



# ຄູ່ມືສະບັບຫຍໍ້ສໍາລັບກຳມະກອນໃນ ໄລຍະລະດູໜາວ



ການສຳຜັດກັບຄື້ນຄວາມເຢັນເປັນເວລາດົນນານໃນໄລຍະລະດູໜາວອາດຈະນຳພາໄປສູ່ບັນຫາຮ້າຍແຮງ ເຊັ່ນ: ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕ່ຳກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ພາວະຄວາມເຢັນກັດ.

## ✓ ອາການຕົ້ນຕໍຂອງຄວາມເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມເຢັນ



ຜິວໜັງປ່ຽນເປັນສີຂີ້ເມັ້ ແລະ ແດງ ແລະ ເປັນຕຸ່ມໂພງ

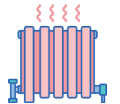


ເຢັນ



ຄວາມເມື່ອຍລ້າ ແລະ ສະຕິການຮັບຮູ້ບົກພ່ອງ

## ✓ ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມໜາວເຢັນ!



ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ (ອຸປະກອນ) ໃຫ້ອົບອຸ່ນ.



ດື່ມນ້ຳອຸ່ນເລື້ອຍໆ.



ຍ້າຍໄປຢູ່ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຄວາມໜາວເຢັນ.

## ✓ ໃຊ້ມາດຕະການສຸກເສີນ ສໍາລັບກໍລະນີທີ່ເກີດອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນ.



ຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໃຫ້ອົບອຸ່ນ.  
(ແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ປຽກອອກແລ້ວຍ້າຍໄປຢູ່ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ)



ຈຸ່ມບໍລິເວນທີ່ຖືກຄວາມເຢັນກັດໃສ່ໃນນ້ຳອຸ່ນ.



ໄປພົບທ່ານໝໍໃຫ້ໄວທີ່ສຸດ.

## ✓ ໂທ 119 (ອົບພະຍົບ) ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ.



\* ສະແດງລະຫັດ QR ເພື່ອເບິ່ງລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມ ແລະ ອ້າງອີງຈາກຄູ່ມືການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນ (2022).

# ຂໍມີສຸຂະພາບທີ່ດີໃນລະດູໜາວໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ. ຈະຕ້ອງກະກຽມແນວໃດ!

ການສຳຜັດກັບຄື້ນຄວາມເຢັນເປັນເວລາດົນນານໃນໄລຍະລະດູໜາວອາດຈະນຳພາໄປສູ່ບັນຫາຮ້າຍແຮງ  
ເຊັ່ນ: ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕ່ຳກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ພາວະຄວາມເຢັນກັດ



## ພຶດຕິກຳການດຳລົງຊີວິດ

ອອກກຳລັງກາຍເບື້ອງໃນຮົ່ມ, ຕື່ມນ້ຳໃຫ້ເພຽງພໍ  
ແລະ ຮັບສານອາຫານທີ່ສົມດູນ.



## ກົດລະບຽບການປ້ອງກັນຄວາມເຈັບ ປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນ

ນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ອົບອຸ່ນ, ຕື່ມນ້ຳອຸ່ນເລື້ອຍໆ ແລະ  
ຊອກຫາສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ.



## ກ່ອນເຮັດວຽກ

ກວດສອບສະພາບອາກາດ.

(ບໍ່ເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາອາກາດເຢັນ.



## ໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກ

ນຸ່ງເຄື່ອງດ້ວຍເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ໃຫ້ຄວາມ  
ອົບອຸ່ນເປັນຊັ້ນໆ.  
(ໃສ່ຖົງມື, ໝວກ ແລະ ໜ້າກາກ.)



## ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍ ຕ່ຳກວ່າປົກກະຕິ

ໜາວຮ້າຍ, ອ່ອນເພຍ, ສະຕິການຮັບຮູ້  
ບົກພ່ອງ, ຄວາມຈຳເລື້ອຍ, ຄວາມຜິດ  
ປົກກະຕິທາງການເຈົ້າ ແລະອື່ນໆ.

## ພາວະຄວາມເຢັນກັດ

ຄວາມເຈັບປວດກະທັນຫັນ, ອາການຄັນ,  
ຜິວໜັງປຸງປຸງເປັນສີເຂັ້ມ ແລະ ແດງ ແລະ  
ເປັນຕຸ່ມໂພງ ແລະ ສູນເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ  
ທາງຜິວໜັງ



ໃຊ້ມາດຕະການຂ້າງລຸ່ມ ສຳລັບກໍລະນີທີ່ເກີດອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນ.



ຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໃຫ້ອົບອຸ່ນ.  
(ແຕ່ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ປຸງກອກແວ່ຍ້າຍໄປຢູ່ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ)



ຈຸ່ມບໍລິເວນທີ່ຖືກຄວາມ  
ເຢັນກັດໃສ່ໃນນ້ຳອຸ່ນ.



ໄປພົບທ່ານໝໍໃຫ້ໄວທີ່ສຸດ.



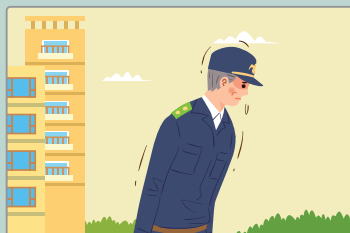
ໂທ 119 (ອົບພະຍົບ) ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ.



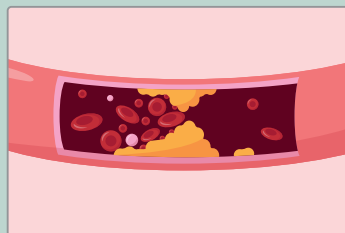
## ກຸ່ມທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ!



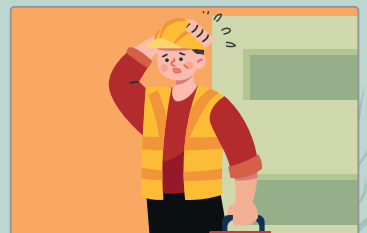
ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກາງແຈ້ງເປັນ  
ເວລາດົນນານ



ຜູ້ເຖົ້າ



ຜູ້ທີ່ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງ  
ລະບົບໄຫຼວຽນເລືອດ



ຜູ້ທີ່ມາຢູ່ໃໝ່



\* ສະແດງລະຫັດ QR ເພື່ອເບິ່ງລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມ ແລະ ອ້າງອີງຈາກຄູ່ມືການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນ (2022).