

ຢູ່ໃນຄື້ນຄວາມເຢັນ

ວິທີປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນ



ແຕ່ລະບ່ອນເຮັດວຽກຈະຕ້ອງໄດ້ກວດກາພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນກ່ອນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງຄື້ນຄວາມເຢັນ ແລະ ວາງມາດຕະການປ້ອງກັນພາຍໃນເພື່ອຮັບມືຢ່າງເໝາະສົມ.

ມາດຕະການການແຈ້ງເຕືອນຄື້ນຄວາມເຢັນແມ່ນຫຍັງ?

ໂມງຄື້ນຄວາມເຢັນ	<ul style="list-style-type: none"> ໃນເວລາທີ່ຄາດວ່າອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າແມ່ນຈະຢູ່ທີ່ -12°C ຫຼືຕໍ່າກວ່າເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍສອງມື້ ໃນເວລາທີ່ຄາດວ່າອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າຈະຕໍ່າກວ່າມື້ກ່ອນໜ້ານີ້ເຖິງ 10°C ລົງໄປຮອດ 3°C ຫຼື ຕໍ່າກວ່ານັ້ນ ແລະ ຕໍ່າກວ່າປົກກະຕິຫຼາຍກວ່າ 3°C ຖ້າຄາດວ່າຈະເກີດຄວາມເສຍຫາຍຢ່າງຮ້າຍແຮງເນື່ອງຈາກການຫຼຸດລົງຂອງອຸນຫະພູມຢ່າງວ່ອງໄວ
ການເຕືອນໄພຄື້ນຄວາມເຢັນ	<ul style="list-style-type: none"> ໃນເວລາທີ່ຄາດວ່າອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າແມ່ນຢູ່ທີ່ -15°C ຫຼື ຕໍ່າກວ່ານັ້ນເປັນເວລາສອງມື້ຂຶ້ນໄປ ໃນເວລາທີ່ຄາດວ່າອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນຕອນເຊົ້າຈະຕໍ່າກວ່າມື້ກ່ອນໜ້ານີ້ເຖິງ 15°C ລົງໄປຮອດ 3°C ຫຼື ຕໍ່າກວ່ານັ້ນ ແລະ ຕໍ່າກວ່າປົກກະຕິຫຼາຍກວ່າ 3°C ຖ້າຄາດວ່າຈະເກີດຄວາມເສຍຫາຍຢ່າງຮ້າຍແຮງໃນພື້ນທີ່ວຽກວ່າງເນື່ອງຈາກການຫຼຸດລົງຂອງອຸນຫະພູມຢ່າງວ່ອງໄວ

※ [ຕິດຕັດຕາຕະລາງທີ 6] ມາດຕະການສໍາລັບບົດລາຍງານພິເສດໃນ 'ກົດລະບຽບການຄາດຄະເນສະພາບອາກາດ' ຂອງ KMA

ກົດລະບຽບພື້ນຖານໃນການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນແມ່ນເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ອົບອຸ່ນ, ນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ!

ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ອົບອຸ່ນ (ອຸປະກອນທີ່ຕ້ານຄວາມໜາວເຢັນ)	<ul style="list-style-type: none"> ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມຫຼາຍໆຊັ້ນ, ມີຢ່າງໜ້ອຍສາມຊັ້ນເພື່ອເພີ່ມຄວາມອົບອຸ່ນໃນຮ່າງກາຍ. (ເຄື່ອງຊັ້ນນອກ) ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ເຮັດດ້ວຍວັດສະດຸທີ່ກັນລົມ ແລະ ຄວາມຊຸ່ມຊື່ນແຕ່ສາມາດໃຫ້ອາກາດຊຶມຜ່ານໄດ້. (ເຄື່ອງຊັ້ນກາງ) ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ຊັບເທື່ອຈາກເຄື່ອງຊັ້ນໃນ ແລະ ຍັງຄົງເປັນສະນວນກັນຄວາມຮ້ອນເຖິງແມ່ນວ່າຈະປຽກຊຸ່ມກໍ່ຕາມ. (ເຄື່ອງຊັ້ນໃນ) ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ເຮັດດ້ວຍວັດສະດຸທີ່ມີປະສິດທິພາບໃນການຊັບເທື່ອ. ໃສ່ໝວກ ຫຼື ຜ້າຄຸມຫົວ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການສູນເສຍຄວາມຮ້ອນພາຍໃນຮ່າງກາຍ. ໃຊ້ໜ້າກາກເພື່ອປົກປິດໃບໜ້າ ແລະ ປາກຂອງທ່ານຖ້າຈໍາເປັນ. ໃສ່ຖົງມືພ້ອມດ້ວຍເກີບທີ່ມີສະນວນກັນຄວາມຮ້ອນ ແລະ ກັນນ້ຳໄດ້. ຖ້າເຮັດວຽກຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ, ໃຫ້ໃສ່ຖົງມືພ້ອມດ້ວຍຄຸນລັກສະນະທີ່ກັນນ້ຳໄດ້ເພີ່ມເຕີມ. 	
ນ້ຳອຸ່ນ	<ul style="list-style-type: none"> ດື່ມນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີນ້ຳຕານໃຫ້ພຽງພໍ. 	
ສະຖານທີ່ທີ່ອົບອຸ່ນ (ພັກຜ່ອນ)	<ul style="list-style-type: none"> ສະໜອງບ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນຢູ່ໃກ້ກັບບ່ອນເຮັດວຽກເພື່ອໃຫ້ກໍາມະກອນສາມາດພັກຜ່ອນໄດ້ໂດຍຫຼີກລ່ຽງຄວາມໜາວເຢັນ. ຕິດຕັ້ງອຸປະກອນທໍາຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮ້ອນແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບອັກຄີໄຟ ຫຼື ການສໍາຜັດກັບອາຍແກັສທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ຮັບປະກັນວ່າກໍາມະກອນສາມາດພັກຜ່ອນໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມໃນກໍລະນີທີ່ມີການແຈ້ງເຕືອນຂອງຄື້ນຄວາມເຢັນ. 	

ມີມາດຕະການໃດແດ່ທີ່ຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດເມື່ອມີກໍລະນີຂອງພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນເກີດຂຶ້ນ?

- ການສໍາຜັດກັບຄື້ນຄວາມໜາວເຢັນເປັນເວລາດົນນານຈະເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຫຼອດເລືອດໄດ້ເຊັ່ນ: ອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍຕໍ່າຜິດປົກກະຕິ, ພາວະຄວາມເຢັນກັດ ແລະ ອາການຄັນຕາມຕີນມີອຸ່ນອາກາດໜາວ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນໄດ້.
- ຖ້າພະຍາດດັ່ງທີ່ກ່າວມາເກີດຂຶ້ນ, ການເອົາໃຈໃສ່ທາງດ້ານການແພດຢ່າງໄວວາ ແລະ ການດູແລຢ່າງເອົາໃຈໃສ່ແມ່ນມີຄວາມຈໍາເປັນສໍາລັບກຸ່ມທີ່ມີຄວາມອ່ອນໄຫວຕໍ່ກັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນ.

ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນ	ຄໍານິຍາມ ແລະ ອາການ	ມາດຕະການສຸກເສີນທີ່ຈະປະຕິບັດ
 ອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍຕໍ່າຜິດປົກກະຕິ	<ul style="list-style-type: none"> ສະພາວະທີ່ອຸນຫະພູມເກາະຫຼຸດລົງຕໍ່າກວ່າ 35°C ເນື່ອງຈາກການສໍາຜັດກັບອຸນຫະພູມຕໍ່າເປັນເວລາດົນນານ - ຕົນໂຕສັ່ນຢ່າງຮຽບແຮງ - (ປານກາງ) ການປາກເວົ້າຊ້າ, ກໍາມະຈອນເຕັ້ນຜິດປົກກະຕິ, ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງ. - (ຮ້າຍແຮງ) ມີອາການໂຕສັ່ນ, ການໝັດສະຕິ, ການຂາດການຫາຍໃຈ ຫຼື ສະພາວະທີ່ມີຄວາມພະຍາຍາມໃຊ້ແຮງເພີ່ມຂຶ້ນໃນການຫາຍໃຈ. ກໍາມະຈອນເຕັ້ນຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ບໍ່ຢຸດເຕັ້ນ, ມ່ານຕາຍິດຂະຫຍາຍ. 	<ul style="list-style-type: none"> ຕິດຕໍ່ 119 ຫຼື ອ້າຍຜູ້ກ່ຽວໄປທີ່ສະຖາບັນການແພດສຸກເສີນທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດທັນທີ. ອ້າຍໄປບ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນ. ແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ຊຸ່ມອອກ ແລະ ຫົ່ມຜ້າຫົ່ມໃຫ້. ຖ້າຜູ້ກ່ຽວຂ້ອງມີສະຕິ, ໃຫ້ດື່ມເຄື່ອງດື່ມອຸ່ນໆທີ່ມີນ້ຳຕານ. * ຖ້າການເບິ່ງແຍງທາງການແພດມີຄວາມຊັກຊ້າເກີນກວ່າ 30 ນາທີ: <ul style="list-style-type: none"> - ໃຫ້ດື່ມເຄື່ອງດື່ມອຸ່ນຢ່າງລະມັດລະວັງ (ທ່ານໃຫ້ໃນກໍລະນີຂອງສະພາວະທີ່ໝັດສະຕິ). - ໃຫ້ເຄື່ອງເຮັດຄວາມອຸ່ນໃສ່ມື (ຊຸດປະດັບຮ້ອນ) ຫຼື ຂວດນ້ຳອຸ່ນຢູ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້, ຢູ່ຄໍ ແລະ ໃນບໍລິເວນຂາໄດ້.
 ພາວະຄວາມເຢັນກັດ	<ul style="list-style-type: none"> ສະພາບທີ່ຜິວໜັງ ແລະ ເນື້ອເຍື້ອພາຍໃຕ້ຜິວໜັງແຂງໂຕເນື່ອງຈາກການສໍາຜັດກັບອຸນຫະພູມທີ່ຕໍ່າກວ່າ 2°C - ຈະຮູ້ສຶກວ່າຜິວໜັງຊາ, ມືນໆ ແລະ ຮູ້ສຶກຄັນໃນເວລາທີ່ຖືກແຂ່ງແຂງ. - ຖ້າມີອາການຮຸນແຮງ, ຜິວໜັງອາດຈະເຈັບປວດ, ບວມ ຫຼື ແຂງໂຕໄດ້. - ໃນກໍລະນີທີ່ຮ້າຍແຮງ, ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດການລົບກວນທາງດ້ານປະສາດສໍາຜັດ, ອາການແຂງຕຶງ ແລະ ຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ເນື້ອເຍື້ອສ່ວນເລິກເຊັ່ນ: ເນື້ອເຍື້ອເສັ້ນປະສາດ. 	<ul style="list-style-type: none"> ປະຕິບັດຕາມມາດຕະການທີ່ເນນໍາສໍາລັບພະຍາດອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍຕໍ່າຜິດປົກກະຕິ. ຈົ່ງຢ່າງ ຫຼື ນວດບໍລິເວນຜິວໜັງຖືກທໍາລາຍຈາກພາວະຄວາມເຢັນກັດ. ຈົ່ງຢ່າຢ່າງດ້ວຍຕົນຈຸດທີ່ມີຜິວໜັງຖືກທໍາລາຍຈາກພາວະຄວາມເຢັນກັດ. ຖ້າມີຮອຍຜຸພອງໃຫ້ໃຊ້ຜ້າບັງອະເຊື້ອພັນເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຜຸພອງ. (ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າຖືກເນນໍາໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບ), ຢ່າໃຊ້ຄວາມຮ້ອນໃສ່ພື້ນທີ່ທີ່ຜິວໜັງຖືກທໍາລາຍຈາກພາວະຄວາມເຢັນກັດ.
 ອາການຄັນຕາມຕີນມີອຸ່ນອາກາດໜາວ	<ul style="list-style-type: none"> ສະພາວະທີ່ເສັ້ນເລືອດຂະໜານນ້ອຍໃນຜິວໜັງຂອງມື, ຕີນ, ຫູ, ດັງ ແລະ ອື່ນໆໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍຍ້ອນອາກາດໜາວ. - ຜິວໜັງຂອງບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບອາດຈະກາຍເປັນສີແດງ ແລະ ມີອາການຄັນ. - ອາດເກີດບາດແຜຜຸພອງ ຫຼື ແຜ່ນໜອງໄດ້. 	<ul style="list-style-type: none"> ຈົ່ງຢ່າເກົາບໍລິເວນທີ່ພື້ນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກອາການຄັນຍ້ອນອາກາດໜາວດັ່ງກ່າວນັ້ນ. ຈົ່ງຮອຍຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງອົບອຸ່ນ. ຫາຄືມແກ້ຜິວຄັນ ແລະ ຕ້ານເຊື້ອ (ພາຍຫຼັງໄດ້ຮັບຄໍາປຶກສາກັບທ່ານໝໍແລ້ວ). ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໃຫ້ໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.
 ຕີນຫົດເພາະແຂ້ງນ້ຳ ຫຼື ຄວາມຊຸ່ມດັນນາໜ	<ul style="list-style-type: none"> ຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຈາກການທີ່ຕີນປຽກສໍາຜັດກັບສະພາບແວດລ້ອມທີ່ຊຸ່ມຊື່ນ ແລະ ເຢັນ - ອາການແມ່ນເກີດມືສີແດງ, ຮູ້ສຶກມືນ ແລະ ຊາ. - ມີອາການເຈັບເນື້ອຍ່າງ. - ຖ້າສະພາບຮ້າຍແຮງແມ່ນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຊຸມ, ມືນ, ບວມ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ເກີດມີບາດແຜຜຸພອງໄດ້. 	<ul style="list-style-type: none"> ຈົ່ງປິດເກີບ ແລະ ຖົງຕີນທີ່ປຽກຊຸ່ມອອກ. ອົບອຸ່ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕີນຂອງທ່ານແຫ້ງ. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໃຫ້ໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

