

នៅក្នុងរលកត្រជាក់

វិធីការពារជំងឺដែលទាក់ទងនឹងជំងឺផ្លាសាយ



គ្រប់កន្លែងធ្វើការត្រូវតែធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាមុនរកជំងឺដែលទាក់ទងនឹងជំងឺផ្លាសាយ មុនពេលចាប់ផ្តើមនៃរលកត្រជាក់ និងរៀបចំវិធានការបង្ការផ្ទៃក្នុងដើម្បីឆ្លើយតបឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

តើអ្វីទៅជាលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យប្រកាសអាសន្នរលកត្រជាក់?

ការឃ្លាំងមើលរលកត្រជាក់	<ul style="list-style-type: none"> នៅពេលដែលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពចុះទាបនៅពេលព្រឹកនឹងមានដល់ -12°C ឬក្រោមនេះយ៉ាងហោចណាស់ពីរថ្ងៃ នៅពេលដែលគេរំពឹងថា សីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកនឹងមានកម្រិតទាបជាងថ្ងៃមុន 10°C ឬលើសនេះ ឡើងដល់ 3°C ឬក្រោមនេះ និងទាបជាងធម្មតាជាង 3°C ប្រសិនបើការខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរត្រូវបានរំពឹងទុកដោយសារតែការធ្លាក់ចុះយ៉ាងខ្លាំងនៃសីតុណ្ហភាព
ការព្យាបាលជំងឺរលកត្រជាក់	<ul style="list-style-type: none"> នៅពេលដែលគេរំពឹងថាសីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកនឹងមានដល់ -15°C ឬក្រោមនេះរយៈពេលពីរថ្ងៃ ឬច្រើនថ្ងៃ នៅពេលដែលគេរំពឹងថា សីតុណ្ហភាពទាបនៅពេលព្រឹកនឹងមានកម្រិតទាបជាងថ្ងៃមុន 15°C ឬលើសនេះ ឡើងដល់ 3°C ឬក្រោមនេះ និងទាបជាងធម្មតាជាង 3°C ប្រសិនបើការខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរត្រូវបានរំពឹងទុកនៅក្នុងតំបន់ដ៏ធំមួយដោយសារតែការធ្លាក់ចុះយ៉ាងខ្លាំងនៃសីតុណ្ហភាព

※ [តារាងភ្ជាប់មក 6] លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់របាយការណ៍ពិសេសនៅក្នុង 'ច្បាប់ព្យាបាលអាសន្ន' របស់ KMA

ច្បាប់ជាមូលដ្ឋានសម្រាប់ការបង្ការជំងឺដែលទាក់ទងនឹងជំងឺផ្លាសាយគឺសម្លៀកបំពាក់កក់ក្តៅ ទឹកក្តៅ និងកន្លែងកក់ក្តៅ!

