

ຄໍາແນະນຳກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນໃນລະດູຮ້ອນຈາກຄື້ນຄວາມຮ້ອນ



ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກຄວນກະກຽມມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນກ່ອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນເພື່ອດຳເນີນການຕາມລະດັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນ.

- ຄື້ນຄວາມຮ້ອນ ໝາຍເຖິງ ປາກົດການສະພາບອາກາດທີ່ມີຄວາມຮ້ອນຮຸນແຮງຕໍ່ເນື່ອງເປັນໄລຍະເວລາໜຶ່ງໃນພື້ນທີ່ທີ່ກຳນົດ ເຊິ່ງມັກຈະສູງກວ່າອຸນຫະພູມລະດູຮ້ອນປົກກະຕິທີ່ 31 ອົງສາເຊລຊຽສ, ແລະ ປາກົດການນີ້ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍ ເຊັ່ນ ພະຍາດລຶມແດດ.
- ລັດຖະບານພະຍາຍາມປ້ອງກັນຄວາມເສຍຫາຍຈາກຄື້ນຄວາມຮ້ອນ ໂດຍການດຳເນີນມາດຕະການຮັບມືກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນ (20 ພຶດສະພາ ~ 30 ກັນຍາ) ໃນທຸກໆລະດູຮ້ອນ.

ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບພື້ນຖານ 3 ຂໍ້ ເພື່ອປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ

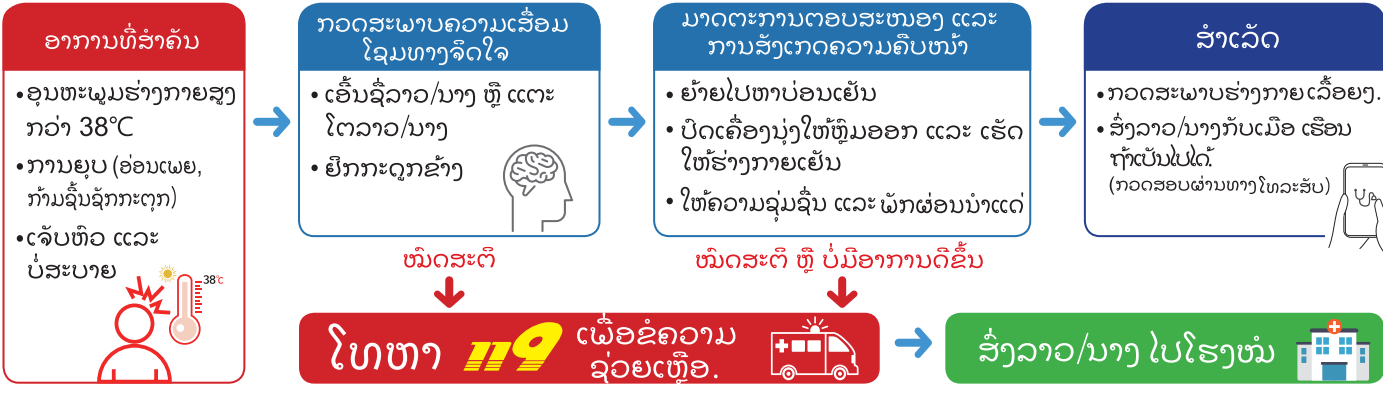
ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ເຊັ່ນ ສະໜາມກໍ່ສ້າງ	ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ
<p>ນໍ້າ</p> <p>☑ ຈຳເປັນຕ້ອງຈັດຫນ້າເຢັນສະອາດ / ການໃຫ້ນໍ້າຢ່າງສະໝ່າສະເໝີ</p>	<p>☑ ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ມາດຕະການຕໍ່ໄປນີ້ ເພື່ອຮັກສາ ອຸນຫະພູມໃຫ້ຢູ່ໃນລ່ວງທີ່ກຳນົດ ສຳລັບສະຖານທີ່ ເຮັດວຽກປະຈຳວັນ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ການຕັດຕັ້ງ ເທີໂມ-ໄຮໂກຣມິເຕີຢູ່ທີ່ສະໜາມເຮັດວຽກ 2 ການຕັດຕັ້ງ * ລະບົບເຮັດຄວາມເຢັນໃນຂົງເຂດ ຫຼື ການລະບາຍ ອາກາດສະເພາະທີ່ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາກາດຮ້ອນຢຸດຊະກັກ 3 ຕ້ອງຈັດການອຸນຫະພູມໃນອາຄານໃນລະຫວ່າງກະວຽກກາງຄືນ
<p>ຮົ່ມເງົາ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ ຄວນຈັດໃຫ້ມີຜືນທີ່ຮົ່ມເງົາ (ຜືນທີ່ຜັກຜ່ອນ) ໃກ້ບ່ອນເຮັດວຽກ. ☑ ຫຼັງຄາບັງແດດຄວນຕັດຕັ້ງໃນບ່ອນທີ່ມີອາກາດຖ່າຍເທໄດ້ສະດວກ. ☑ ຕິດຕັ້ງລະບົບເຮັດຄວາມເຢັນແບບສະເພາະຈຸດເພີ່ມຕື່ມ ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງປັບອາກາດແບບພິກາຟາຕາມຄວາມຈຳເປັນ 	<p>ລົມ</p> <p>☑ ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ມາດຕະການຕໍ່ໄປນີ້ ເພື່ອຮັກສາ ອຸນຫະພູມໃຫ້ຢູ່ໃນລ່ວງທີ່ກຳນົດ ສຳລັບສະຖານທີ່ ເຮັດວຽກປະຈຳວັນ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ການຕັດຕັ້ງ ເທີໂມ-ໄຮໂກຣມິເຕີຢູ່ທີ່ສະໜາມເຮັດວຽກ 2 ການຕັດຕັ້ງ * ລະບົບເຮັດຄວາມເຢັນໃນຂົງເຂດ ຫຼື ການລະບາຍ ອາກາດສະເພາະທີ່ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາກາດຮ້ອນຢຸດຊະກັກ 3 ຕ້ອງຈັດການອຸນຫະພູມໃນອາຄານໃນລະຫວ່າງກະວຽກກາງຄືນ
<p>ຜັກຜ່ອນ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ ເມື່ອມີການເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ (ໂມງ, ຄຳເຕືອນ) ແມ່ນຕ້ອງຢຸດຜັກ 10 ຕົງ 15 ນາທີທຸກໆຊົ່ວໂມງ ☑ ໃຫ້ຜັກຜ່ອນ ແລະ ຫຼຸດການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ (14:00-17:00) 1 ການປັບເວລາເຮັດວຽກໃໝ່ 2 ບັບປະລິມານວຽກ ໂດຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມໄວໃນການເຮັດວຽກລົງ ແລະ ສຸມໃສ່ວຽກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການໜ້ອຍ 3 ດຳເນີນການໃຫ້ຄວາມຮູ້ດ້ານຄວາມປອດໄພ ແລະ ສຸຂະພາບ ພາຍໃນອາຄານ 4 ກວດສຸຂະພາບຂອງກຳມະກອນ <p><small>* ການຜັກຜ່ອນໃນໄລຍະສັ້ນໆແມ່ນເປັນສິ່ງສຳຄັນໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ ແລະ ມັນສາມາດເພີ່ມຜົນຜະລິດໄດ້.</small></p>	<p>ຜັກຜ່ອນ</p>

ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ມາດຕະການໂດຍທັນທີໃນກໍລະນີທີ່ ເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ

☑ ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ມາດຕະການໂດຍທັນທີ ຖ້າກຳມະກອນຂໍຢຸດວຽກ ເນື່ອງຈາກຄວາມສ່ຽງກະທັນຫັນ ເຊັ່ນ ຄວາມເປັນໄປໄດ້ຂອງການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ.

