

အအေးလှိုင်းထဲအတွင်း အအေးမိခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ



❄️ အအေးလှိုင်းမတင်မီ လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းသည် အအေးမိဖျားနာမှုများကို ကြိုတင်စစ်ဆေးပြီး သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်ရန်အတွက် အဖွဲ့တွင်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအစီအမံများကို ချမှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

❄️ အအေးလှိုင်းသတိပေးချက်စံနှုန်းကဘာလဲ။?

| | |
|-----------------------------------|--|
| အအေးလှိုင်းတောင့်ကြပ်ခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> နံနက်အပူချိန် နည်းချိန်သည် -12 °C သို့မဟုတ် ထိုထက်ကျဆင်းပြီး အနည်းဆုံး နှစ်ရက်ခန့်ကြာမည်ဟု ခန့်မှန်းရချိန် နံနက်အပူချိန် နည်းချိန်သည် ယခင်နေ့ထက် 10°C နှင့်အထက် လျော့နည်းမည်ဖြစ်ပြီး 3°C နှင့်အောက် ရောက်ရှိပြီး ပုံမှန်ထက် 3°C ထက်ကျော်၍ လျော့နည်းမည်ဟု ခန့်မှန်းရချိန် အပူချိန် သိသိသာသာ ကျဆင်းမှုကြောင့် ပြင်းထန်သော ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်ချိန် |
| အအေးလှိုင်း သတိပေးချက် | <ul style="list-style-type: none"> နံနက်အပူချိန် နည်းချိန်သည် -15 °C သို့မဟုတ် ထိုထက်ကျဆင်းပြီး အနည်းဆုံး နှစ်ရက်ခန့်အထက်ကြာမည်ဟု ခန့်မှန်းရချိန် နံနက်အပူချိန် နည်းချိန်သည် ယခင်နေ့ထက် 15°C နှင့်အထက် လျော့နည်းမည်ဖြစ်ပြီး 3°C နှင့်အောက် ရောက်ရှိပြီး ပုံမှန်ထက် 3°C ထက်ကျော်၍ လျော့နည်းမည်ဟု ခန့်မှန်းရချိန် အပူချိန် သိသိသာသာ ကျဆင်းမှုကြောင့် ကြီးမားသော ဧရိယာတွင် ပြင်းထန်သော ထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်ချိန် |

※ [ပူးတွဲဇယား 6] KMA ၏ 'မိုးလေဝသခန့်မှန်းချက်စည်းမျဉ်းများ' တွင် ပါရှိသော အထူးအစီရင်ခံစာများအတွက် စံသတ်မှတ်ချက်များ

❄️ အအေးမိဖျားနာခြင်းများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအတွက် အခြေခံလိုအပ်သော အရာများမှာ အနွေးထည်၊ ရေနွေးပူပူနှင့် နွေးထွေးသော နေရာဖြစ်သည်။

| | | |
|--|---|--|
| အနွေးထည် (အအေးဒဏ်ခံရန် ဝတ်စရာ) | <ul style="list-style-type: none"> အနွေးဓာတ်ကို မြှင့်တင်ရန် အနည်းဆုံး အလွှာသုံးလွှာပါသော အဝတ်အစား အလွှာလွှာကို ဝတ်ဆင်ပါ။ - (ပြင်ပလွှာ) လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေပြီး လေနှင့်အစိုဓာတ်ကို တားဆီးပေးသည့် ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။ - (အလယ်လွှာ) အတွင်းလွှာမှ ချွေးများကို စုပ်ယူနိုင်ပြီး စိုစွတ်နေသော အခါတွင်ပင် နွေးထွေးမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။ - (အပြင်လွှာ) ချွေးစုပ်ယူနိုင်သော ပစ္စည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အပူဆုံးရှုံးမှုကို လျော့ချရန် ဦးထုပ် သို့မဟုတ် အဝတ်ဦးထုတ်ကို ဝတ်ပါ။ လိုအပ်ပါက သင့်မျက်နှာနှင့် ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်ရန် နှာခေါင်းစည်း ကို အသုံးပြုပါ။ အနွေးထိန်းပြီး ရေစိုခံသည့် အင်္ကျီများပါရှိသော လျှပ်ကာလက်အိတ်များနှင့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။ - စိုထိုင်း လွယ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်လုပ်ပါက နောက်ထပ် ရေစိုခံနိုင်သော လုပ်ဆောင်ချက်ပါရှိသည့် လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။ | |
| ရေနွေးနွေး | <ul style="list-style-type: none"> သကြားပါသော ဖျော်ရည်နှင့် ရေနွေးကို အလိုအလောက် သောက်ပါ။ | |
| နွေးထွေးသော နေရာ (ကျန်အရာများ) | <ul style="list-style-type: none"> အလုပ်သမားများ အအေးဒဏ်မှ ကင်းဝေး၍ အနားယူနိုင်စေရန် အလုပ်ဧရိယာအနီးတွင် နွေးထွေးသော နေရာတစ်ခု ရရှိနိုင်ပါစေ။ - အပူပေးစက်များကဲ့သို့သော အပူထုတ်လွှတ် ကိရိယာများကို တပ်ဆင်ပါ သို့သော် မီး သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ငွေ့ ထွက်ရှိမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မစိုးရိမ်ရကြောင်း သေချာပါစေ။ အအေးလှိုင်းသတိပေးချက် ဖြစ်သည့် ဖြစ်ရပ်တွင် အလုပ်သမားများ၌ သင့်လျော်သော အနားယူရန် နေရာ ရှိကြောင်း သေချာပါစေ။ | |