※ ກຸ່ມກໍາມະກອນທີ່ມີຄວາມອ່ອນໄຫວຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນ ແລະ ຜູ້ທີ່ປະຕິບັດໜ້າທີ່ທີ່ມີຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢ່າງສູງຕ້ອງໄດ້ປະເມີນສະພາບສະພາບຂອງພວກເຂົາກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກການເຮັດວຽກ.

ໃນຖານະເປັນນາຍຈ້າງ ແລະ ເປັນກຳມະກອນ, ທ່ານຄວນເຮັດແນວໃດເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນໃນລະດູໜາວ?



ກຸ່ມທີ່ມີຄວາມອ່ອນໄຫວ ກຳມະກອນທີ່ມີພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ, ພະຍາດເບົາຫວານ, ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຫຼອດເລືອດ, ພະຍາດສະພາວະຮໍໂມນໂທລອຍບົກຜ່ອງ, ຮ່າງກາຍອ່ອນແອ, ຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ກຳມະກອນທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍໃໝ່

ກຸ່ມທີ່ເຮັດວຽກໜັກ ເປັນໜ້າວຽກທີ່ຕ້ອງໃຊ້ພະລັງງານແຄລໍລີສູງ: ການທີ່ຕ້ອງນຳໃຊ້ຊີ້ວນ, ຄ່ອນຕີ, ເລື້ອຍ, ຂວານສອງງ່າມ ຫຼື ຂວານ; ການນຳໃຊ້ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍເຕັມສ່ວນສຳລັບການສ້າງຮູບຮ່າງ, ເສີມສ້າງເຮັດເຫຼັກເສັ້ນ ຫຼື ວຽກງານຄອນກີດ; ຫຼື ຍົກວັດຖຸໜັກ ຫຼື ຈັດການກັບວັດຖຸໜັກຊ້າໄປຊ້າມາດ້ວຍມື.

