

ໃນຄື້ນຄວາມເຢັນ ວິທີປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມໜາວເຢັນ



ຄື້ນຄວາມເຢັນແມ່ນປາກົດການຂອງອຸນຫະພູມທີ່ຫຼຸດລົງຢ່າງວ່ອງໄວໃນລະດູໜາວ ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນ ເຊັ່ນ: ພາວະຄວາມເຢັນກັດ ແລະ ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕ່ຳກວ່າປົກກະຕິ.

ເກນການແຈ້ງເຕືອນຄື້ນຄວາມເຢັນ

※ [ຕາຕະລາງແບບ 6] ຫຼັກການການປະກາດແຈ້ງເຕືອນໃນ 'ກົດລະບຽບການພະຍາກອນອາການ' ຂອງ KMA

ການເຜົາລະວັງຄື້ນຄວາມເຢັນ	<ul style="list-style-type: none"> ເມື່ອຄາດຄະເນວ່າອຸນຫະພູມຕ່ຳສຸດໃນຕອນເຊົ້າຈະຢູ່ທີ່ -12°C ລົງມາເປັນເວລາສອງວັນຂຶ້ນໄປ ເມື່ອຄາດຄະເນວ່າອຸນຫະພູມຕ່ຳສຸດໃນຕອນເຊົ້າຈະ ຕ່ຳກວ່າອັນກ່ອນໜ້ານີ້ 10°C ຂຶ້ນໄປ, 3°C ລົງມາ ແລະ ຕ່ຳກວ່າປົກກະຕິຫຼາຍກວ່າ 3°C ຖ້າຄາດຄະເນວ່າຈະເກີດຄວາມເສຍຫາຍຮ້າຍແຮງ ເນື່ອງຈາກອຸນຫະພູມທີ່ໜາວເຢັນແຮງ
ຄ່າເຕືອນຄື້ນຄວາມເຢັນ	<ul style="list-style-type: none"> ເມື່ອຄາດຄະເນວ່າອຸນຫະພູມຕ່ຳສຸດໃນຕອນເຊົ້າຈະຢູ່ທີ່ -15°C ລົງມາ ເປັນເວລາສອງວັນ ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ເມື່ອຄາດຄະເນວ່າອຸນຫະພູມຕ່ຳສຸດໃນຕອນເຊົ້າຈະ ຕ່ຳກວ່າອັນກ່ອນໜ້ານີ້ 15°C ຂຶ້ນໄປ, 3°C ລົງມາ ແລະ ຕ່ຳກວ່າປົກກະຕິຫຼາຍກວ່າ 3°C ຖ້າຄາດຄະເນວ່າຈະເກີດຄວາມເສຍຫາຍຮ້າຍແຮງໃນພື້ນທີ່ກວ້າງຂວາງ ເນື່ອງຈາກອຸນຫະພູມທີ່ໜາວເຢັນແຮງ

ມາດຕະການສຸກເສີນສໍາລັບກໍລະນີທີ່ເກີດຄວາມເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນ.

- ການສໍາຜັດກັບຄື້ນຄວາມເຢັນເປັນເວລາດົນນານ ອາດຈະນໍາພາໄປສູ່ການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນ ເຊັ່ນ: ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕ່ຳກວ່າປົກກະຕິ, ພາວະຄວາມເຢັນກັດ ແລະ ອາການຄັນບວມຕາມມືຕີນ ແລະ ຈໍາເປັນຕ້ອງດໍາເນີນການໂດຍດ່ວນ.

※ ກໍາມະກອນທີ່ຢູ່ໃນກຸ່ມອ່ອນໄຫວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນ ຫຼື ເຮັດວຽກໜັກໂດຍໃຊ້ແຮງງານໜັກ ຈໍາເປັນຕ້ອງກວດສະພາບຮ່າງກາຍກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການເຮັດວຽກ.