❄️ အအေးမိဖျားနာမှု ဖြစ်ပွားသည့်အခါ မည်သည့်အစီအမံများ ဆောင်ရွက်သင့်သနည်း။

- အအေးလှိုင်းကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထိတွေ့ခြင်းသည် အအေးမိခြင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်သည့် အပူလွန်ကဲခြင်း၊ နှင်းခဲကွက်ခြင်း နှင့် ရောင်ရမ်းကွက်ခဲခြင်းများကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုဆိုးလာစေနိုင်သည်။
- ထိုသို့သော ဖျားနာမှုများဖြစ်ပွားပါက အမြန်ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပြီး အအေးမိဖျားနာမှု ဖြစ်လွယ်သော အုပ်စုအတွက် ကျကျနုနု ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါသည်။

| အအေးမိခြင်းဆိုင်ရာရောဂါများ | အဓိပ္ပာယ်နှင့် လက္ခဏာများ | အရေပေါ်အစီအမံများ ဆောင်ရွက်ရန် |
|---|---|--|
| သေဆုံးမှုအန္တရာယ်များ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် လွန်စွာ ကျဆင်းခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> နိမ့်သော အပူချိန်ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထိတွေ့မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူချိန် 35 °C အောက်ကျဆင်းသွားသည့်အခြေအနေ - ပြင်းထန်စွာ ချမ်းတုန်ခြင်း - (အလယ်အလတ်) စကားနည်းခြင်း၊ သွေးခနဲနှုန်းမမှန်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ကျခြင်း။ - (ပြင်းထန်စွာ) ချမ်းတုန်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ် အာရုံစိုက်မှု ရှိခြင်း၊ သွေးခနဲနှုန်း ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် မကြားရခြင်း၊ သုဉ်းအိမ် ကျယ်ခြင်း။ | <ul style="list-style-type: none"> 119 သို့ ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် လူတိုက် နံရံပိတ် အရေးပေါ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနသို့ ချက်ချင်း ပို့ပါ။ နွေးထွေးသောနေရာသို့ ရွှေ့ပါ။ စိုစွတ်သော အဝတ်အစားများကို ဖယ်ရှားပြီး စောင့်ခြုံပေးပါ။ လူသည် သတိရှိနေလျှင် သကြားပါသော ဖျော်ရည်များကို တိုက်ပေးပါ။ * မိနစ် 30 ထက်ပို၍ ဆေးကုသမှု နှောင့်နှေးပါက - နွေးသော ဖျော်ရည်ကို သတိထားပြီး သောက်ပါ (သတိလစ်နေသည့် အခြေအနေတွင် သောက်သုံးမှုကို တားမြစ်ထားသည်။) - လက်အနွေးပေးအိတ် (အနွေးအိတ်) သို့မဟုတ် ရေနွေးပုလင်းကို ချိုင်းအောက်၊ လည်ပင်းနှင့် ပေါင်ခြံတို့တွင် ထားပါ။ |
| နှင်းခဲကွက်ခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> အပူချိန် 2°C အောက်တွင် ကြာရှည်စွာ ထိတွေ့မှုကြောင့် အရေပြားနှင့် အရေပြားအောက်တစ်စွဲများ အေးခဲနေသည့် အခြေအနေ - အေးသွားသောအခါ အရေပြား တစ်ဆစ်ဆစ်ဖြစ်ခြင်း၊ တုံ့ခြင်း၊ ယားယံခြင်းကို ခံစားရမည် - ရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်လာပါက အရေပြားသည် နာကျင်ခြင်း၊ အရေပြားပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် တင်းမာလာခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ - ပြင်းထန်သော အခြေအနေများတွင် အာရုံကြောများ နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ မာကျောခြင်းနှင့် အာရုံကြောတစ်စွဲများကဲ့သို့သော အတွင်းပိုင်း နာကျင်ခြင်း တစ်စွဲများကို