សម្លៀកបំពាក់កក់ក្តៅ (សម្ភារៈទប់ទល់នឹងរលកត្រជាក់)	<ul style="list-style-type: none"> ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ច្រើនស្រទាប់ យ៉ាងហោចណាស់បីស្រទាប់ ដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពការពារកក់ក្តៅ។ <ul style="list-style-type: none"> (ស្រទាប់ខាងក្រៅ) ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ធ្វើពីវត្ថុធាតុដែលរារាំងខ្យល់ និងសំណើម ខណៈពេលដែលផ្តល់នូវការជ្រាបចូលខ្យល់។ (ស្រទាប់កណ្តាល) ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ដែលស្រូបញ្ជើសចេញពីស្រទាប់ខាងក្នុង និងរក្សានូវអ៊ីសូឡង់ ទោះបីជាសើមក៏ដោយ។ (ស្រទាប់ខាងក្នុង) ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ធ្វើពីវត្ថុធាតុដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការស្រូបញ្ជើស។ ពាក់មួក ឬឈូកក្បាល ដើម្បីកាត់បន្ថយការបាត់បង់កំដៅក្នុងខ្លួន។ ប្រើម៉ាស៊ីនបិទមុខ និងមាត់របស់អ្នក បើចាំបាច់។ ពាក់ស្រោមដៃ និងស្បែកជើងដែលមានអ៊ីសូឡង់ និងលក្ខណៈការពារទឹកជ្រាប។ <ul style="list-style-type: none"> ប្រសិនបើធ្វើការក្នុងបរិយាកាសដែលងាយនឹងមានសំណើម សូមពាក់ស្រោមដៃដែលបំពាក់ដោយមុខងារការពារទឹកជ្រាបបន្ថែម។ 	
ទឹកក្តៅ	<ul style="list-style-type: none"> ទទួលបានទឹកក្តៅឧណ្ឌៗ និងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករគ្រប់គ្រាន់។ 	
កន្លែងកក់ក្តៅ (សម្រាក)	<ul style="list-style-type: none"> ផ្តល់កន្លែងកក់ក្តៅនៅជិតកន្លែងធ្វើការ ដើម្បីឱ្យកម្មករសម្រាក ជៀសវាងភាពត្រជាក់។ <ul style="list-style-type: none"> ដំឡើងឧបករណ៍កម្ដៅដូចជាម៉ាស៊ីនកម្ដៅ ប៉ុន្តែត្រូវប្រាកដថាមិនមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងអគ្គិសនី ឬខស្ទឹងដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ ធានាថាកម្មករនិយោជិតអាចសម្រាកបានសមរម្យ ក្នុងករណីមានការជូនដំណឹងអំពីរលកត្រជាក់។ 	

តើវិធានការមួយណាដែលត្រូវធ្វើនៅពេលមានករណីជំងឺផ្លាសាយកើតឡើង?

- ការប៉ះនឹងរលកត្រជាក់ក្នុងរយៈពេលយូរអាចនាំឱ្យមានជំងឺដែលទាក់ទងនឹងជំងឺផ្លាសាយ និងជំងឺសរសៃឈាមដូចជាជំងឺជួរឈាមចុះកម្រិតក្នុងរាងកាយ ការស្លាប់ជាលិកាដោយសារកំណក និងការហើមសាច់ដោយសារត្រជាក់ខ្លាំង ឬធ្វើឱ្យរោគសញ្ញាកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។
- ប្រសិនបើជំងឺបែបនេះកើតឡើង ការបញ្ជាក់បញ្ជាស្វែងរកការព្យាបាលគឺជាការចាំបាច់ ហើយការថែទាំយ៉ាងម៉ត់ចត់គឺចាំបាច់សម្រាប់ក្រុមដែលងាយនឹងរងគ្រោះដោយជំងឺដែលទាក់ទងនឹងជំងឺផ្លាសាយ។

ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងជំងឺផ្លាសាយ	និយមន័យនិងរោគសញ្ញា	វិធានការបង្ការដែលត្រូវអនុវត្ត
 ការថយចុះកម្រិតក្នុងរាងកាយ	<ul style="list-style-type: none"> ស្ថានភាពដែលសីតុណ្ហភាពស្នូលធ្លាក់ចុះក្រោម 35°C ដោយសារតែការប៉ះពាល់យូរទៅនឹងសីតុណ្ហភាពទាប <ul style="list-style-type: none"> - រងារញាក់ខ្លាំង - (កម្រិតមធ្យម) ការនិយាយយឺត ដំបូងមិនទៀងទាត់ និងការថយចុះសម្ពាធឈាម។ - (ធ្ងន់ធ្ងរ) ញ័រខ្លួន បាត់បង់ស្មារតី កង្វះការដកដង្ហើម ឬពិបាកដកដង្ហើម។ ដំបូងមិនទៀងទាត់ ឬអវត្តមានដំបូង រន្ធប្រស្រីភ្នែករីក។ 	<ul style="list-style-type: none"> ទាក់ទងលេខ 119 ឬបញ្ជូនមនុស្សភ្លាមៗទៅកាន់ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់បង្ការដែលនៅជិតបំផុត។ ផ្លាស់ទីទៅកន្លែងកក់ក្តៅ។ ដោះសម្លៀកបំពាក់សើមចេញ ហើយគ្របដោយក្ដាយ។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺដឹងខ្លួន សូមផ្តល់ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករក្តៅ។ * ប្រសិនបើការព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រត្រូវបានពន្យារពេលលើសពី 30 នាទី៖ <ul style="list-style-type: none"> - ផ្តល់ភេសជ្ជៈក្ដៅដោយប្រុងប្រយ័ត្ន (ហាមប្រើក្នុងករណីសន្លប់)។ - ដាក់ឧបករណ៍កម្ដៅដៃ (កញ្ចប់ស្លឹកម្នាស់) ឬដបទឹកក្ដៅក្រោមភ្លើង ក និងកន្លែងក្រលៀន។
 ការស្លាប់ជាលិកាដោយសារកំណក	<ul style="list-style-type: none"> ស្ថានភាពដែលស្បែក និងជាលិការក្រោមស្បែកបានកកដោយសារតែការប៉ះពាល់យូរទៅនឹងសីតុណ្ហភាពក្រោម 2°C <ul style="list-style-type: none"> - ស្បែកប្រែជាពណ៌បៃតង ឬស្លឹក និងរមាស់នៅពេលកក។ - ប្រសិនបើរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ស្បែកអាចរងការរលួយចាប់ពី ៣ ថ្ងៃ ឬច្រើនរង។ - ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ រាងកាយមានការរលួយយ៉ាងខ្លាំង និងខូចខាតដល់ជាលិកាជ្រៅដូចជាជាលិកាសរសៃប្រសាទ។ 	<ul style="list-style-type: none"> អនុវត្តតាមវិធានការណែនាំសម្រាប់ការថយចុះកម្រិតក្នុងរាងកាយ។ ហាមដូត ឬម៉ាស្សាជ្រកដែលស្លាប់ជាលិកាដោយសារកំណក។ ហាមដើរដោយប្រើជើងស្លាប់ជាលិកាដោយសារកំណក។ ប្រសិនបើមានពងបែក សូមដាក់សំឡីសម្លាប់មេរោគដើម្បីការពារកុំឱ្យរាជ្ជៈ។ (លុះត្រាតែមានការណែនាំដោយអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាព) ហាមប្រើកំដៅទៅកន្លែងដែលស្លាប់ជាលិកាដោយសារកំណក។
 ការហើមសាច់ដោយសារត្រជាក់ខ្លាំង	<ul style="list-style-type: none"> ស្ថានភាពដែលសរសៃឈាមតូចៗនៅលើស្បែកដៃ ជើង ត្រចៀក ច្រមុះ ជាដើម ត្រូវបានខូចខាតដោយសារអាកាសធាតុត្រជាក់។ <ul style="list-style-type: none"> - ស្បែកនៃតំបន់ដែលមានបញ្ហាអាចប្រែជាប្រហម និងរមាស់។ - ពងបែកឬជំងឺអាចកើតមាន។ 	<ul style="list-style-type: none"> កុំអះតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់នៃការហើមសាច់។ កម្ដៅស្បែកបន្តិចម្តងៗ។ លាបក្រមបំបាត់ការរមាស់ និងប្រឆាំងនឹងការរលាក (ត្រូវពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត)។ ស្វែងរកការព្យាបាលឱ្យបានឆាប់រហ័សដែលអាចធ្វើទៅបាន។
 ជើងជ្រាំទឹកកក	<ul style="list-style-type: none"> ការខូចខាតបណ្តាលមកពីការប៉ះពាល់នៃជើងសើមទៅនឹងបរិយាកាសសើម និងត្រជាក់ <ul style="list-style-type: none"> - រោគសញ្ញារួមមាន ក្រហម រមាស់ និងស្លឹក។ - មានការរលួយចាប់ពីពេលដើរ។ - ប្រសិនបើស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ អាចបណ្តាលឱ្យស្លឹក រមាស់ក្រពើ ហើម និងចេញពងបែក។ 	<ul style="list-style-type: none"> ដោះស្បែកជើង និងស្រោមជើងសើមចេញ។ កម្ដៅ និងសម្អាតជើងរបស់អ្នក។ ស្វែងរកការព្យាបាលឱ្យបានឆាប់រហ័សដែលអាចធ្វើទៅបាន។

