

# ມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ



ນາຍຈ້າງຕ້ອງໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ ເມື່ອຜູ້ອອກແຮງງານເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ອຸນຫະພູມທີ່ມີເໝາະສົມ 31 ອົງສາ ຫຼື ສູງກວ່າ.

\* ຂໍ້ມູນລະອຽດສາມາດກວດສອບໄດ້ໃນ “ແອັບຄວາມປອດໄພ ແລະ ສະພາບໃນການໜີ້ເວລາມີວິກິດ.”

## ມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ໃຊ້ເຄື່ອງວັດແທກອຸນຫະພູມ ແລະ ເຄື່ອງວັດລະດັບນ້ຳ ເພື່ອວັດແທກອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ບັນທຶກການກະທຳທີ່ໄດ້ປະຕິບັດ
- ✓ ແຈ້ງໃຫ້ຜະນິກງານກ່ຽວກັບອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນ
- ✓ ຫ້າກົດລະບຽບຜົນຖານແມ່ນໄດ້ປະຕິບັດຕາມ



ແອັບຄວາມປອດໄພ ແລະ ສະພາບໃນການໜີ້ເວລາມີວິກິດ - ເຄື່ອງຄິດໄລ່ອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ

## ຫ້າກົດລະບຽບຜົນຖານແມ່ນໄດ້ປະຕິບັດຕາມ

ນ້ຳ



- ✓ ຕ້ອງສະໜອງນ້ຳເຢັນ ແລະ ສະອາດຢ່າງພຽງພໍ

ລົມຜັດ ແລະ ຢູ່ໃນຮົ່ມ



- ✓ ຈະຕ້ອງຕິດຕັ້ງອຸປະກອນທຳຄວາມເຢັນ/ລະບາຍອາກາດ ເຊັ່ນ ເຄື່ອງປັບອາກາດ (ແບບຝັກຟາ) ແລະ ຜັດລົມອຸດສະຫະກຳ ແລະ ອື່ນໆ, ແລະ ຫຼັງຄາບັງແດດໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ/ກາງແຈ້ງ
- ✓ ຈະຕ້ອງປັບຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກເພື່ອຫຼຸດການສຳຜັດໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງສຸດ

ຝັກຜ່ອນ



- ✓ ຈະຕ້ອງຕິດຕັ້ງສະຖານທີ່ຝັກຜ່ອນ (ຜົນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ໃກ້ກັບສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ
- ✓ ຢຸດຝັກຢ່າງເໝາະສົມເມື່ອເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ຮ້ອນແຮງໂດຍມີອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້ 31 ຫຼື ສູງກວ່າ
- ✓ ຢຸດຝັກຢ່າງໜ້ອຍ 20 ນາທີທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງເມື່ອເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ຮ້ອນແຮງໂດຍມີອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້ 33 ຫຼື ສູງກວ່າ

ອຸປະກອນເຢັນ



- ✓ ຈະຕ້ອງຈັດກຽມອຸປະກອນທຳຄວາມເຢັນສ່ວນບຸກຄົນ ເຊັ່ນ ເສື້ອ ແລະ ເສື້ອກັກທີ່ໃຫ້ຄວາມເຢັນ

ມາດຕະການນ້ຳເຫຼືອ



- ✓ ໂທ 119 ທັນທີເມື່ອບຸກຄົນທີ່ບາດເຈັບປ່ວຍຈາກ ຫຼື ສົງໄສວ່າເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນໝົດສະຕິ
- ✓ ເມື່ອບຸກຄົນນັ້ນຍັງມີສະຕິຢູ່, ໃຫ້ດຳເນີນການສຸກເສີນ ແລະ ໂທ 119 ເມື່ອອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ

\* ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈຂໍ້ແນະນຳດ້ານສະພາບຂອງ KDCA ສຳລັບການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

## ການລະງັບການເຮັດວຽກ

- ✓ ນາຍຈ້າງຕ້ອງຢຸດການເຮັດວຽກຊົ່ວຄາວເມື່ອມີຄວາມສ່ຽງຮີບດ່ວນທີ່ຈະເກີດພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນເນື່ອງຈາກຄວາມຮ້ອນສຸດຂີດ ແລະ ກວດເບິ່ງ ແລະ ປັບປຸງກົດລະບຽບຜົນຖານ 5 ຂໍ້

## ການຄຸ້ມຄອງກຸ່ມການເຈັບປ່ວຍທີ່ລະອຽດອ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

### ▶ ກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວກ່ຽວກັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ຄົນງານທີ່ຖືກມອບໝາຍໃໝ່ໃຫ້ເຮັດວຽກໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ
- ✓ ຄົນງານທີ່ມີປະຫວັດການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ
- ✓ ຜະນົກງານຜູ້ສູງອາຍຸ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີປະຫວັດຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຜະຍາດເປົ້າຫວານ ແລະອື່ນໆ.



### ▶ ວິທີການຄຸ້ມຄອງສໍາລັບກຸ່ມການເຈັບປ່ວຍທີ່ລະອຽດອ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ເຕືອນອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນກ່ອນທີ່ຈະເຮັດວຽກຢູ່ໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ສຸດ
- ✓ ຄ່ອຍໆເພີ່ມຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຮ້ອນທີ່ສຸດສໍາລັບຜະນົກງານທີ່ຖືກແຕ່ງຕັ້ງໃໝ່
- ✓ ກວດເບິ່ງພາວະສະພາບຂອງຄົນງານເປັນປະຈຳ
- ✓ ຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກແມ່ນຫຼຸດລົງໃນລະຫວ່າງຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ ແລະ ເວລາຝັກຜ່ອນເພີ່ມເຕີມແມ່ນໄດ້ຖືກມອບໝາຍ

## ມາດຕະການສຸກເສີນສໍາລັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ (ອົງການຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນຜະຍາດເກົາຫຼີ)

### ▶ ອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ.

- ✓ ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍສູງກວ່າປົກກະຕິ, ເຫື່ອອອກຫຼາຍ, ວິນຫົວ, ປວດຮາກ, ປວດກ້າມເນື້ອ, ລະດັບສະຕີຫຼຸດລົງ

### ▶ ມາດຕະການຕ້ານການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ຍ້າຍໄປສະຖານທີ່ເຢັນ.
- ✓ ຖອດເຄື່ອງນຸ່ງຂອງເຈົ້າອອກ ແລະ ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານປຽກດ້ວຍນ້ຳເຢັນ ເພື່ອໃຫ້ເຢັນລົງດ້ວຍຜັດລົມມືຖື ຫຼື ຜັດລົມໄຟຟ້າ, ແລະອື່ນໆ.
- ✓ ຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນໂດຍການດື່ມນ້ຳເຢັນຫຼາຍໆ.
  - ※ ຢ່າໃຫ້ນ້ຳເມື່ອຄົນງານໝົດສະຕີ.
- ✓ ຝັກຜ່ອນ ຫຼື ໄປຫາແພດ.

