

ຄໍາແນະນຳກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນການເຈັບ ປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນໃນລະດູຮ້ອນຈາກຕົ້ນຄວາມຮ້ອນ



☉ ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກຄວນກະກຽມມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ກ່ອນຕົ້ນຄວາມຮ້ອນ ເພື່ອດຳເນີນການຕາມລະດັບຄວາມຮ້ອນ.

* ຄົ້ນຄວາມຮ້ອນໝາຍເຖິງປາກົດການທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງເກີນ 30°C ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນບາງພື້ນທີ່ໃນລະດູຮ້ອນ. ລັດຖະບານພະຍາຍາມປ້ອງກັນຄວາມເສຍຫາຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ໂດຍການດຳເນີນມາດຕະການຮັບມືກັບຄວາມຮ້ອນ (20 ພຶດສະພາ ~ 30 ກັນຍາ) ໃນທຸກໆລະດູຮ້ອນ.

✔ | ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບພື້ນຖານ 3 ຂໍ້ ເພື່ອປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ

ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ເຊັ່ນ ສະໜາມກໍ່ສ້າງ

ຮີ່ມເງົາ

- ✓ ຄວນຈັດໃຫ້ມີພື້ນທີ່ຮີ່ມເງົາ (ພື້ນທີ່ພັກຜ່ອນ) ໃກ້ກັບບ່ອນເຮັດວຽກ.
- ✓ ຫຼັງຄາບັງແດດຄວນຕິດຕັ້ງໃນບ່ອນທີ່ມີອາກາດຖ່າຍເທໄດ້ສະດວກ.



✔ ຈຳເປັນຕ້ອງຈັດຫນ້າເຢັນສະອາດ / ການໃຫ້ນ້ຳຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ

ພັກຜ່ອນ

- ✓ ເມື່ອມີການເກືອນຄວາມຮ້ອນ (ໂມງ, ຄຳເຕືອນ) ແມ່ນຕ້ອງຢຸດພັກ 10 ເຖິງ 15 ນາທີທຸກໆຊົ່ວໂມງ
- ✓ ໃຫ້ພັກຜ່ອນ ແລະ ຫຼຸດການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ (14:00-17:00)
- ① ການປັບເວລາເຮັດວຽກໃໝ່
- ② ປັບປະລິມານວຽກ ໂດຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມໄວໃນການເຮັດວຽກລົງ ແລະ ສຸມໃສ່ວຽກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການໜ້ອຍ
- ③ ດຳເນີນການໃຫ້ຄວາມຮູ້ດ້ານຄວາມປອດໄພ ແລະ ສຸຂະພາບ ພາຍໃນອາຄານ
- ④ ກວດສຸຂະພາບຂອງກຳມະກອນ



※ ການພັກຜ່ອນໃນໄລຍະເວລາແມ່ນເປັນສິ່ງສຳຄັນໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ ແລະ ມັນສາມາດເພີ່ມຜົນຜະລິດໄດ້.

ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ

※ (ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກທີ່ນຳໃຊ້) ສະຖານທີ່ທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕິດຕັ້ງເຄື່ອງປັບອາກາດ ແລະ ອຸປະກອນພາຍໃນອາຄານແມ່ນໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກອຸນຫະພູມພາຍນອກ

✔ ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ມາດຕະການຕໍ່ໄປນີ້ ເພື່ອຮັກສາອຸນຫະພູມໃຫ້ຢູ່ໃນລ່ວງທີ່ກຳນົດ ສຳລັບສະຖານທີ່ເຮັດວຽກປະຈຳວັນ

- ① ການຕິດຕັ້ງ ເທີໂມ-ໄຮໂກຣມິເຕີຢູ່ທີ່ສະໜາມເຮັດວຽກ
- ② ການຕິດຕັ້ງ * ລະບົບເຮັດຄວາມເຢັນໃນຂົງເຂດ ຫຼື ການລະບາຍອາກາດສະເພາະທີ່ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາກາດຮ້ອນຢຸດຊະກັກ

* ອຸປະກອນໝູນວຽນອາກາດ, ພັດລົມ, ພັດລົມອາຍເຢັນ, ແອຄື່ອນທີ່ ແລະ ອື່ນໆ.