<p>ລັກສະນະຂອງອາການຕົ້ນຕໍ</p> <p>ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕ່ຳກວ່າປົກກະຕິ</p> <p>ໜາວສັນ, ອ່ອນເພຍ, ສະຕິການຮັບຮູ້ບົກຜ່ອງ, ຄວາມຈຳເລື້ອຍ, ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງການເວົ້າ ແລະອື່ນໆ.</p> <p>ພາວະຄວາມເຢັນກັດ</p> <p>ຄວາມເຈັບປວດກະທັນຫັນ, ອາການຄັນ, ຜິວໜັງປຸງນເປັນສີຂ້າມ ແລະ ແດງ ແລະ ເປັນຕຸ່ມໂພງ ແລະ ສູນເສຍຄວາມຮູ້ສຶກທາງຜິວໜັງ</p>	<p>ມາດຕະການ ແລະ ຕິດຕາມສະພາບການ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ຍ້າຍໄປຢູ່ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ - ແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ປຸງກ ແລ້ວຫໍ່ຕົວດ້ວຍຜ້າຫົ່ມ ແລະອື່ນໆ. - ວາງຜ້າຂົນໜູອຸ່ນໃສ່ບໍລິເວນທີ່ໜາວເຢັນ (ໃບໜ້າ, ຫູ, ມື, ຕີນ ແລະອື່ນໆ) ແລະປຸງຜ້າຂົນໜູເລື້ອຍໆ. - ຖ້າທ່ານຍັງມີສະຕິຢູ່ ໃຫ້ດື່ມເຄື່ອງດື່ມອຸ່ນໆ (ຍົກເວັ້ນເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີແອວກໍລ່) ແລະອາຫານໜວານ ເຊັ່ນ ຊີ້ອນໄກແລັດ. <p>▼ ຖ້າໝົດສະຕິ ຫຼື ບໍ່ມີອາການດີຂຶ້ນ</p> <p>ໃຫ້ໂທ 119 ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. 🚒</p>	<p>ຈົບ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ໝັ່ນກວດສຸຂະພາບເລື້ອຍໆ. - ເມື່ອບ້ານ ຖ້າເປັນໄປໄດ້. (ກວດອາການດີຂຶ້ນ.)
--	--	---

※ ສໍາລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມ, ກະຊວງເບິ່ງທີ່ 'ຊະນິດຂອງຄວາມເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນ ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນ' ຂອງອົງການຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດຂອງເກົາຫຼີ (Korea Disease Control and Prevention Agency - KDCA).

ກົດລະບຽບພື້ນຖານໃນການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນແມ່ນເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ອົບອຸ່ນ, ນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ!

ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ອົບອຸ່ນ (ອຸປະກອນ)	<ul style="list-style-type: none"> ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງຫຼາຍຊັ້ນ. (ເຄື່ອງນຸ່ງ 3 ຊັ້ນຂຶ້ນໄປຈະເພີ່ມການຮັກສາອຸນຫະພູມ.) ຊັ້ນນອກ ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ລະບາຍອາກາດໄດ້ ເຊິ່ງສາມາດກັນລົມ ຫຼື ນໍ້າໄດ້ ຊັ້ນກາງ ເຄື່ອງນຸ່ງເກັບອຸນຫະພູມ ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບປຸງກ ຊັ້ນໃນ ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ສາມາດຊັບເຫຼືອໄດ້ງ່າຍ ໃສ່ໝວກ ຫຼື ພັນຫົວ ເພື່ອຫຼຸດການສູນເສຍຄວາມຮ້ອນໃນຮ່າງກາຍ. ຖ້າຈໍາເປັນ ໃຫ້ໃຊ້ໜ້າກາກປິດໜ້າ ແລະ ປາກ. ໃສ່ຖົງມືປ້ອງກັນອຸນຫະພູມ ແລະ ເກັບກັນອຸນຫະພູມ ແລະ ກັນນໍ້າ. <ul style="list-style-type: none"> - ເມື່ອເຮັດວຽກທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານປຸງກໄດ້ງ່າຍ ໃຫ້ໃສ່ຖົງມືກັນນໍ້າ. - ເມື່ອເຮັດວຽກທີ່ອຸນຫະພູມຕ່ຳກວ່າ -7°C, ຢ່າຈັບພື້ນຜິວໄວຫະດ້ວຍມືເປົ່າ. ຢ່າລືມໃສ່ຖົງມື. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ກະກຽມເຄື່ອງນຸ່ງສໍາຮອງໄວ້ ໃນກໍລະນີປຸງກນໍ້າ ຫຼື ປຸງກເຫຼືອ. 	
ນໍ້າອຸ່ນ	<ul style="list-style-type: none"> ດື່ມນໍ້າອຸ່ນເລື້ອຍໆໃຫ້ພຽງພໍ. 	
ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ	<ul style="list-style-type: none"> ຈັດຫາສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນໃຫ້ກໍາມະກອນໄດ້ຜັກຜ່ອນຈາກຄວາມໜາວເຢັນ. -ຈັດຫາສະຖານທີ່ໃກ້ກັບບ່ອນເຮັດວຽກຖ້າສະຖານະການເອື້ອອ່ານວຍ, ເຄື່ອງປັບອາກາດຮ້ອນ ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງທໍາຄວາມຮ້ອນ ຄວນປາສະຈາກອັນຕະລາຍຈາກໄຟໄໝ້ ຫຼື ເປັນພິດຈາກອາຍການສີທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແລະອື່ນໆ. 	