☑ ໃນກໍລະນີທີ່ເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເຊັ່ນ ເປັນລົມແດດ ຫຼື ອາການອ່ອນເພຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເນື່ອງຈາກການສຳຜັດກັບອຸນຫະພູມ ແລະ ຄວາມຊື່ນສູງເປັນວົງກວ້າງ ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ມາດຕະການດັ່ງທີ່ສະແດງໄວ້ດ້ານລຸ່ມໂດຍທັນທີ.

ໂດຍສະເພາະ, ກຸ່ມທີ່ໄດ້ຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຜູ້ປະຕິບັດວຽກທີ່ຕ້ອງໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຊັ້ນສູງ ແມ່ນຈະຕ້ອງກວດສຸຂະພາບກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກການປະຕິບັດໜ້າທີ່.



※ ຄໍາແນະນຳນີ້ແມ່ນມີໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ສາມາດນຳໄປໃຊ້ໃນລະດັບທີ່ທຽບເທົ່າ ຫຼື ສູງກວ່າ ໂດຍຂຶ້ນກັບສະຖານະການໃນບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ຄວາມຄິດເຫັນຂອງກຳມະກອນ.

ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ມາດຕາການຕອບໂຕ້ເພີ່ມຕື່ມ ຕາມລະດັບຂອງຄວາມຮ້ອນ ຕາມອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດ (“ຮູ້ສຶກຄື”).

ໃນລະຫວ່າງລະດູທີ່ອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງ ເມື່ອສະຖານທີ່ເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ/ກາງແຈ້ງສຳຜັດກັບຄວາມຮ້ອນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ມາດຕາການຮັບມືເພີ່ມຕື່ມ ນອກເໜືອຈາກກົດລະບຽບພື້ນຖານ ເພື່ອປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ.

ບັນຫາທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ

ເອົາໃຈໃສ່ລະມັດລະວັງເຕືອນຮຸນແຮງ

ອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 31°C

- ກວດສອບສະພາບອາກາດຜ່ານເວັບໄຊຂອງ KMA (ຫຼື ແອັບພະແຈ້ງເຕືອນສະພາບອາກາດ) ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມຮ້ອນ ຮ້ອນແກ່ກຳມະກອນ.
- ກະກຽມນ້ຳເຢັນສະອາດ ພ້ອມຮີ່ມເຖົ້າ (ເພີ່ນທີ່ເຜັກຜ່ອນ) ເພື່ອໃຫ້ກຳມະກອນໄດ້ຜັກຜ່ອນ.
- ຈຳເປັນຕ້ອງກວດສອບວ່າລະບົບປັບອາກາດ/ລະບາຍອາກາດພຽງພໍໃນບ່ອນເຮັດວຽກໃນຮົ່ມຫຼືບໍ່
- ເມື່ອເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ຫຼື ໃນບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ມີອາກາດຮ້ອນຮຸນແຮງ ໃຫ້ກະກຽມອຸປະກອນສຳຮອງຄວາມເຢັນ ເຊັ່ນ ຕົວປ້ອງກັນແຂນ ເມື່ອກຳມະກອນຮ້ອງຂໍ
- ເພີ່ມຄວາມເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດກັບກຸ່ມທີ່ໄວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຊັ້ນສູງ.

ກຸ່ມທີ່ໄວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນແມ່ນຫຍັງ?

▲ ຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກອ່ວນ, ເປົາຫວານ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ/ຕ່ຳ ແລະ ອື່ນໆ. ▲ ບຸກຄົນທີ່ມີປະຫວັດເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ▲ ບຸກຄົນສູງອາຍຸ
▲ ບຸກຄົນທີ່ຫາກໄດ້ຮັບມອບໝາຍໃຫ້ປະຕິບັດໜ້າທີ່ທີ່ສຳຜັດກັບຄວາມຮ້ອນ

ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຊັ້ນສູງແມ່ນຫຍັງ? ແຮງງານທີ່ຕ້ອງການຄວາມເຂັ້ມຊັ້ນທາງຮ່າງກາຍທີ່ກວ້າງຂວາງ ແລະ ສຳຜັດກັບຄວາມເຄັ່ງຕຶງຈາກຄວາມຮ້ອນໄດ້ງ່າຍ
▲ (ຕົວຢ່າງ) ໜ້າທີ່ທີ່ຕ້ອງໃຊ້ແຮງງານທັງໝົດຂອງຮ່າງກາຍ, ເຊັ່ນ ຊີ້ນວາງ/ເຫຼັກເສັ້ນ/ວຽກເຕບູນ ແລະ ວຽກເຊື່ອມຈອດ, ຫຼື ໜ້າທີ່ອື່ນ, ຂົນຖ່າຍ ຫຼື ຈັດການກັບຂອງໜັກຊ້າງກັນ, ໜ້າທີ່ໃຊ້ເຄື່ອງມື ເຊັ່ນ ລຸດວານ/ຄ່ອນຕີ/ເລືອຍ ໃນຂະນະທີ່ສຳຜັດກັບຄວາມຮ້ອນ

ລະມັດລະວັງ

ຫຼື ໃນງອນຄວາມຮ້ອນ

ອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 33°C

- ໃຫ້ຜັກໃນບ່ອນຮີ່ມ (ເພີ່ນທີ່ເຜັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 10 ນາທີ ໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
 - ຈັດຊົ່ວໂມງຜັກເພີ່ມຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຊັ້ນສູງ.
- ຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງ ຫຼື ບັບເວລາເຮັດວຽກໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ (14:00-17:00)

ເຕືອນ

ຫຼື ການເຕືອນຄວາມຮ້ອນ

ອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 35°C

- ໃຫ້ຜັກໃນບ່ອນຮີ່ມ (ເພີ່ນທີ່ເຜັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 15 ນາທີ ໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
 - ຈັດຊົ່ວໂມງຜັກເພີ່ມຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຊັ້ນສູງ.
- ລະງັບການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງ (14:00-17:00) ຍົກເວັ້ນແຕ່ວ່າຈະຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້.
 - ຈັດໃຫ້ມີຊົ່ວໂມງຜັກພຽງພໍສຳລັບການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງທີ່ຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້.
- ມອບໝາຍໃຫ້ຜູ້ຮັບຜິດຊອບກວດກາສຸຂະພາບຂອງກຳມະກອນ

ຮຸນແຮງ

ອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກວ່າ 38°C

- ຜັກໃນບ່ອນຮີ່ມ (ເພີ່ນທີ່ເຜັກຜ່ອນ) ເປັນເວລາ 15 ນາທີ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ ໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
 - ຈັດຊົ່ວໂມງຜັກເພີ່ມຕື່ມສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ກຳມະກອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ແຮງງານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຊັ້ນສູງ.
- ລະງັບການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງ (14:00-17:00) ຍົກເວັ້ນສຳລັບມາດຕາການສຸກເສີນທີ່ຈຳເປັນ ສຳລັບການຈັດການໄພພິບັດ ແລະ ຄວາມປອດໄພ.
 - ໃຫ້ເວລາຜັກຜ່ອນຢ່າງພຽງພໍ ເມື່ອມີການປະຕິບັດວຽກສຸກເສີນ.
- ຈຳກັດການໃຊ້ແຮງງານກາງແຈ້ງສຳລັບກຸ່ມທີ່ໄວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ເຊັ່ນ ໂລກວົມແດດ.
- ມອບໝາຍໃຫ້ຜູ້ຮັບຜິດຊອບກວດກາສຸຂະພາບຂອງກຳມະກອນ

ວິທີກວດສອບອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດ (“ຮູ້ສຶກຄື”)

ອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດ (“ຮູ້ສຶກຄື”) ແມ່ນຫຍັງ? ແມ່ນອຸນຫະພູມທີ່ສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງມະນຸດໃນດ້ານປະລິມານ ໂດຍຮັບຮູ້ອຸນຫະພູມ ບັດຈຸບັນທີ່ຕ່ຳກວ່າພາຍໃຕ້ຄວາມຊື່ນຕ່ຳ ຫຼື ສູງກວ່າ ພາຍໃຕ້ຄວາມຊື່ນສູງ ໂດຍເພີ່ມຜົນກະທົບຈາກຄວາມຊື່ນ ແລະ ວິມ.

ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ	<ul style="list-style-type: none"> ໜ້າທຳອິດຂອງ KOSHA → ແນະນຳໂຄງການ → ສູຂະພາບຈາກການເຮັດວຽກ → ການປ່ຽນແປງສະພາບອາກາດ → ການພະຍາກອນຜົນກະທົບຈາກຄວາມຮ້ອນ (ສະແກນລະຫັດ QR) ກວດສອບແອັບພະແຈ້ງເຕືອນສະພາບອາກາດຂອງສຳນັກງານອຸຕຸນິຍົມວິທະຍາເກົາຫຼີ 	ເຄື່ອງຄຳນວນອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ
ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ	<ul style="list-style-type: none"> ຄຳນວນອຸນຫະພູມທາງປະສາດສຳຜັດດ້ວຍປາຫຼອດວັດແທກຄວາມຮ້ອນໃນບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງປະເຊີນກັບຄວາມຮ້ອນຮຸນແຮງ (ສະແກນລະຫັດ QR) 	

ຕາຕະລາງອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດ ໂດຍ KMA

ອຸນຫະພູມຄວາມຊື່ນ	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



ລາຍການກວດສອບການປ້ອງກັນຄວາມເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ



- 1. ລາຍການກວດສອບນີ້ໄດ້ຈັດຂຶ້ນສໍາລັບນາຍຈ້າງ ເພື່ອຊ່ວຍລະບຸອັນຕະລາຍທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ພັດທະນາແຜນການຕອບສະໜອງຕໍ່ຄວາມຮ້ອນ.
- 2. ຖ້າການສໍາຜັດກັບຄວາມຮ້ອນສາມາດນໍາໄປສູ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ, ໃຫ້ໃຊ້ລາຍການກວດສອບການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນນີ້ ເພື່ອປັບປຸງສະພາບແວດລ້ອມການເຮັດວຽກ, ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບພື້ນຖານສາມຂໍ້ ແລະ ຕອບສະໜອງຢ່າງວ່ອງໄວໃນກໍລະນີທີ່ເກີດອຸປະຕິເຫດ.

