

နွေရာသီ အပူလှိုင်းတွင်

အပူကြောင့် ဖြစ်သည့် နာမကျန်းမှု ကာကွယ်ရေး လမ်းညွှန်ချက်



I။ အခြေခံစည်းမျဉ်းသုံးခုကို လိုက်နာပါ

ပြင်ပလုပ်ငန်းခွင်		အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းခွင်များ	
ရေ	<ul style="list-style-type: none"> အလုပ်ချိန်အတွင်း အေးပြီး သန့်ရှင်းသည့် ရေကို ပေးဆောင်ပါ / ရေကို ပုံမှန်သောက်ပါ 	ရေ	<ul style="list-style-type: none"> ရေကို ပေးဆောင်ပါ / ရေကို ပုံမှန်သောက်ပါ
အရိပ်	<ul style="list-style-type: none"> လုပ်ငန်းခွင်အနီးတွင် အရိပ် (အနားယူရန် နေရာ) ပေးဆောင်ပါ အရိပ်အကာများကို အေးမြသော လေအေးများ ဖြတ်သန်းသွားလာနိုင်သည့် နေရာများတွင် ထားရှိသင့်ပါသည် လိုအပ်ပါက ရွှေ့လျားလေအေးပေးစက်များ ထပ်မံတပ်ဆင်ပါ။ 	လေ	<ul style="list-style-type: none"> လုပ်ငန်းခွင်တွင် အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆီတာများကို တပ်ဆင်ပြီး ၎င်းတို့ကို ပုံမှန် ကြည့်ရှုပါ ပန်ကာများနှင့် ရွှေ့လျားလေအေးပေးစက်များ တပ်ဆင်ပြီး ပုံမှန် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပါ ညဘက် အလုပ် လုပ်သည့်တိုင် အိမ်တွင်းအပူချိန်ကို ထိန်းညှိပါ
အားလပ်ချိန်	<ul style="list-style-type: none"> အပူဆိုင်ရာ အကြံပေးချက် (သတိပေးချက်၊ အချက်ပေးသံ) ထုတ်ပြန်သည့်အခါ အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အထိ ပုံမှန် အနားယူချိန် ပေးပါ အပူရှိန် အမြင့်ဆုံးအချိန်နာရီ (၁၄~၁၇) အတွင်း ပြင်ပအလုပ်များကို လျှော့ပါ 	အားလပ်ချိန်များ	<ul style="list-style-type: none"> အပူဆိုင်ရာ အကြံပေးချက် (သတိပေးချက်၊ အချက်ပေးသံ) ထုတ်ပြန်သည့်အခါ အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အထိ ပုံမှန် အနားယူချိန် ပေးပါ အပူရှိန် အမြင့်ဆုံးအချိန်နာရီ (၁၄~၁၇) အတွင်း ပြင်ပအလုပ်များကို လျှော့ပါ

II။ အပူလှိုင်းများကို တုံ့ပြန်ခြင်း

အပူကြောင့် ဖြစ်သည့် နာမကျန်းမှု ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ် ရှိပါက အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် အလုပ်သမားများမှ အလုပ်ကို ဆိုင်းငံ့ခြင်း

သတိပေးချက် သို့မဟုတ် အပူအချက်ပေးသံ အာရုံခံအပူချိန် ၃၅ °C နှင့်အထက်

- တစ်နာရီလျှင် ၁၅ မိနစ် အားလပ်ချိန် ပေးပါ
- အပူလှိုင်း သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ရှောင်လွှဲ၍မရသည့်အခါမှလွဲ၍ ပြင်ပ အလုပ်များကို ဆိုင်းငံ့ခြင်း

အာရုံခံအပူချိန်

အန္တရာယ် သို့မဟုတ် အပူအချက်ပေးသံ အာရုံခံအပူချိန် ၃၈ °C နှင့်အထက်

- တစ်နာရီလျှင် ၁၅ မိနစ် အားလပ်ချိန် ပေးပါ
- အပူလှိုင်း သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ဘေးကင်းရေးစီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းမှလွဲ၍ ပြင်ပ အလုပ်များကို ဆိုင်းငံ့ခြင်း

အဖြစ်များသော အခြေအနေများ အာရုံခံအပူချိန် ၃၁ °C နှင့်အထက်

- အလုပ်သမားများအား အပူလှိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ပေးဆောင်ခြင်း
- အေးမြသော ရေ အရိပ် (အနားယူရန် နေရာများ) နှင့် လေအေးကို ပေးဆောင်ပါ
- အအေးခံလက်မောင်းစွပ် အစရှိသည် ကဲ့သို့သော အအေးပေးကိရိယာများ ပေးဆောင်ပါ
- ပြင်းထန်သည့် အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ရသည့် အလုပ်သမားများနှင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

QR ကုဒ်ဖြင့် အာရုံခံအပူချိန်ကို စစ်ဆေးပါ

သတိပြုရန် သို့မဟုတ် အပူဆိုင်ရာ အကြံပေးချက် အာရုံခံအပူချိန် ၃၃ °C နှင့်အထက်

- တစ်နာရီလျှင် ၁၀ မိနစ် အားလပ်ချိန် ပေးပါ
- အပူလှိုင်း သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပြင်ပ အလုပ်များကို လျှော့ချပါ သို့မဟုတ် ချိန်ညှိပါ

III။ အပူကြောင့် ဖြစ်သည့် နာမကျန်းမှုများ ရှိလာပါက ဆောင်ရွက်ဖွယ်များ

- အပူကြောင့် ဖြစ်သည့် နာမကျန်းမှုများ ဖြစ်ပွားပါက သို့ ချက်ချင်းခေါ်ဆိုပါ
- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဆက်သွယ်ပါ