ယူဆနိုင်ပါသည်။ | <ul style="list-style-type: none"> ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် လွန်စွာ ကျဆင်းခြင်းအတွက် ညွှန်ကြားထားသော အစီအမံများကို လိုက်နာပါ။ နှင်းခဲကွက်ခြင်း ဖြစ်နေသော နေရာကို ပွတ်တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် နှိပ်နှိပ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ နှင်းခဲကွက်ခြင်း ဖြစ်နေသော ခြေဖဝါးပေါ်တွင် လမ်းမလျှောက်ပါနှင့်။ အရည်ကြည်ဖုများ ပေါက်ထွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပိုးသတ်ထားသော ပတ်တီးစကို သုံးပါ။ (ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနများမှ ညွှန်ကြားခြင်းမရှိပါက) နှင်းခဲကွက်ခြင်း ဖြစ်နေသော နေရာကို အပူပေးပါ။ |
| ရောင်ရမ်းကွက်ခဲခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> အေးသော ရာသီဥတုကြောင့် လက်၊ ခြေ၊ နှာ၊ နှာခေါင်းစသည်ဖြင့် အရေပြားရှိ သွေးကြောငယ်များ ပျက်စီးနေသည့် အခြေအနေ။ - ထိခိုက်ခံရသော အရေပြားမှာ နီရဲလာပြီး ယားယံလာနိုင်ပါသည်။ - အရည်ကြည်ဖုများ သို့မဟုတ် အနာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ | <ul style="list-style-type: none"> ရောင်ရမ်းကွက်ခဲနေသော နေရာကို မခြိတ်ပါနှင့်။ အရေပြားကို ဖြည်းဖြည်းချင်း အနွေး ပေးပါ။ ယားယံခြင်း သက်သာစေပြီး ရောင်ရမ်းမှု သက်သာစေသော ခရင်မက် (ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီး) လိမ်းပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ဆေးကုသမှုခံယူပါ။ |
| ခြေထောက်အရေပြားတွန်းခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> ခြေထောက်များကို စိုစွတ်ပြီး အေးသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် စိုစွတ်မှုကို ကြာရှည်စွာ ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ပျက်စီးခြင်း - လက္ခဏာများမှာ နီရဲခြင်း၊ တစ်ဆစ်ဆစ်ခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည် - လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ နာကျင်မှုကိုခံစားရသည်။ - အခြေအနေ ပြင်းထန်ပါက ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် အရည်ကြည်ဖုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ | <ul style="list-style-type: none"> သင့်ဖိနပ်နှင့် စိုစွတ်နေသော ခြေအိတ်များကို ဖယ်ရှားပါ။ သင့်ခြေထောက်ကို အနွေးပေးပြီး ခြောက်အောင်ထားပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ဆေးကုသမှုခံယူပါ။ |

※ အအေးမိဖျားနာမှုများ ဖြစ်လွယ်သော လုပ်သားအဖွဲ့နှင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကိုယ်ကာယဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်နေသူများသည် အလုပ်မဝင်မီနှင့် အလုပ်အပြီးတွင် ငှင်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အာရုံစိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။

- ချော်ခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိသော ဖိန်ပျားကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- အလုပ်မစတင်မီ ရေခဲ သို့မဟုတ် ဆီးနှင်းများဖုံးလွှမ်းသောနေရာများကို ရှင်းထုတ်ပြီး သဲများခင်းပါ။