ໃຊ້ມາດຕະການຕອບສະໜອງທີ່ສອດຄ້ອງກັບແຕ່ລະໄລຍະຂອງຄື້ນຄວາມໜາວເຢັນ.

ຄໍາເຕືອນ
ໃນຄື້ນຄວາມໜາວເຢັນ

- ສະໜອງເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ອົບອຸ່ນ (ອຸປະກອນຕ້ານຄວາມໜາວ), ນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ສະຖານທີ່ອົບອຸ່ນ.
- ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ໜາວເຢັນ, ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກຢູ່ນອກໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະສາມາດເຮັດໄດ້.
▶ ປັບເວລາເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ແລະ ເວລາພັກຜ່ອນໃນຊ່ວງເວລາໜາວເຢັນ.

ການເຕືອນ
ການເຕືອນໄພຄື້ນຄວາມໜາວເຢັນ

- ສະໜອງເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ອົບອຸ່ນ (ອຸປະກອນຕ້ານຄວາມໜາວ), ນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ສະຖານທີ່ອົບອຸ່ນ.
- ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ໜາວເຢັນ, ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກຢູ່ນອກໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະສາມາດເຮັດໄດ້.
▶ ໃຫ້ຄວາມເປັນປະໂຫຍດສູງກັບກຸ່ມທີ່ມີຄວາມອ່ອນໄຫວຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນ ແລະ ຜູ້ທີ່ປະຕິບັດໜ້າວຽກທີ່ໜັກ.

ອັນຕະລາຍ

- ສະໜອງເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ອົບອຸ່ນ (ອຸປະກອນຕ້ານຄວາມໜາວ), ນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ສະຖານທີ່ອົບອຸ່ນ.
- ຫລີກລ່ຽງການເຮັດວຽກຢູ່ນອກໃນເວລາທີ່ມີອາກາດໜາວເຢັນ. ເມື່ອຈຳເປັນກໍ່ໃຫ້ເວລາຢ່າງພຽງພໍເພື່ອພັກຜ່ອນ.
▶ ກຸ່ມທີ່ມີຄວາມອ່ອນໄຫວຕໍ່ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນ ແລະ ຜູ້ທີ່ປະຕິບັດໜ້າວຽກທີ່ໜັກຕ້ອງປະຕິບັດມາດຕະການປ້ອງກັນສຸກເສີນໃນເວລາທີ່ມີອາກາດໜາວເຢັນ ແລະ ຈຳກັດວຽກງານກາງແຈ້ງ.

ໄລຍະຄື້ນຄວາມໜາວເຢັນໃນແຕ່ລະພາກແມ່ນມີຢູ່ໃນເວບໄຊທ໌ຂອງກົມອຸດົມຍົມວິທະຍາຂອງເກົາຫຼີ (www.weather.go.kr) > ສະພາບອາກາດ > ບົດລາຍງານສະພາບອາກາດພິເສດ > ການຄາດຄະເນຜົນກະທົບ > ອຸດສາຫະກຳ ຫຼື ການຄາດຄະເນສະພາບອາກາດ (App).

ປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໜາວເຢັນຜ່ານການບໍລິການສຸຂະພາບຂອງພວກເຮົາດ້ວຍການຢ້ຽມຢາມໂດຍກົງຈາກຜູ້ຮຽວຊານດ້ານການແພດ.