* ក្រុមកម្មករដែលងាយប្រឈមនឹងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងជំងឺផ្លាសាយ ហើយអ្នកដែលចូលរួមក្នុងកិច្ចការងារទារកម្លាំងរាងកាយដែលមានអាំងតង់ស៊ីតេខ្ពស់ត្រូវតែរាយការណ៍ស្ថានភាពសុខភាពរបស់ពួកគេមុន និងក្រោយពេលធ្វើការ។

ក្នុងនាមជានិយោជក និងកម្មករ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងជំងឺផ្លាស្មាយក្នុងរដូវរងា?



ក្រុមងាយរងគ្រោះ: កម្មករដែលមានជំងឺលើសឈាម, ជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង, ជំងឺខ្វះទឹកស៊ីន, ការចុះខ្សោយកម្លាំងរាងកាយ, មនុស្សចាស់ និងកម្មករដែលទើបតែងតាំងថ្មី

ក្រុមការងារធ្ងន់: វាជាការងារចំណាយកាត់ខ្លួនខ្ពស់ ដោយប្រើប្រាស់, ញញួរ, រណា, ពូថៅច្រៀក ឬ ពូថៅ; ដោយប្រើចលនារាងកាយពេញលេញសម្រាប់ការងារគ្រឹះ ការពង្រឹងប្រាសាទ ឬការងារបត់បង្គោល; ឬទម្លាក់វត្ថុធ្ងន់ៗ ឬកាន់វាដដែលៗដោយដៃ។

អនុវត្តវិធានការឆ្លើយតបដែលត្រូវនឹងដំណាក់កាលនីមួយៗនៃរលកត្រជាក់។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន
ប្រុងប្រយ័ត្នលើរលកត្រជាក់

- ផ្តល់សម្លៀកបំពាក់កក់ក្ដៅ (សម្ភារៈទប់ទល់នឹងភាពត្រជាក់) ទឹកក្ដៅ និងកន្លែងកក់ក្ដៅ។
- ក្នុងអំឡុងពេលត្រជាក់ កាត់បន្ថយការងារនៅខាងក្រៅឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ▶ កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការនៅខាងក្រៅ និងពេលសម្រាកអំឡុងពេលដែលត្រជាក់។

ការព្យាបាល
ការព្យាបាលអំពីរលកត្រជាក់

- ផ្តល់សម្លៀកបំពាក់កក់ក្ដៅ (សម្ភារៈទប់ទល់នឹងភាពត្រជាក់) ទឹកក្ដៅ និងកន្លែងកក់ក្ដៅ។
- ក្នុងអំឡុងពេលត្រជាក់ កាត់បន្ថយការងារនៅខាងក្រៅឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ▶ ផ្តល់អាទិភាពដល់ក្រុមដែលងាយនឹងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកើតជំងឺផ្លាស្មាយ និងអ្នកដែលកំពុងបំពេញការងារធ្ងន់ៗ។

គ្រោះថ្នាក់

- ផ្តល់សម្លៀកបំពាក់កក់ក្ដៅ (សម្ភារៈទប់ទល់នឹងភាពត្រជាក់) ទឹកក្ដៅ និងកន្លែងកក់ក្ដៅ។
- ចៀសវាងធ្វើការងារខាងក្រៅអំឡុងពេលត្រជាក់។ នៅពេលដែលមិនអាចជៀសរួច ចូរកំណត់ពេលសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- ▶ ក្រុមដែលងាយនឹងកើតជំងឺដែលទាក់ទងនឹងជំងឺផ្លាស្មាយ និងអ្នកដែលកំពុងបំពេញការងារធ្ងន់ត្រូវតែចាត់វិធានការសុវត្ថិភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងត្រជាក់ និងដាក់កម្រិតលើការងារខាងក្រៅ។