- ③ ຕ້ອງຈັດການອຸນຫະພູມໃນອາຄານໃນລະຫວ່າງກະດູກກາງຄືນ

ລົມ



ພັກຜ່ອນ



✔ | ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ມາດຕະການໂດຍທັນທີໃນກໍລະນີທີ່ ເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ

☉ ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ມາດຕະການໂດຍທັນທີ ຖ້າກຳມະກອນຂໍຢຸດວຽກ ເນື່ອງຈາກຄວາມສ່ຽງກະທັນຫັນ ເຊັ່ນ ຄວາມເປັນໄປໄດ້ຂອງການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ.

☉ ໃນກໍລະນີທີ່ເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເຊັ່ນ ເປັນລົມແດດ ຫຼື ອາການອ່ອນເພຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເນື່ອງຈາກການສຳຜັດກັບອຸນຫະພູມ ແລະ ຄວາມຊື່ນສູງເປັນວົງກວ້າງ ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ມາດຕະການດັ່ງທີ່ສະແດງໄວ້ດ້ານລຸ່ມໂດຍທັນທີ.

☉ ຄວາມເສຍສະເພາະ, ກຸ່ມທີ່ໄວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຜູ້ປະຕິບັດວຽກທີ່ຕ້ອງໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຊຸ່ນສູງ ແມ່ນຈະຕ້ອງກວດສຸຂະພາບກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກການປະຕິບັດໜ້າທີ່.



※ ຄໍາແນະນຳນີ້ແມ່ນມີໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ສາມາດນຳໄປໃຊ້ໃນລະດັບທີ່ທຽບເທົ່າ ຫຼື ສູງກວ່າ ໂດຍຂຶ້ນກັບສະຖານະການໃນບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ຄວາມຄິດເຫັນຂອງກຳມະກອນ.



Ministry of
Employment and Labor

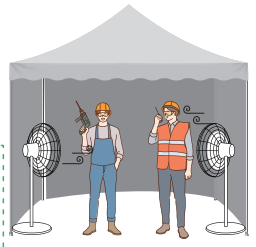


ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ມາດຕາການຕອບໂຕ້ເພີ່ມຕື່ມ ຕາມລະດັບຂອງຄື້ນຄວາມຮ້ອນ ຕາມ ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ (“ຮູ້ສຶກຄື”).

☺ ໃນລະຫວ່າງລະດູທີ່ອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງ ເມື່ອສະຖານທີ່ເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ/ກາງແຈ້ງສຳຜັດກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ມາດຕາການຮັບມືເພີ່ມຕື່ມ ນອກເໜືອຈາກກົດລະບຽບພື້ນຖານ ເພື່ອປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ.

ບັນຫາທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ
(ເອົາໃຈໃສ່, ລະມັດລະວັງ, ເຕືອນ, ຮຸນແຮງ)

- ✓ ກວດສອບສະພາບອາກາດຜ່ານເວັບໄຊຂອງ KMA (ຫຼື ແອັບປະແຈ້ງເຕືອນສະພາບອາກາດ) ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນແກ່ກຳມະກອນ.
- ✓ ກະກຽມນ້ຳເຢັນສະອາດ ພ້ອມຮົ່ມເຈົ້າ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເພື່ອໃຫ້ກຳມະກອນໄດ້ຝັກຜ່ອນ.
- ✓ ເມື່ອເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ຫຼື ໃນບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ມີອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງ ໃຫ້ກະກຽມອຸປະກອນສຳຮອງຄວາມເຢັນ ເຊັ່ນ ຕົວປ້ອງກັນແຂນ ເມື່ອກຳມະກອນຮ້ອງຂໍ
- ✓ ເພີ່ມຄວາມເອົາໃຈໃສ່ເພີ່ມເສດຖະກິດກັບກຸ່ມທີ່ໄດ້ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ.



