

# အအေးလှိုင်းထဲမှာ

# အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။



အအေးလှိုင်းဆိုသည်မှာ ဆောင်းရာသီတွင် အပူချိန် သိသိသာသာ ကျဆင်းသွားသည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုများဖြစ်သော နှင်းကုန်နာနှင့် ကိုယ်ပူချိန် လွန်ကဲစွာ ကျဆင်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

## အအေးလှိုင်းသတိပေးချက်စံနှုန်း

※ [ပုလဲတွဲယား ၆] KMA ၏ 'ဖိုလေဝေသန့်မှန်ချက်စည်းမျဉ်း' တွင် သတိပေးချက်ထုတ်ပြန်ခြင်းဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များ

အအေးလှိုင်းစောင့်ကြည့်ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"><li>• နံနက်ခင်း အနိမ့်ဆုံး အပူချိန်သည် - ၁၅°C သို့မဟုတ် ထို့အောက်ရှိ နှစ်ရက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုကြာအောင် ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ရချိန်တွင်</li><li>• နံနက်ခင်း အနိမ့်ဆုံး အပူချိန်သည် ယခင်နေ့ထက် ၁၀°C သို့မဟုတ် ထို့အထက်မှ ၃°C သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းအောင် ကျဆင်းပြီး ပုံမှန်ထက် ၃°C ကျော် ကျဆင်းလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ရချိန်တွင်</li><li>• အအေးလွန်ကဲသောကြောင့် ပြင်းထန်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ပါက</li></ul>
အအေးလှိုင်းသတိပေးချက်	<ul style="list-style-type: none"><li>• နံနက်ခင်း အနိမ့်ဆုံး အပူချိန်သည် - ၁၅°C သို့မဟုတ် ထို့အောက်ရှိ နှစ်ရက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုကြာအောင် ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ရချိန်တွင်</li><li>• နံနက်ခင်း အနိမ့်ဆုံး အပူချိန်သည် ယခင်နေ့ထက် ၁၅°C သို့မဟုတ် ထို့အထက်မှ ၃°C သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းအောင် ကျဆင်းပြီး ပုံမှန်ထက် ၃°C ကျော် ကျဆင်းလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ရချိန်တွင်</li><li>• အအေးဓာတ်လွန်ကဲသောကြောင့် နေရာကျယ်ပြန့်စွာ ပြင်းထန်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ပါက</li></ul>

## အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုများအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများ။

• အအေးလှိုင်းကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထိတွေ့ခြင်းသည် ကိုယ်ပူချိန် လွန်ကဲစွာ ကျဆင်းခြင်း၊ နှင်းကုန်နာနှင့် ခြေလက်ရောင်ရမ်းကုန်ခြင်းကဲ့သို့သော အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုများကို ဖြစ်စေပြီး အလျင်အမြန် အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

※ အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုများကို ခံနိုင်ရည် မရှိသော အဖွဲ့တစ်ခုမှ အလုပ်သမားတစ်ဦး သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော အားထုတ်မှုဖြင့် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသည့် အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်နေရသော အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် အလုပ်မစမီနှင့် အလုပ်လုပ်ပြီးချိန်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

### အဓိကလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း

#### ကိုယ်ပူချိန် လွန်ကဲစွာ ကျဆင်းခြင်း

ချမ်းတုန်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊  
သတိချို့ယွင်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၊  
စကားပြောချို့ယွင်းခြင်း စသည်တို့။

#### နှင်းကုန်နာ

ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊  
အရေပြား နီညိုလာပြီး  
အရည်ကြည်မှုများပေါက်လာကာ  
အရေပြား ထိတွေ့ခံစားမှု ပျောက်ဆုံးခြင်း

### အစီအမံများနှင့် စောင့်ကြည့်မှု အခြေအနေ

- နွေးထွေးသော အရပ်သို့ရွှေ့ပါ။
- စိုစွတ်သော အဝတ်ကို ချွတ်ပြီး လူကို စောင့်စသည်တို့ဖြင့် ခြုံပါ။
- အေးခဲထားသော နေရာ (မျက်နှာ၊ နား၊ လက်၊ ခြေ စသည်) တို့ပေါ်တွင် နွေးထွေးသော မျက်နှာသုတ်ပုဝါကို တင်ပြီး ၎င်းကို မကြာခဏ လဲလှယ်ပါ။
- သတိရှိသေးလျှင် ဖျော်ရည်ပူပူ (အရက်မလွဲ၍) နှင့် ချောကလက်ကဲ့သို့ ချိုသော အစားအစာများကို သောက်ပါ။

▼ သတိလစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာခြင်း မရှိပါ

အကူအညီအတွက် 119 ကို ခေါ်ဆိုပါ။



### အဆုံးသတ်

- ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို မကြာခဏစစ်ဆေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အိမ်ပြန်ပါ။ (ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာကောင်းမွန်လာမှုကို စစ်ဆေးပါ။)



※ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ကိုရီးယားရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးအေဂျင်စီ (KDCA) ၏ 'အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုအမျိုးအစားများနှင့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများ' ကို ကိုးကားပါ။

## အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုများမှ ကာကွယ်ရန် အခြေခံစည်းမျဉ်းမှာ အနွေးထည်၊ ရေနွေးပူပူနှင့် နွေးထွေးသောနေရာတို့ ဖြစ်သည်။

အနွေးထည် (ပစ္စည်းကိရိယာ)	<ul style="list-style-type: none"><li>• အဝတ်များ အထပ်ထပ် အလွှာလွှာ ဝတ်ဆင်ပါ။ (အဝတ် ၃ လွှာနှင့် ထို့ထက်ပိုသော အဝတ်များသည် အပူချိန်ထိန်းပေးနိုင်ပါသည်။)</li><li>• ပြင်ပအလွှာ လေ သို့မဟုတ် ရေကို ကာကွယ်ပေးသော လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့် ဝတ်စုံများ</li><li>• အလယ်လွှာ စိုစွတ်သော အခြေအနေတွင်ပင် အပူထိန်းပေးသော အဝတ်အစား</li><li>• အတွင်းအလွှာ ချွေးတွေကို အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်သော အဝတ်အစား</li><li>• ခန္ဓာကိုယ် အပူဆုံးရှုံးမှုကို လျော့ချရန် ဦးထုပ် သို့မဟုတ် ခေါင်းစည်းအဆောင်းကို ဆောင်းပါ။</li><li>• လိုအပ်ပါက မျက်နှာနှင့် ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်ရန် နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုပါ။</li><li>• အနွေး လက်အိတ်များနှင့် အပူနှင့် ရေစိုခံမိနပ်များ ဝတ်ဆင်ပါ။<ul style="list-style-type: none"><li>- စိုစွတ်လွယ်စေနိုင်သော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ချိန်တွင် ရေစိုခံလက်အိတ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။</li><li>- အပူချိန် -7°C အောက်တွင် အလုပ်လုပ်သောအခါ လက်ဖလားဖြင့် သတ္တုမျက်နှာပြင်ကို မကိုင်ပါနှင့်။ လက်အိတ်သေချာဝတ်ပါ။</li></ul></li><li>• ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေ သို့မဟုတ် ချွေးစိုနေပါက အပိုအဝတ်အစားများ ယူလာပါ။</li></ul>	
ရေနွေး	<ul style="list-style-type: none"><li>• လုံလောက်သော ရေနွေးကို မကြာခဏ သောက်ပါ။</li></ul>	
နွေးထွေးသော နေရာ	<ul style="list-style-type: none"><li>• အအေးဒဏ်မှ ကင်းဝေးသော နေရာတွင် အနားယူရန် အလုပ်သမားများအတွက် နွေးထွေးသော နေရာ ထားရှိပေးပါ။</li><li>- အခြေအနေအရ ခွင့်ပြုပါက လုပ်ငန်းခွင်နှင့် နီးသော နေရာကို ပေးပါ။ အပူပေးစက်ကဲ့သို့သော အပူပေးကိရိယာသည် မီးဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ငွေ့များကြောင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးသင့်သည်။</li></ul>	



# အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်ရန် နောက်ထပ်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအစီအမံများ ချမှတ်ပါ။



**ရာသီဥတုအခြေအနေစစ်ဆေးပါ**  
(အအေးလှိုင်းသတိပေးချက်၊ ထိခိုက်မှုခန့်မှန်းချက် စသည်)



အအေးလှိုင်းဒဏ် မခံနိုင်သော အကဲဆတ်သည့် အုပ်စု\* အား ကြိုတင် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် မကြာခဏ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။



သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းထားရန် အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။



လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အလုပ်သမားအချင်းချင်း အပြန်အလှန် စောင့်ကြည့်ခြင်း။

\* ထိခိုက်လွယ် အုပ်စု - သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ၊ သိုင်းရွိုက်အားနည်းခြင်း သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ လူသစ်များစသည်ဖြင့် အားနည်းသောစွဲစည်းပုံရှိသူများ။

## အအေးလှိုင်း၏ အဆင့်တိုင်းကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ

※ ဒေသတစ်ခုစီရှိ အအေးလှိုင်းအဆင့်ကို ကိုရီးယား (မိုးလေဝသ စီမံခန့်ခွဲရေး၏ ဝဘ်ဆိုဒ် ([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr))) → (မိုးလေဝသ) → (အထူးရာသီဥတု အစီရင်ခံစာ) → (သက်ရောက်မှု ခန့်မှန်းချက်) → (စက်မှုလုပ်ငန်း) သို့မဟုတ် မိုးလေဝသ ခန့်မှန်းချက် (အက်ပ်) တွင် ရနိုင်ပါသည်။

