

លក្ខណៈរបស់បង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់



លក្ខណៈគឺជាបាតុភូតដែលសីតុណ្ហភាពក្នុងរាងកាយទាក់ទងនឹងការបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ដូចជា រាងកាយខ្វះកម្ដៅ និងការស្លាប់នៃជាលិកាដោយសារភាពត្រជាក់។

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់ការបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់

* ត្រាប់តាម 6 លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់ការបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ នៃ KMA

ការឃើញលក្ខណៈ	<ul style="list-style-type: none">នៅពេលត្រូវបានពិនិត្យសីតុណ្ហភាពនៅពេលព្រឹកនឹងមានសីតុណ្ហភាព -12°C ឬក្រោមនេះ ពេលព្រឹកឬច្រើនថ្ងៃនៅពេលត្រូវបានពិនិត្យសីតុណ្ហភាពនៅពេលព្រឹកនឹងមានសីតុណ្ហភាពទាបជាងពីរថ្ងៃមុន 10°C ឬលើសពីនេះ 3°C ឬក្រោមនេះ ហើយទាបជាងធម្មតាលើសពី 3°Cប្រសិនបើការខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរត្រូវបានពិនិត្យដោយសារតែសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ខ្លាំងមួយរំពេច
ការព្យាបាលអំពីលក្ខណៈ	<ul style="list-style-type: none">នៅពេលត្រូវបានពិនិត្យសីតុណ្ហភាពពេលព្រឹកនឹងមានសីតុណ្ហភាព -15°C ឬក្រោមនេះ ពេលព្រឹកឬច្រើនថ្ងៃនៅពេលត្រូវបានពិនិត្យសីតុណ្ហភាពនៅពេលព្រឹកនឹងមានសីតុណ្ហភាពទាបជាងពីរថ្ងៃមុន 15°C ឬលើសពីនេះ 3°C ឬក្រោមនេះ ហើយទាបជាងធម្មតាលើសពី 3°Cប្រសិនបើការខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរត្រូវបានពិនិត្យនៅក្នុងតំបន់ជួរដំបូងដោយសារតែសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ខ្លាំងមួយរំពេច

វិធានសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់ការកើតឡើងនៃជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់។

• ការបំប្លែងលក្ខណៈរយៈពេលយូរអង្វែងបណ្តាលឱ្យមានជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ដូចជា រាងកាយខ្វះកម្ដៅ (Hypothermia) និងការស្លាប់នៃជាលិកាដោយសារភាពត្រជាក់ (Frostbite) និងការហើមម្រាមដៃម្រាមជើងដោយភាពត្រជាក់ (Chilblain) ហើយវាចាំបាច់ដោយត្រូវធ្វើសកម្មភាពភ្លាមៗ។

* កម្មករដែលនៅក្នុងក្រុមងាយប្រតិបត្តិជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ ឬបញ្ហាផ្សេងៗទៀតដែលត្រូវការពលកម្មខ្លាំង ចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យស្ថានភាពរាងកាយមុន និងបន្ទាប់ពីការងារ។

ការលេចចេញរោគសញ្ញាចម្បងៗ

រាងកាយខ្វះកម្ដៅ

ងាយញក់ អស់កម្លាំងខ្សោយ ស្ទើរតែខ្សោយកាលបរិច្ឆេទក្នុងការនិយាយជាដើម។

ការស្លាប់នៃជាលិកាដោយសារភាពត្រជាក់

ឈឺចាប់ខ្លាំងមួយរំពេចមាស់ស្បែកប្រែជាពណ៌ក្រហមនិងក្រហមហើយឡើងពងបែកនិងបាត់បង់អារម្មណ៍ស្បែក។

វិធាន និងការពិនិត្យស្ថានភាព

- ផ្លាស់ទីទៅកន្លែងដែលមានកំដៅ។
- ដោះសម្លៀកបំពាក់ដែលសើមហើយប្រើប្រាស់សម្លៀកបំពាក់ស្អាតដើម។
- ដាក់កន្លែងពោះក្ដៅក្ដៅខ្សែក្រវាត់ដែលកក (មុខត្រចៀកដៃជើងជាដើម) ហើយប្រើប្រាស់វិធីដាច់ពីគ្នា។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅជិតខ្លួនសូមជីកកេសឆ្នុះក្ដៅខ្សែក្រវាត់ (លើកលែងតែកេសឆ្នុះស្រវឹង) និងទទួលបានអាហារផ្អែមដូចជាស្លក្នុង។

▼ ប្រសិនបើមិនដឹងខ្លួនឬរោគសញ្ញានៅតែមិនប្រសើរ

សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119 សម្រាប់ជំនួយ។

បញ្ចប់

- ពិនិត្យស្ថានភាពសុខភាពជាញឹកញាប់។
- គ្រប់ទៅផ្ទះប្រសិនបើអាចធ្វើបាន (តាមដានភាពប្រសើរនៃរោគសញ្ញា)។

* សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម សូមមើល 'ប្រភេទនៃជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ និងវិធានសង្គ្រោះបន្ទាន់' នៃទីភ្នាក់ងារបង្ការ និងគ្រប់គ្រងជំងឺរបស់កូរ៉េ (KDCA)។

វិធានមូលដ្ឋាននៃការបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់គឺ សម្លៀកបំពាក់ផ្តល់ភាពកក់ក្ដៅ ទឹកក្ដៅ និងកន្លែងផ្តល់ភាពកក់ក្ដៅ!