ກຸ່ມທີ່ໄດ້ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນແມ່ນຫຍັງ?
 ▲ ຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກອ່ວນ, ເປົ້າຫວານ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ/ຕ່ຳ ແລະ ອື່ນໆ. ▲ ບຸກຄົນທີ່ມີປະຫວັດເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ▲ ບຸກຄົນສູງອາຍຸ
 ▲ ບຸກຄົນທີ່ຫາກໄດ້ຮັບມອບໝາຍໃຫ້ປະຕິບັດໜ້າທີ່ທີ່ສຳຜັດກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນ
 ▲ ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງແມ່ນຫຍັງ? ແຮງງານທີ່ຕ້ອງການຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນທາງຮ່າງກາຍທີ່ກວ້າງຂວາງ ແລະ ສຳຜັດກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນດັ່ງກ່າວ
 ▲ (ຕົວຢ່າງ) ໜ້າທີ່ທີ່ຕ້ອງໃຊ້ແຮງງານທັງໝົດຂອງຮ່າງກາຍ, ເຊັ່ນ ຊົນວາງ/ເຜີ້ກເຮັດ/ວຽກເທບູນ ແລະ ວຽກເລື່ອມຈອດ, ຫຼື ໜ້າທີ່ຍົກ, ຂົນຖ່າຍ ຫຼື ຈັດການກັບຂອງໜັກຊ້ຳກັນ, ໜ້າທີ່ໃຊ້ເຄື່ອງມື ເຊັ່ນ ຊວັນ/ຄ່ອນຕີ/ເລືອຍ ໃນຂະນະທີ່ສຳຜັດກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

✓ ຈຳເປັນຕ້ອງກວດສອບວ່າລະບົບບັນຍາກາດ/ລະບາຍອາກາດພຽງພໍໃນບ່ອນເຮັດວຽກໃນຮົ່ມຫຼືບໍ່

ລະມັດລະວັງ
ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ
ຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 33°C
ຫຼື ໂມງຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ໃຫ້ຝັກໃນບ່ອນຮົ່ມ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 10 ນາທີ ໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
- ຈັດຊົ່ວໂມງຝັກເພີ່ມຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄດ້ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ.
- ✓ ຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງ ຫຼື ບັບເວລາເຮັດວຽກໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ (14:00-17:00)



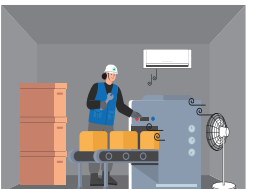
ເຕືອນ
ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ
ຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 35°C
ຫຼື ການເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ໃຫ້ຝັກໃນບ່ອນຮົ່ມ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 15 ນາທີ ໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
- ຈັດຊົ່ວໂມງຝັກເພີ່ມຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄດ້ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ.
- ✓ ລະງັບການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງ (14:00-17:00) ຍົກເວັ້ນແຕ່ວ່າຈະຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້.
- ຈັດໃຫ້ມີຊົ່ວໂມງຝັກພຽງພໍສຳລັບການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງທີ່ຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້.
- ✓ ມອບໝາຍໃຫ້ຜູ້ຮັບຜິດຊອບກວດກາສະພາບຂອງກຳມະກອນ



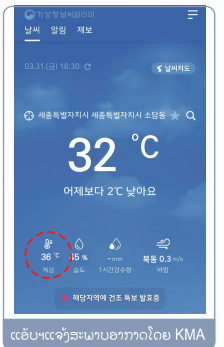
ຮຸນແຮງ
ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ
ຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 38°C