ដំណាក់កាលរលកត្រជាក់នៅក្នុងតំបន់នីមួយៗមាននៅក្នុងគេហទំព័ររបស់រដ្ឋបាលឧត្តរិយមកូរ៉េ (www.weather.go.kr) > អាកាសធាតុ > របាយការណ៍អាកាសធាតុពិសេស > ការព្យាករណ៍ផលប៉ះពាល់ > ឧស្សាហកម្មឬការព្យាករណ៍អាកាសធាតុ (កម្មវិធី) ។

ការពារជំងឺដែលទាក់ទងនឹងជំងឺផ្លាស្មាយ តាមរយៈសេវាថែទាំសុខភាពរបស់យើង ជាមួយនឹងការមកពិនិត្យដោយផ្ទាល់ពីគ្រូពេទ្យជំនាញ។

- ផ្តល់ជូនដោយអ្នកជំនាញសុខភាពការងារ រួមទាំងវេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេស និងគិលានុបដ្ឋាយិកា សេវាកម្មនេះពាក់ព័ន្ធនឹងការចុះជួបផ្ទាល់នៅនឹងកន្លែង ដើម្បីផ្តល់សេវាកម្មមិនគិតថ្លៃដូចជា ការពិនិត្យសម្ភាធរណីយភាព និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការប្រឹក្សាសុខភាព និងវត្តអប់រំសម្រាប់កម្មករ។
- ▶ ស្នើសុំសេវាកម្មនេះដោយទាក់ទងទៅ KOSHA (1644-4544) ឬមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកម្មករ (1577-6497)។
- កម្មករដែលស្ថិតនៅក្រោមប្រភេទរោគដែលអាចទទួលបានការគាំទ្រដែលគ្របដណ្តប់លើការចំណាយលើការពិនិត្យសុខភាពក្នុងគោលបំណងការពារជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។ លើសពីនេះ ការគាំទ្រក្រោយការគ្រប់គ្រងដូចជាការប្រឹក្សាសុខភាពមាននៅមណ្ឌលសុខភាពកម្មករ។
- ▶ ស្នើសុំសេវាកម្មទាំងនេះដោយទាក់ទង KOSHA (1644-4544) ។



ត្រូវយល់ដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតឡើងញឹកញាប់ក្នុងរដូវរងា ដើម្បីធានាបាននូវវិធានការបង្ការត្រឹមត្រូវ។

បង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង	បង្ការហានិភ័យនៃការឈ្លក់នៅពេលប្រើឡូត៍ឬធុណ៍ត្នោតនៅកន្លែងងងឹត	ការពារការអិលលើផ្លូវដែលមានទឹកកក។
<ul style="list-style-type: none"> ដោយសារ "អាកាសធាតុត្រជាក់" អាចបង្កើនអត្រាកើតជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង សូមធ្វើលំហាត់ប្រាណលាតសន្ធឹងខ្លួនប្រាំណាមុនពេលចាប់ផ្តើមការងារ និងចៀសវាងការសព្វឿងស្រវឹង និងការជក់បារី។ កំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលដែលមានស្ថានភាពបញ្ហាសុខភាពជាមុន និងយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះដំណើរការបំពេញកាតព្វកិច្ចរបស់ពួកគេ។ 	<ul style="list-style-type: none"> សម្រាប់ការចាក់បេតុង ប្រើកង្ហារកំដៅជូនឱ្យផ្ទៃដីក្ដៅឡើង។ នៅពេលប្រើឡូត៍ឬធុណ៍ត្នោតសម្រាប់ការចាក់បេតុង ចងចាំជានិច្ចត្រូវ ▲វាស់កំហាប់អ្នកស៊ីប្រែន និងខ្សែស្រឡាយដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ ▲ធានាឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ និង ▲ពាក់ឧបករណ៍ការពារ។ 	<ul style="list-style-type: none"> ពាក់ស្បែកជើងសុវត្ថិភាពដែលផ្ទុកនឹងការអិល។ មុនពេលចាប់ផ្តើមការងារ សូមសម្អាតតំបន់ដែលគ្របដណ្តប់ដោយទឹកកកឬព្រិល ហើយចាត់ចែង។