនៅពេលដែលកើតឡើងនៅពេលធ្វើការងារក្នុងតំបន់ដែលកើតឡើង ហើយបើការធ្ងន់ធ្ងរគឺអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត។ បើមានការយល់ដឹងត្រឹមត្រូវនិងចេះវិធីការការពារសមស្រប នោះនឹងអាចការពារមិនឲ្យកើតមានឡើងបាន ហេតុនេះ យើងត្រូវនាំគ្នាចាត់វិធានការឲ្យបានសមស្របមុននឹងកើតជំងឺស្រូកកម្ដៅដើម្បីឆ្លងផុតរដូវក្ដៅដ៏ក្ដៅនេះ។

វិធីការការពារជំងឺស្រូកកម្ដៅ
ទី៣

ពេលមានអារម្មណ៍ថា “ដូចជាមិនស្រួលខ្លួន?” ត្រូវរាយការណ៍ភ្លាម៖



កើតជំងឺស្រុកកម្ដៅហើយដុះ តើត្រូវធ្វើបែបណា?



ពោះប្រើតម្លៃ WBGT

តម្លៃ WBGT គឺត្រូវបានគេប្រើប្រាស់សម្រាប់វាស់ស្ទង់ថា អ្នកងាយស្រួលនឹងជំងឺស្រុកកម្ដៅ ឬទេ ដោយយកមកប្រៀបធៀបជាមួយតម្លៃដែលបានកំណត់ទុក។

បំណែងចែកហានិភ័យតាមតម្លៃ WBGT (ឧទាហរណ៍)

ប្រភេទប្រយ័ត្ន	ប្រកាសអាសន្ន	ប្រកាសអាសន្នធ្ងន់ធ្ងរ	គ្រោះថ្នាក់
ក្រោម 25°C	25 ~ 28°C	29 ~ 31°C	31°C ឡើងទៅ

ស្ថានភាពនិងការព្យាករណ៍នៃ WBGT មានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រព័ត៌មានអំពីការការពារជំងឺស្រុកកម្ដៅនៃក្រសួងបរិស្ថាន ធម្មនុញ្ញ និងការងារ។

វិធីការពារជំងឺស្រុកកម្ដៅ បន្ថែម

- សូមនាំគ្នាធ្វើសំបកត្រាណាមួយដូចជាដើររោតប្រាណជាប្រចាំដើម្បីឱ្យកាយសាច់និងកាយក្ដៅ។
- ក៏ខ្វះខាតបំពេញការងារ សូមនាំគ្នាទទួលបានជាតិទឹកនិងជាតិអំបិលឬជាតិស្ករ ឬប្រអប់ដៃនិងប្រអប់ជើងដែលមានសរសៃឈាមប្រមូលផ្ដុំច្រើន



ក្រសួងបរិស្ថាន ធម្មនុញ្ញ និងការងារ
អំពីការការពារជំងឺស្រុកកម្ដៅ



ចំពោះព័ត៌មានអំពីជំងឺស្រុកកម្ដៅសូមចូលមើល
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