- ✓ ຝັກໃນບ່ອນຮົ່ມ (ພື້ນທີ່ຝັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 15 ນາທີ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ ໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
- ຈັດຊົ່ວໂມງຝັກເພີ່ມຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄດ້ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ກຳມະກອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ.
- ✓ ລະງັບການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງ (14:00-17:00) ຍົກເວັ້ນສຳລັບມາດຕາການສຸກເສີນທີ່ຈຳເປັນ ສຳລັບການຈັດການໄພພິບັດ ແລະ ຄວາມປອດໄພ.
- ໃຫ້ເວລາຝັກຜ່ອນຢ່າງພຽງພໍ ເມື່ອມີການປະຕິບັດວຽກສຸກເສີນ.
- ✓ ຈຳກັດການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄດ້ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເຊັ່ນ ໂລກລົມແດດ.
- ✓ ມອບໝາຍໃຫ້ຜູ້ຮັບຜິດຊອບກວດກາສະພາບຂອງກຳມະກອນ



ວິທີກວດສອບອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ (“ຮູ້ສຶກຄື”)

※ ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ (“ຮູ້ສຶກຄື”) ແມ່ນຫຍັງ? ແມ່ນອຸນຫະພູມທີ່ສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງມະນຸດໃນດ້ານປະລິມານ ໂດຍຮັບຮູ້ອຸນຫະພູມປັດຈຸບັນທີ່ຕ່ຳກວ່າ ພາຍໃຕ້ຄວາມຊື່ນຕ່ຳ ຫຼື ສູງກວ່າ ພາຍໃຕ້ຄວາມຊື່ນສູງ ໂດຍເພີ່ມຜົນກະທົບຈາກຄວາມຊື່ນ ແລະ ວິມ.



ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ
 ທ່ານສາມາດກວດສອບລະດັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນໄດ້ທີ່ເວັບໄຊ ສຳນັກງານອຸຕຸນິຍົມວິທະຍາເກົາຫຼີ* ຫຼື ແອັບປະແຈ້ງເຕືອນສະພາບອາກາດ.
 * ເວັບໄຊຂອງ KMA (www.weather.go.kr) > ຂໍ້ມູນສະພາບອາກາດ > ການພະຍາກອນຜົນກະທົບ > ອຸດສາຫະກຳ
 * ແຈ້ງການຄື້ນຄວາມຮ້ອນ: ຈະມີການແຈ້ງການເມື່ອອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດ (“ຮູ້ສຶກຄື”) ໃນມື້ຂຶ້ນສູງສຸດ ຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 33°C (ໃນງ), ຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 35°C (ອ່າເຕືອນ), ແລະ ມັນຈະຍັງຢູ່ດົນເກີນສອງວັນ

ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ
 ຖ້າອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດໂດຍ KMA ແຕກຕ່າງຈາກອຸນຫະພູມພາຍໃນອາຄານຂອງສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ອຸນຫະພູມທີ່ບາກົດທີ່ວັດແທກໂດຍ ເທີໂມ-ໄຮໂກຣມິເຕີ ທີ່ບ່ອນເຮັດວຽກປະຈຳວັນ.

ຕາຕະລາງອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດ ໂດຍ KMA							ເອົາໃຈໃສ່	ຄ່າເຕືອນ		ເຕືອນ			ຮຸນແຮງ
ອຸນຫະພູມ ຄວາມຊື່ນ	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
40	26.6	27.6	28.5	29.5	30.4	31.4	32.4	33.3	34.3	35.3	36.2	37.2	38.2
45	27.1	28.1	29.0	30.0	31.0	32.0	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.8	38.8
50	27.6	28.6	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	34.5	35.4	36.4	37.4	38.4	39.4
55	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0
60	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.5	34.5	35.5	36.5	37.5	38.5	39.5	40.5
65	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	38.0	39.0	40.0	41.0
70	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.5	40.5	41.5
75	29.7	30.7	31.7	32.7	33.7	34.8	35.8	36.8	37.8	38.9	39.9	40.9	42.0
80	30.0	31.1	32.1	33.1	34.1	35.2	36.2	37.2	38.3	39.3	40.4	41.4	42.4
85	30.4	31.4	32.5	33.5	34.5	35.6	36.6	37.7	38.7	39.7	40.8	41.8	42.9
90	30.8	31.8	32.9	33.9	34.9	36.0	37.0	38.1	39.1	40.2	41.2	42.3	43.3