

# ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ໃນຄັ້ນຄວາມຮ້ອນຂອງລະດູຮ້ອນ



## 1. ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບພື້ນຖານສາມຂໍ້

ບ່ອນເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ		ບ່ອນເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ	
<b>ນໍ້າ</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ຈັດຫນ້າເຢັນ ແລະ ສະອາດ / ຕື່ມນໍ້າຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກ</li> </ul>		<b>ນໍ້າ</b>
<b>ຮົ່ມເງົາ</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ຈັດຫຮົ່ມເງົາ (ບໍລິເວນພັກຜ່ອນ) ໃກ້ບ່ອນເຮັດວຽກ</li> <li>ຫຼັງຄາບັງແດດຄວນຢູ່ໃນບໍລິເວນທີ່ລົມເຢັນພັດຜ່ານໄດ້</li> <li>ຕິດຕັ້ງເຄື່ອງປັບອາກາດເຄື່ອນທີ່ເພີ່ມຕື່ມ ຖ້າຈຳເປັນ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ຕິດຕັ້ງເຄື່ອງວັດແທກອຸນຫະພູມ ແລະ ຄວາມຊື່ນໃນບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ກວດສອບຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ</li> <li>ຕິດຕັ້ງພັດລົມ ແລະ ເຄື່ອງປັບອາກາດເຄື່ອນທີ່ ແລະ ລະບາຍອາກາດຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ</li> <li>ການຈັດການອຸນຫະພູມພາຍໃນອາຄານ ແມ່ນແຕ່ໃນຂະນະທີ່ເຮັດວຽກໃນເວລາກາງຄືນ</li> </ul>	
<b>ພັກຜ່ອນ</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ຈັດໃຫ້ມີການພັກຜ່ອນຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີຢ່າງໜ້ອຍ 10 ຕົ້ງ 15 ນາທີ ເມື່ອມີການອອກແຈ້ງການເຕືອນເລື່ອງຄວາມຮ້ອນ (ຂໍ້ຄວນລະວັງ, ສັນຍານເຕືອນ)</li> <li>ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງສຸດ (14~17)</li> </ul>		<b>ພັກຜ່ອນ</b>

## 2. ການຕອບສະໜອງຕໍ່ຄັ້ນຄວາມຮ້ອນ

ງົດການເຮັດວຽກຂອງນາຍຈ້າງ ແລະ ລູກຈ້າງ ຖ້າມີອັນຕະລາຍຈາກການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນກຳລັງຈະເກີດຂຶ້ນ

**ຄຳເຕືອນ ຫຼື ສັນຍານເຕືອນຄວາມຮ້ອນ**  
ອຸນຫະພູມສຳຜັດໄດ້ **35°C ຂຶ້ນໄປ**

- ▶ ໃຫ້ເວລາພັກ 15 ນາທີ ທຸກໆຊົ່ວໂມງ
- ▶ ງົດການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ຍົກເວັ້ນເມື່ອບໍ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນໄດ້ໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄັ້ນຄວາມຮ້ອນ

**ສັນຍານເຕືອນອັນຕະລາຍ ຫຼື ຄວາມຮ້ອນ**  
ອຸນຫະພູມສຳຜັດໄດ້ **38°C ຂຶ້ນໄປ**

- ▶ ໃຫ້ເວລາພັກ 15 ນາທີ ທຸກໆຊົ່ວໂມງ
- ▶ ງົດການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ຍົກເວັ້ນ ວຽກບໍລິຫານຈັດການໄພພິບັດ ແລະ ຄວາມປອດໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄັ້ນຄວາມຮ້ອນ

**ຕົ້ອນໄຂທີ່ໄວໄປ**  
ອຸນຫະພູມສຳຜັດໄດ້ **31°C ຂຶ້ນໄປ**

- ▶ ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄັ້ນຄວາມຮ້ອນແຕ່ກຳມະກອນ
- ▶ ຈັດຫນ້າເຢັນ ແລະ ຮົ່ມເງົາ (ບໍລິເວນພັກຜ່ອນ), ແລະ ລົມພັດຜ່ານ
- ▶ ຈັດຫຼາຍກອນທຳຄວາມເຢັນ ເຊັ່ນ ຊິບແຂນທຳຄວາມເຢັນເປັນຕົ້ນ
- ▶ ການຄຸ້ມຄອງກຳມະກອນທີ່ເຮັດວຽກໜັກ ແລະ ກຸ່ມທີ່ມີຄວາມອ່ອນໄຫວ

ກວດສອບອຸນຫະພູມສຳຜັດໄດ້ດ້ວຍລະຫັດ QR

**ສັນຍານເຕືອນອັນຕະລາຍ ຫຼື ຄວາມຮ້ອນ**  
ອຸນຫະພູມສຳຜັດໄດ້ **33°C ຂຶ້ນໄປ**

- ▶ ໃຫ້ເວລາພັກ 10 ນາທີ ທຸກໆຊົ່ວໂມງ
- ▶ ຫຼຸດຜ່ອນ ຫຼື ປັບປຸງເວລາເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄັ້ນຄວາມຮ້ອນ

## 3. ມາດຕະການກຳລະນີເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ

ໂທ **119** ຫນັບທີ ໃນກໍລະນີເກີດຄວາມເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ຕິດຕໍ່ໄດ້ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ: - -