សម្លៀកបំពាក់ផ្តល់ភាពកក់ក្ដៅ (សម្ភារៈ)

- ពាក់សម្លៀកបំពាក់ច្រើនជាង (3 ជាន់ឬច្រើនជាងនេះបង្កើនកម្រិតនៃការរក្សាកម្ដៅ)។
 - ស្រទាប់ខាងក្រៅ សម្លៀកបំពាក់ដែលមិនហប់ដែលអាចរាងខ្យល់ ឬទឹក បាន
 - ស្រទាប់កណ្តាល សម្លៀកបំពាក់រក្សាកម្ដៅបានសម្បើមក្នុងស្ថានភាព សើម
 - ស្រទាប់ខាងក្នុង សម្លៀកបំពាក់ដែលអាចរំដោះញើសបានងាយ ស្រួល
- ពាក់មួក ឬកន្លែងចងក្បាលដើម្បីកាត់បន្ថយការបាត់បង់កម្ដៅរាងកាយ។
- ប្រសិនបើចាំបាច់ សូមប្រើម៉ាស្ក្របមុខ និងមាត់។
- ពាក់ស្រោមដៃកម្ដៅ និងស្បែកជើងមិនជ្រាបទឹក និងផ្តល់កម្ដៅ។
 - នៅពេលធ្វើការដែលអាចនឹងងាយធ្វើឱ្យអ្នកសើម សូមពាក់ស្រោមដៃមិនជ្រាបទឹក។
 - នៅពេលធ្វើការនៅសីតុណ្ហភាពក្រោម -7°C មិនត្រូវកាន់ផ្ទៃឈាមដោយប្រើដៃទទេរបស់អ្នកនោះទេ។ កុំភ្លេចពាក់ស្រោមដៃជានិច្ច។
- ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន សូមត្រៀមសម្លៀកបំពាក់បម្រុងខ្លះក្នុងករណីអ្នកអាចសើមដោយសារទឹក ឬញើស។

ទឹកក្ដៅខ្សែក្រវាត់

- ផឹកទឹកក្ដៅខ្សែក្រវាត់ឱ្យបានញឹកញាប់។

កន្លែងផ្តល់ភាពកក់ក្ដៅ

- ផ្តល់កន្លែងមានភាពកក់ក្ដៅដល់កម្មករដើម្បីសម្រាកឆ្ងាយពីភាពត្រជាក់។
 - ផ្តល់កន្លែងដែលនៅជិតកន្លែងធ្វើការប្រសិនបើស្ថានភាពអាក្រក់ណាស់ ម៉ាស៊ីនកម្ដៅដូចជាឧបករណ៍កម្ដៅគ្នា តែមិនមានហានិភ័យនៃគ្រោះថ្នាក់ដោយអគ្គិភ័យ ឬពុលដោយសារឧស្ម័នគ្រោះថ្នាក់ជាដើម។

បង្កើតវិធានបង្ការបន្ថែមដើម្បីការពារសុខភាពកម្មករ!



ពិនិត្យស្ថានភាពអាកាសធាតុ
(សារព្រមានអំពីរលកត្រជាក់
ការព្យាករណ៍នៃផលប៉ះពាល់ជាដើម)។



ធ្វើការពិនិត្យជាមុន
និងគ្រប់គ្រងញឹកញាប់ចំពោះក្រុមងាយរង
គ្រោះ*ដោយរលកត្រជាក់



ធ្វើការពត់ខ្លួនប្រាណដៃជើងដើ
ម្យ៉ាងច្រើនឈាមរត់
និងរក្សាលក់ស្អាត







ធ្វើការអង្កេតគ្នាទៅវិញទៅមក
ក្នុងចំណោមកម្មករអំឡុងពេល
ធ្វើការ

* ក្រុមងាយរងគ្រោះ៖ អ្នកដែលមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺខ្វះទឹកស៊ីន ឬ ជំងឺខ្សោយ មនុស្សវ័យច្រើន, អ្នកទើបមកថ្មីថ្លោង ជាដើម។

របៀបដោះស្រាយដំណាក់កាលនីមួយៗនៃរលកត្រជាក់

※ ដំណាក់កាលនៃរលកត្រជាក់នៅក្នុងតំបន់នីមួយៗមាននៅក្នុងគេហទំព័រ(បេស៊ីតប្រទេសកូរ៉េ (www.weather.go.kr) → Weather → Special weather report → Impact forecast → 'Industry' ឬ Weather Forecast (App) ។