ກວດສອບຕົວທ່ານເອງ		ແມ່ນ	ບໍ່
ສະພາບແວດລ້ອມການເຮັດວຽກ	1. ທ່ານມີວຽກກາງແຈ້ງໃນສະພາບອາກາດຮ້ອນ ຫຼື ແສງແດດສ່ອງໂດຍກົງ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. ທ່ານມີວຽກໃນຮົ່ມໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ຮ້ອນ ເຊິ່ງມີແຫຼ່ງຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນ: ຄວາມຮ້ອນຈາກການແຜ່ລັງສີ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. ທ່ານມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳທາງກາຍທີ່ຕ້ອງໃຊ້ແຮງຫຼາຍ ເຊິ່ງເຮັດໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ຮ້ອນໃນຮົ່ມ ຫຼື ກາງແຈ້ງ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ການກະກຽມ	4. ທ່ານກຳລັງດຳເນີນການກວດສອບລ່ວງໜ້າ ເຊັ່ນ: ການກວດວັດແທກອຸນຫະພູມທາງປະສາດສໍາຜັດ, ສະຖານະສຸຂະພາບ, ການປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບພື້ນຖານ 3 ຂໍ້ ແລະ ຂັ້ນຕອນສຸກເສີນໃນກໍລະນີສຸກເສີນ ຫຼືບໍ່? - ບ່ອນເຮັດວຽກພາຍໃນອາຄານມີການຕິດຕັ້ງອຸປະກອນລະບາຍຄວາມຮ້ອນສະເພາະຈຸດ ແລະ ລະບາຍອາກາດເປັນແຕ່ລະໄລຍະ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາກາດຮ້ອນຍຸດນັ້ງ ຫຼືບໍ່? * ເຄື່ອງໝູນວຽນອາກາດ, ພັດລົມ, ເຄື່ອງເຮັດຄວາມເຢັນ, ເຄື່ອງປັບອາກາດເຄື່ອນທີ່ ແລະອື່ນໆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. ທ່ານໄດ້ມອບໝາຍໃຫ້ບຸກຄົນທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນການຈັດການອັນຕະລາຍ ແລະ ອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບພື້ນຖານສາມຂໍ້ ແລະ ໃຫ້ຄຳຄິດເຫັນ ເພື່ອປັບປຸງສະພາບແວດລ້ອມການເຮັດວຽກ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. ພະນັກງານທີ່ຕ້ອງປະເຊີນກັບຄວາມຮ້ອນໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງ, ອາການ ແລະ ຂັ້ນຕອນການຕອບສະໜອງຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ຜ່ານ TBM ຫຼື ວິທີການອື່ນ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ການຕອບສະໜອງຕໍ່ຄວາມຮ້ອນ	7. ມີບາຫຼອດວັດແທກຄວາມຮ້ອນໃນບໍລິເວນທີ່ກຳມະກອນເຮັດວຽກ ແລະ ວັດແທກອຸນຫະພູມທາງປະສາດສໍາຜັດເລື້ອຍໆ ຫຼືບໍ່? * (ກາງແຈ້ງ) ກວດສອບແອັບປຸໂຕຣອນສະພາບອາກາດຂອງສໍານັກງານອຸຕຸນິຍົມວິທະຍາເກົາຫຼີ. (ໃນຮົ່ມ) ກວດສອບລະບົບຄຳນວນອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ (ລະຫັດ QR) ຂອງ KOSHA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. ກຳມະກອນທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມຮ້ອນໄດ້ຮັບການກວດສອບຄວາມສ່ຽງສ່ວນບຸກຄົນ ເຊັ່ນ ພາວະສຸຂະພາບ, ປະລິມານວຽກ ແລະ ພວກເຂົາສວມໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. ທ່ານກຳລັງຕິດຕາມສັນຍານ ແລະ ອາການ* ຂອງການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ໃນກຸ່ມສ່ຽງຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ກຳມະກອນທີ່ມີປະລິມານວຽກຫຼາຍ ຫຼືບໍ່? * ມີໄຂ້, ເຈັບຫົວ, ວິນຫົວ, ປວດຮາກ, ປວດກ້າມຊີ້ນ, ເຫື່ອອອກ, ປວດຮາກ, ເມື່ອຍ ແລະອື່ນໆ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. ທ່ານໄດ້ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບພື້ນຖານສາມຂໍ້, ການຕອບສະໜອງຕໍ່ຂັ້ນຕອນຂອງຄວາມຮ້ອນ ແລະ ການດຳເນີນການທັນທີ ໃນກໍລະນີທີ່ເກີດອຸປະຕິເຫດ ຫຼືບໍ່. * (ໃນຮົ່ມ) ການກວດສອບອຸປະກອນລະບາຍອາກາດສະເພາະທີ່ ແລະ ມາດຕະການລະບາຍອາກາດເປັນແຕ່ລະໄລຍະ ແລະ ການຈັດຫາອຸປະກອນເຮັດຄວາມເຢັນ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ຖ້າກຳມະກອນຮ້ອງຂໍໃຫ້ຢຸດວຽກ ເນື່ອງຈາກອັນຕະລາຍທີ່ໃກ້ຈະເກີດຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ຢ້ານການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ, ເປັນໄປໄດ້ຫຼືບໍ່ທີ່ຈະລະງັບວຽກທັນທີ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	