

အပူရှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အကြောင်းအရာ

၁

ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်ကို ဂရုတစိုက် ဖြည့်ရန်



အပူရှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အကြောင်းအရာ

၂

အေးမြသောနေရာတွင် အနားယူရန်



အားလုံးအတူတွဲကာ ကာကွယ်ကြပါစ

အပူရှပ်ခြင်း

အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ မည်သူမဆို အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်လွယ်ခြင်းသည် အပူရှပ်ခြင်း ၏ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အားကစားနှင့် အလုပ်ကြမ်းကို လုပ်နေသည့်အချိန်တွင် ဖြစ်ပွားနိုင်လွယ်ကူပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်သည့်အခါ အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရခြင်းလည်း ရှိပါသည်။ မှန်ကန်သော ဗဟုသုတနှင့် သင့်တော်သော ကာကွယ်နည်း ရှိမည်ဆိုလျှင် မဖြစ်ခင်မှာ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည့်အတွက် အပူရှပ်မိကတည်းက သေသချာချာ ပြင်ဆင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ထားပြီး ပူပြင်းသောနေရာသို့ ဖြတ်သန်းကြရအောင်။

အပူရှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အကြောင်းအရာ

၃

"တမျိုးဖြစ်နေသလိုပဲ" ဟု ထင်မိလျှင် ချက်ခြင်း သတင်းပို့ရန်။



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

အပူရှပ်မှုဖြစ်ဟားခြင်း။ ထိုအချိန်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

ပင်ပန်းလိုက်တာ။ အပူရှပ်တာများလား။

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၁
အေးသောနေရာတင် ဝင်ရောက်ခိုလှုံရန်။

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၂
အဝတ်အစား တင်းကြပ်နေခြင်းကို လျော့ပေးရန်။

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၃
Sports Drink ဖြင့် ရေဓာတ်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း။

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၄
ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးအေးခံကြရအောင်။

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၅
တော်ပါသေးတယ်။ နောက်လည်း နေလို့မေကောင်းရင် ချက်ခြင်း သတင်းပို့ဇွန်

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၆
ဧည့်သည်များ ဝတ်စုံအင်္ကျီ

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၇
ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ အဖျားမကျဘူး။

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၈
ဒီလိုအချိန်မှာ လည်ပင်းနဲ့ ဂျိုင်းအောက်၊ ပေါင်ရံခွေးသားကြောကြီးဖွတ်အပေါ်ကို အေးအောင်လုပ်တာကောင်းတယ်လို့ ပြီးရင် နှုတ်ခွေးသားကြောဖွတ်နေတဲ့ လက်ဖွတ်ခြေထောက်ဖွတ်တိုက်လည်း အေးအေးခံရအောင်

ရေဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၉
ဧည့်သည်များ ဝတ်စုံအင်္ကျီ

WBGTတန်ဖိုးကို အသုံးပြုကြရအောင်

WBGTတန်ဖိုးသည် "အပူချိန်အညွှန်းကိန်း" ဟုလည်း ခေါ်ပြီး၊ အပူရှပ်ခြင်းအန္တရာယ်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်သည်။ လေထုအပူချိန်တစ်ခုတည်းသာမက ဖိအား၊ နေရောင်ခြည် ထုတ်လွှတ်သော အပူချိန် (ဖြူထက်လာသောအပူ)ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသော တန်ဖိုးဖြစ်ပါသည်။

WBGTတန်ဖိုး အန္တရာယ်အမျိုးအစား(ဥပမာ)

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

WBGT အခြေအနေနှင့် ခန့်မှန်းခြင်းကို ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာန အပူရှပ်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသတင်းအချက်အလက် ဝက်ဘ်ဆိုက်မှာ တင်ထားပေးပါသည်။ လုပ်ငန်းမစတင်မီ စစ်ဆေးကြရအောင်။

အပူရှပ်မှုကာကွယ်ခြင်း

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



ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာန အပူရှပ်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသတင်း အချက်အလက် ဝက်ဘ်ဆိုက်



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