- ສະໜອງໂດຍຜູ້ຮຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບອາຊີບ, ລວມທັງແພດຊ່ຽວຊານ ແລະ ພະຍາບານ, ການບໍລິການນີ້ປະກອບມີການຢ້ຽມຢາມສະຖານທີ່ໂດຍກົງເພື່ອສະເໜີການບໍລິການແບບບໍ່ເສຍຄ່າເຊັ່ນ: ວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ການກວດພະຍາດເບົາຫວານ, ການປຶກສາຫາລືດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການໃຫ້ຄວາມຮູ້ໃຫ້ແກ່ກຳມະກອນ.
▶ ສະໝັກໃຊ້ບໍລິການນີ້ໂດຍການຕິດຕໍ່ທີ່ KOSHA (1644-4544) ຫຼື ສູນສຸຂະພາບກຳມະກອນ (1577-6497).
- ກຳມະກອນໃນປະເພດພິເສດສາມາດໄດ້ຮັບເງິນຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ກວມເອົາຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການກວດສຸຂະພາບເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຫຼອດເລືອດໄດ້. ນອກຈາກນັ້ນການສະໜັບສະໜູນພາຍຫຼັງການຄຸ້ມຄອງເຊັ່ນ:
▶ ສະໝັກໃຊ້ບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ໂດຍການຕິດຕໍ່ທີ່ KOSHA (1644-4544).



ຈົ່ງຕະຫຼົກຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບອຸບັດຕິເຫດທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆໃນລະດູໜາວເຢັນເພື່ອຮັບປະກັນມາດຕະການປ້ອງກັນທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຫຼອດເລືອດ	ປ້ອງກັນຄວາມສ່ຽງຂອງອາການຫາຍໃຈບໍ່ອ່ອນເມື່ອໃຊ້ຖ່ານທຶນສິດຕິທຜູໃນສະຖານທີ່ກໍ່ສ້າງ.	ຫລີກລ່ຽງການຫຼິ້ນໄຫລົງທີ່ຖະຫນົນທີ່ເປັນນ້ຳກ້ອນ.
<ul style="list-style-type: none"> ເນື່ອງຈາກວ່າ "ອາກາດໜາວເຢັນ" ສາມາດເພີ່ມການເກີດພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຫຼອດເລືອດໄດ້, ຈຶ່ງຈັດຕັ້ງການອອກກຳລັງແບບປະສານສາຍກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມເຮັດວຽກ ແລະ ຫລີກລ່ຽງການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ການສູບຢາ. ລະບຸບຸກຄົນທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບລ່ວງໜ້າ ແລະ ຈຶ່ງເອົາໃຈໃສ່ພິເສດຕໍ່ຂະບວນການປະຕິບັດໜ້າທີ່ຂອງພວກເຂົາ. 	<ul style="list-style-type: none"> ສຳລັບການບົ່ມຄອນກິດນັ້ນ ຈຶ່ງໃຊ້ພັດລົມເຮັດຄວາມຮ້ອນແທນຖ່ານທຶນສິດຕິທຜູ. ເມື່ອໃຊ້ຖ່ານທຶນສິດຕິທຜູສຳລັບການບົ່ມຄອນກິດ, ຈຶ່ງື່ວສະເໝີທີ່ຈະ ▲ ວັດແທກຄວາມເຂັ້ມຂົ້ນຂອງອົກຊີແຊນ ແລະ ອາຍພາສີທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ, ▲ ຮັບປະກັນການລະບາຍອາກາດທີ່ພຽງພໍ ແລະ ▲ ຈຶ່ງໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນ. 	<ul style="list-style-type: none"> ໃສ່ເກີບທີ່ມີຄວາມປອດໄພທີ່ທົນທານຕໍ່ການໝົນພະລາດ. ກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມເຮັດວຽກສະສາງພື້ນທີ່ທີ່ປົກຄຸມດ້ວຍນ້ຳກ້ອນ ຫລື ທີ່ມະແລະ ຫວ່ານດິນຊາຍໃສ່ພື້ນກ່ອນ.