အပူရှပ်ခြင်းကို
ကာကွယ်ရန်
အကြောင်းအရာ
၁

ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်ကို
ဂရုတစိုက် ဖြည့်ရန်

အပူရှပ်ခြင်းကို
ကာကွယ်ရန်
အကြောင်းအရာ
၂

အေးမြသောနေရာတွင် အနားယူရန်

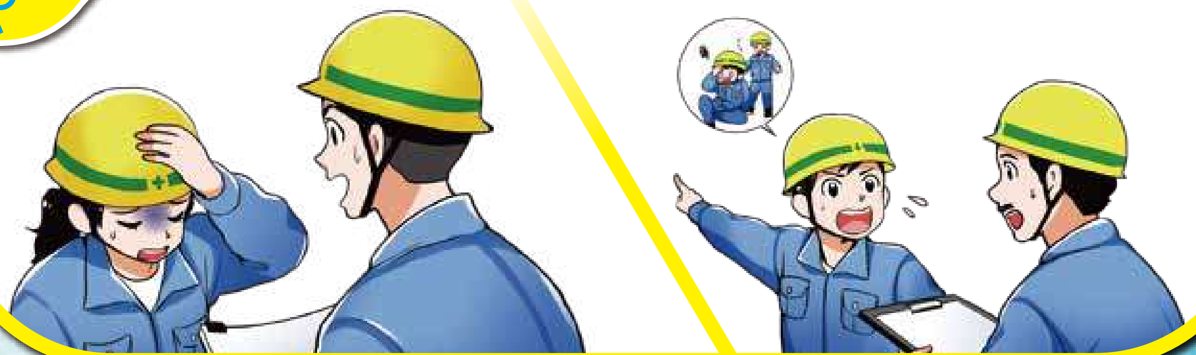
အားလုံးအတူတူ ကာကွယ်ကြပါစို့

အပူရှပ်ခြင်း

အချိန်မှုရေး၊ နေရာမှုရေး၊ မည်သူမဆို အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ဖြစ်ပွားရှုနိုင်လယ်ခြင်းသည် အပူရှပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အားကစားနှင့် အလုပ်ကြမ်းကို လုပ်နေသည့်အချိန်တို့တွင် ဖြစ်ပွားရှုနိုင်လယ်ကူပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်သည့်အခါ အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရခြင်းလည်း ရှိပါသည်။ မှန်ကန်သော ဗဟုသုတနှင့် သင့်တော်သော ကာကွယ်နည်း ရှိမည်ဆိုလျှင် မဖြစ်ခင်မှာ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည့်အတွက် အပူမရှပ်မီကတည်းက သေသေချာချာ ပြင်ဆင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ထားပြီး ပူပြင်းသောနွေရာသီကို 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

အပူရှပ်မှုဖြစ်ပွားခြင်း။ ထိုအချိန်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

WBGTတန်ဖိုးကို အသုံးပြုကြရအောင်

WBGTတန်ဖိုးသည် "အပူချိန်အညွှန်းကိန်း" ဟုလည်း ခေါ်ပြီး၊ အပူရှပ်ခြင်းအန္တရာယ်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်သည်။ လေထုအပူချိန်တစ်ခုတည်းသာမက စိုထိုင်းဆ နှင့် နေရောင်ခြည် ထုတ်လွှတ်သော အပူချိန် (ဖြာထွက်လာသောအပူ)ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသော တန်ဖိုး*ဖြစ်ပါသည်။

WBGTတန်ဖိုး အန္တရာယ်အမျိုးအစား(ဥပမာ)

သတိပြုခြင်း	စောင့်ကြည့်ခြင်း	သတိရှိစာစောင့်ကြည့်ခြင်း	အန္တရာယ်ရှိခြင်း
၂၅ ဒီဂရီ မပြည့်မီ	၂၅ ~၂၈ ဒီဂရီ	၂၈ ~ ၃၁ ဒီဂရီ	၃၁ ဒီဂရီ နှင့်အထက်

WBGT အခြေအနေနှင့် ခန့်မှန်းခြင်းကို ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာန အပူရှပ်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသတင်းအချက်အလက် ဝက်ဘ်ဆိုဒ်မှာ တင်ထားပေးပါသည်။ လုပ်ငန်းမစတင်မီ စစ်ဆေးကြရအောင်။

အပူရှပ်မှုကာကွယ်ခြင်း

အပေါင်း

① ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်းစသည့် ပေါ့ပါးသော အားကစားလုပ်ဆောင်ခြင်းကနေ ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူနှင့်ကျင့်သားရအောင် လုပ်ဆောင်ရန်။

② လုပ်ငန်းလုပ်စဉ်အတွင်း ဂရုတစိုက်ဖြင့် ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်ကို ဖြည့်ခြင်း၊ အေးမြသောအရာဖြင့် ခြေလက်များကို အေးအေးပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ကြရအောင်။

ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာန အပူရှပ်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသတင်း အချက်အလက် ဝက်ဘ်ဆိုဒ်

ရှာဖွေရန်

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

အပူရှပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ ဒီမှာပါ

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