**အဖြစ်များ**  
(ပူပန် သတိပြု၊ သတိပေး၊ အန္တရာယ်)

- အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုအမျိုးအစားများများ အပါအဝင် အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ၊ နာမကျန်းမှု လက္ခဏာများ၊ အရေးပေါ်အစီအမံများကို မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည် စသည်တို့ကို အသိပညာပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါ။
- အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများကို ခံနိုင်ရည် မရှိသော အုပ်စု (သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ စသည်ဖြင့်) တို့ကို ကြိုတင်စစ်ဆေးပါ။
- အေးသော အချိန်ကာလအတွင်း ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို လျှော့ချရန် အလုပ်အစီအစဉ်ကို ပြင်ဆင်ပါ။
- အအေးလှိုင်းဆိုင်ရာ အထူးအစီရင်ခံစာကို ဖြန့်ဝေရန်၊ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းသူများကို သတင်းပို့ရန် အရေးပေါ်အဆက်အသွယ်ကွန်ရက်ကို ပြင်ဆင်ပါ။
- အနွေးထည် (ပစ္စည်းကိရိယာ)၊ ရေနွေးနှင့် နွေးထွေးသော နေရာများကို စီစဉ်ပေးပါ။
- လုပ်ငန်းကိုင်ဖက်များသည် အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှု လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက အချင်းချင်း၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို သတိပြုပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်းမှ ရပ်နားကာ အောက်ပါ အရေးပေါ်အစီအမံများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

**သတိ**  
(အအေးလှိုင်းနာရီ)

- အနွေးထည် (ပစ္စည်းကိရိယာ)၊ ရေနွေးနှင့် နွေးထွေးသော နေရာများကို စီစဉ်ပေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အေးသော အချိန်ကာလအတွင်း ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို လျှော့ချပါ။
- ▶ ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်ချိန်နှင့် အေးသော အချိန်ကာလအတွင်း အနားယူချိန် စတာတွေကို ချိန်ညှိပါ။

**သတိပေးချက်**  
(အအေးလှိုင်းသတိပေးချက်)

- အနွေးထည် (ပစ္စည်းကိရိယာ)၊ ရေနွေးနှင့် နွေးထွေးသော နေရာများကို စီစဉ်ပေးပါ။
- အေးသော အချိန်ကာလအတွင်း ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို လျှော့ချပါ။
- ▶ အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုများအတွက် ခံနိုင်ရည် မရှိသော အုပ်စုနှင့် အလုပ်ကြမ်းလုပ်သော အလုပ်သမားများကို ဦးစားပေး ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

**အန္တရာယ်**

- အနွေးထည် (ပစ္စည်းကိရိယာ)၊ ရေနွေးနှင့် နွေးထွေးသော နေရာများကို စီစဉ်ပေးပါ။
- အေးသော အချိန်ကာလအတွင်း ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို လျှော့ချပြီး လိုအပ်ပါက ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအစီအမံများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးမှ အလုပ်လုပ်ပါ။
- ▶ အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်သော အုပ်စုနှင့် အလုပ်ကြမ်းလုပ်သော အလုပ်သမားများကို သဘာဝဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် ဘေးကင်းမှုအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများမလွဲ၍ ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းမှ တားမြစ်ထားသည်။

\* လေးလံသောအလုပ် သည် ဂေါ်ပြား၊ တူ၊ လွှ၊ ပေါက်ချွန်း သို့မဟုတ် ပုဆိန်ကို အသုံးပြုခြင်း၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင် သံချောင်းများကွေးခြင်း သို့မဟုတ် ကွန်ကရစ်ပြုလုပ်ခြင်းအတွက် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် လေးလံသော အရာများကို လက်ဖြင့် အပေါ်နှင့်အောက် ယူခြင်း သို့မဟုတ် အကြိမ်ကြိမ် ကိုင်တွယ်ခြင်းစသည့် ကယ်လိုရီများစွာ လောင်ကျွမ်းစေသော အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

## အအေးလှိုင်းကြောင့် ပြင်းထန်သော ယာဉ်တိုက်မှုများ



အမှိုက်သိမ်းခြင်း

အအေးဒဏ်ခံ၊ ရေစိုခံမှုကို ထိန်းထားနိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်မပါသော လက်အိတ်နှင့် မိနပ်တွေကို ဝတ်ဆင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရင်း လက်နှင့် ခြေထောက်ပေါ်တွင် နှင်းကိုက်နာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း



ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်မှာ ငြမ်းများ ကွဲနေခြင်း စသည်

ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်စဉ် လက်နှင့်ခြေတွင် နှင်းကိုက်နာ ဖြစ်ခြင်း။



နှင်းဖယ်ရှားခြင်းလုပ်ငန်း

စိုစွတ်နေသော ခြေအိတ်များနှင့် လက်အိတ်များကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် လက်နှင့် ခြေတွင် နှင်းကိုက်နာ ဖြစ်ပွားခြင်း