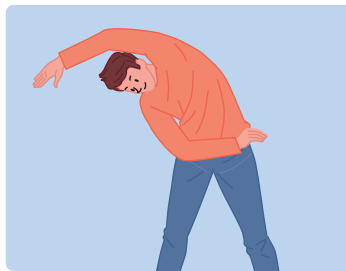
ກຳນົດມາດຕະການປ້ອງກັນເພີ່ມຕື່ມເພື່ອຄຸ້ມຄອງສຸຂະພາບຂອງກຳມະກອນ!



ກວດສອບສະພາບອາກາດ (ການແຈ້ງເຕືອນຄືນຄວາມເຢັນ, ພະຍາກອນຜົນກະທົບ ແລະອື່ນໆ)



ການກວດສອບລ່ວງໜ້າ ແລະ ການຈັດການເລືອຍໆສຳລັບກຸ່ມທີ່ລະອຽດອ່ອນ*ທີ່ສ່ຽງຕໍ່ຄືນຄວາມເຢັນ



ອົດຢຽດເພື່ອໃຫ້ເລືອດໄຫຼວຽນ ແລະ ຮັກສາອຸນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍ.



ການສັງເກດຮ່ວມກັນຂອງບັນດາກຳມະກອນໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກ

* ກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວງ່າຍ: ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ, ເປົາຫວານ, ໂລກຫົວໃຈ ແລະ ຫຼອດເລືອດ, ພາວະຂາດໂທຣອຍ ຫຼື ຮ່າງກາຍອ່ອນແອ; ຜູ້ເຖົ້າ, ຜູ້ມາຢູ່ໃໝ່ ແລະອື່ນໆ.

ວິທີຮັບຟື້ໃນແຕ່ລະໄລຍະຂອງຄືນຄວາມເຢັນ

※ ໄລຍະຂອງຄືນຄວາມເຢັນໃນແຕ່ລະພາກພື້ນສາມາດເບິ່ງໄດ້ທີ່ເວັບໄຊຂອງກົມ (ອຸຕຸນິຍົມວິທະຍາເກົາຫຼີ (www.weather.go.kr)) → ສະພາບອາກາດ → ການລາຍງານສະພາບອາກາດພິເສດ → ການພະຍາກອນຜົນກະທົບ → 'ອຸດສາຫະກຳ' ຫຼື ການພະຍາກອນອາກາດ (ແອັບຢ).