 <p>ទូទៅ (ក្តីបារម្ភប្រយ័ត្ន ការព្រមាន គ្រោះថ្នាក់)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ផ្តល់ការអប់រំបង្ការអំពីជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់រួមមាន ប្រភេទនៃជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ វិធីសាស្ត្របង្ការ រោគសញ្ញា របៀបអនុវត្តវិធានសង្គ្រោះបន្ទាន់ ជាដើម។ ពិនិត្យក្រុមងាយរងគ្រោះដោយជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់(អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាមមនុស្សវ័យច្រើន ជាដើម។) ជាមុន។ រៀបចំផែនការការងារដើម្បីកាត់បន្ថយការធ្វើការនៅខាងក្រៅអំឡុងពេលនៃភាពត្រជាក់។ រៀបចំបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គ្រោះបន្ទាន់ដើម្បីពង្រីកការរាយការណ៍ពីសេសអំពីរលកត្រជាក់ រាយការណ៍អំពីអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាព។ ផ្តល់សម្លៀកបំពាក់ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ (សម្ភារៈ) ទឹកក្តៅខ្សែល្បឿន និងកន្លែងផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ។ មិត្តរួមការងារត្រូវចេះអង្កេតស្ថានភាពសុខភាពគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយបញ្ឈប់ការងារ និងអនុវត្តវិធានសង្គ្រោះបន្ទាន់ខាងក្រោម ប្រសិនបើ រោគសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ខាងក្រោមលេចឡើង។
 <p>បំរុងប្រយ័ត្ន (ការឃ្លាំងមើលរលកត្រជាក់)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ផ្តល់សម្លៀកបំពាក់ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ (សម្ភារៈ) ទឹកក្តៅខ្សែល្បឿន និងកន្លែងផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ។ សូមកាត់បន្ថយការធ្វើការនៅខាងក្រៅអំឡុងពេលនៃភាពត្រជាក់។ ▶ យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះក្រុមងាយរងគ្រោះដោយជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ និងកម្មករធ្វើការងារប្រើកម្លាំងពលកម្មខ្លាំង
 <p>ការព្រមាន (ការព្រមានអំពីរលកត្រជាក់)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ផ្តល់សម្លៀកបំពាក់ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ (សម្ភារៈ) ទឹកក្តៅខ្សែល្បឿន និងកន្លែងផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ។ សូមកាត់បន្ថយការធ្វើការនៅខាងក្រៅអំឡុងពេលនៃភាពត្រជាក់។ ▶ យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះក្រុមងាយរងគ្រោះដោយជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ និងកម្មករធ្វើការងារប្រើកម្លាំងពលកម្មខ្លាំង
 <p>គ្រោះថ្នាក់</p>	<ul style="list-style-type: none"> ផ្តល់សម្លៀកបំពាក់ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ (សម្ភារៈ) ទឹកក្តៅខ្សែល្បឿន និងកន្លែងផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ។ សូមកាត់បន្ថយការធ្វើការនៅខាងក្រៅអំឡុងពេលនៃភាពត្រជាក់ ហើយប្រសិនបើចាំបាច់ សូមធ្វើការក្រោយពេលបានពិចារណាលើវិធានសុវត្ថិភាព និងសុខភាពជាមុន។ ▶ ក្រុមងាយរងគ្រោះដោយជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ និងកម្មករធ្វើការងារប្រើកម្លាំងពលកម្មខ្លាំងមិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការនៅខាងក្រៅឡើយ លើកលែងតែមានវិធានសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់បម្រុង និងសុវត្ថិភាព។

* 'ការងារប្រើកម្លាំងពលកម្មខ្លាំង' គឺជាការងារដែលផ្ទុកកាតព្វកិច្ចច្រើន ការប្រើប័ណ្ណ ពេញ រណរ ពូថៅ; ការប្រើឯកាយទាំងមូលសម្រាប់ការងារដំឡើងពុម្ព, ការពាក់បន្ទុក ឬបេតុង នៅការដ្ឋានសំណង់; ឬការកាន់ក្របខ្លីឡើងនិងចុះ ឬកាន់ក្របខ្លីឡើងដោយប្រើដៃ។

ករណីនៃគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដោយសាររលកត្រជាក់



ការប្រមូលសំរាម

ការកើតមាននៃការស្លាប់ជាលិកាដោយភាពត្រជាក់លើដៃ និងជើងខណៈពេលកំពុងបំពេញការងារដោយពាក់ស្រោមដៃ និងស្បែកជើងមិនមានមុខងារទប់ស្កាត់ភាពត្រជាក់ និងមុខងារមិនជ្រាបទឹក



ការដកបង្ហូរនៅការដ្ឋានសំណង់។ល។

ការកើតមាននៃការស្លាប់ជាលិកាដោយភាពត្រជាក់លើដៃ និងជើងខណៈពេលកំពុងបំពេញការងារនៅខាងក្រៅ



ការងារសម្អាតត្រីល

ការកើតមាននៃការស្លាប់ជាលិកាដោយភាពត្រជាក់លើដៃ និងជើងដោយពាក់ស្រោមដៃ និងស្បែកដៃលើរយៈពេលយូរ