<p>ທົ່ວໄປ (ຂ້າງໜ້າ, ຂ້ອນລະວັງ, ຄໍາເຕືອນ, ອັນຕະລາຍ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ໃຫ້ຄວາມຮູ້ການປ້ອງກັນຄວາມເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມໜາວເຢັນ ໄດ້ແກ່ ຊະນິດຂອງຄວາມເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມໜາວເຢັນ, ວິທີການປ້ອງກັນ, ອາການ, ມາດຕະການຮັບຟື້ເຫດການສຸກເສີນ ແລະອື່ນໆ. ກວດສອບກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວງ່າຍຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມໜາວເຢັນ (ຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ເປົາຫວານ, ຜູ້ເຖົ້າ ແລະອື່ນໆ.) ລ່ວງໜ້າ. ກະກຽມແຜນການເຮັດວຽກ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນລະຫວ່າງເວລາເຢັນແຮງ. ກະກຽມເຄື່ອງຂ້າຍຕິດຕໍ່ສຸກເສີນ ເພື່ອເຜີຍແຜ່ການລາຍງານພິເສດກ່ຽວກັບຄືນຄວາມເຢັນ, ລາຍງານຜູ້ທີ່ມີອາການຜິດປົກກະຕິທາງສຸຂະພາບ. ຈັດກຽມເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ (ອຸປະກອນ), ນ້ຳຊຸ່ນ ແລະ ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ. ເພື່ອຮ່ວມງານຈະຕ້ອງສັງເກດພາວະສຸຂະພາບຂອງກັນແລະກັນ ແລະ ຢຸດເຮັດວຽກ ແລະ ໃຊ້ມາດຕະການສຸກເສີນຂ້າງລຸ່ມນີ້ ຖ້າມີອາການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມໜາວເຢັນປາກົດຂຶ້ນ.
<p>ຄໍາເຕືອນ (ການເຜົາລະວັງຄືນຄວາມເຢັນ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ຈັດກຽມເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ (ອຸປະກອນ), ນ້ຳຊຸ່ນ ແລະ ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃຫ້ເຫຼືອໜ້ອຍທີ່ສຸດໃນໄລຍະເວລາທີ່ອາການໜາວເຢັນແຮງ. ▶ ປັບເວລາການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ແລະ ພັກຜ່ອນໃນໄລຍະເວລາທີ່ອາການໜາວເຢັນແຮງ ແລະອື່ນໆ.
<p>ຄໍາເຕືອນ (ຄໍາເຕືອນຄືນຄວາມເຢັນ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ຈັດກຽມເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ (ອຸປະກອນ), ນ້ຳຊຸ່ນ ແລະ ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ. ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃຫ້ເຫຼືອໜ້ອຍທີ່ສຸດໃນໄລຍະເວລາທີ່ອາການໜາວເຢັນແຮງ. ▶ ການພິຈາລະນາທີ່ຈຳເປັນຂອງກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວງ່າຍຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມໜາວເຢັນ ແລະ ກຳມະກອນທີ່ຕ້ອງເຮັດວຽກໜັກ
<p>ອັນຕະລາຍ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ຈັດກຽມເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ (ອຸປະກອນ), ນ້ຳຊຸ່ນ ແລະ ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ. ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃຫ້ເຫຼືອໜ້ອຍທີ່ສຸດໃນໄລຍະເວລາທີ່ອາການໜາວເຢັນແຮງ ແລະ ຖ້າຈຳເປັນ ແມ່ນໃຫ້ເຮັດວຽກຫຼັກການພິຈາລະນາມາດຕະການດ້ານຄວາມປອດໄພ ແລະ ສຸຂະພາບແລ້ວ. ▶ ກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວງ່າຍຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວເຢັນ ແລະ ກຳມະກອນທີ່ເຮັດວຽກໜັກ ແມ່ນບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ຍົກເວັ້ນມາດຕະການສຸກເສີນສຳລັບໄພພິບັດ ຫຼື ຄວາມປອດໄພ.

* ວຽກໜັກ' ແມ່ນວຽກທີ່ເຜົາຜານແຄລວິຣິຈານວນຫຼາຍ: ການໃຊ້ອຸດົມ, ຄ້ອນຕີ, ເລື້ອຍ, ຈົກ ຫຼື ຂວານ; ໃຊ້ທົ່ວທັງຮ່າງກາຍໃນການໄມ້ແບບ, ດັດເຫຼັກເສັ້ນ ຫຼື ເທບຕົງໃນສະຖານທີ່ກໍ່ສ້າງ; ຫຼື ຍົກເຄື່ອງໜັກງຶ່ງຂຶ້ນລົງ ຫຼື ຈັບດ້ວຍມືຊ້າງ.

ກໍລະນີອຸປະຕິເຫດຮ້າຍແຮງຈາກຄືນຄວາມເຢັນ



ການເກັບຂີ້ເຫຍື້ອ

ເກີດອາການຄວາມເຢັນກັດຢູ່ມື ແລະ ຕີນໃນລະຫວ່າງເຮັດວຽກ ໂດຍໃສ່ຖົງມື ແລະ ຖົງຕີນທີ່ບໍ່ກັນຄວາມເຢັນ ແລະ ກັນນ້ຳ



ຫຼັກຮ້ານທີ່ບໍ່ຕໍ່ເນື່ອງກັນໃນສະຖານທີ່ກໍ່ສ້າງ ແລະອື່ນໆ.

ເກີດອາການຄວາມເຢັນກັດຢູ່ມື ແລະ ຕີນໃນລະຫວ່າງເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ



ວຽກກວາດຫິມະ

ເກີດອາການຄວາມເຢັນກັດຢູ່ມື ແລະ ຕີນ ຈາກການໃສ່ຖົງຕີນ ແລະ ຖົງມືປຽກເປັນເວລາດົນນານ