

ແນວທາງໃນການປ້ອງກັນ ການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ການກວດກາຕົນເອງ



ຈຸດປະສົງ

- ສະໜັບສະໜູນຊາວປະມົງໃຫ້ສ້າງຕັ້ງມາດຕະການໃນການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນຂອງຕົນເອງ ໂດຍນຳໃຊ້ “ແນວທາງໃນການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ” ແລະ “ຕາຕະລາງກວດກາຕົນເອງສຳລັບກິດພື້ນຖານກ່ຽວກັບຄວາມຮ້ອນ 5 ຂໍ້” ທີ່ອອກໂດຍກະຊວງການຈ້າງງານ ແລະ ແຮງງານ.
- ສະໜອງສື່ເອກະສານແບບຫຼາຍພາສາ ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ນັກເດີນທະເລຊາວຕ່າງຊາດຮູ້ ກ່ຽວກັບແນວທາງໃນການປ້ອງກັນອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ.

ມາດຕະການໃນການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ

- ຕິດຕັ້ງເຄື່ອງວັດແທກອຸນຫະພູມ ແລະ ເຄື່ອງວັດແທກຄວາມຊື່ນ ເພື່ອວັດແທກອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດ ແລະ ບັນທຶກມາດຕະການທີ່ໄດ້ປະຕິບັດ.
- ໃຫ້ຄວາມຮູ້ຜູ້ອອກແຮງງານກ່ຽວກັບອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນທີ່ເໝາະສົມ.
- ການປະຕິບັດຕາມກົດພື້ນຖານ 5 ຂໍ້.
ການຂຽນໃຫ້ຊັດເຈນຕາມ “ກົດໝາຍວ່າດ້ວຍມາດຕະຖານຄວາມປອດໄພ ແລະອະນາໄມໃນການເຮັດວຽກ”

ການປະຕິບັດຕາມກົດພື້ນຖານ 5 ຂໍ້

<p>ນ້ຳ </p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ສະໜອງນ້ຳເຢັນສະອາດຢ່າງພຽງພໍ.
<p>ພັດລົມ ແລະ ບອນບັງແດດ </p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ໃນເວລາທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ໃນອາຄານ ຫຼື ນອກອາຄານ, ຄວນສະໜອງອຸປະກອນເຮັດຄວາມເຢັນ ແລະ ລະບາຍອາກາດ ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງປັບອາກາດແບບພົກພາ, ພັດລົມອຸດສາຫະກຳ, ແລະ ບອນບັງແດດ. ✓ ປັບເວລາເຮັດວຽກເພື່ອຫຼຸດການສຳຜັດກັບແສງແດດໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຄວາມຮ້ອນສູງສຸດ
<p>ການຢຸດພັກ </p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ຕິດຕັ້ງບ່ອນພັກເຊົາ (ບ່ອນບັງແດດ) ຢູ່ໃກ້ກັບບ່ອນເຮັດວຽກ. ✓ ພັກໃຫ້ພຽງພໍເມື່ອເຮັດວຽກຢູ່ໃນຊ່ວງຄວາມຮ້ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມ 31 °C ຂຶ້ນໄປ ✓ ພັກຢ່າງໜ້ອຍ 20 ນາທີຕໍ່ທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ ຂອງການເຮັດວຽກ ເມື່ອເຮັດວຽກຢູ່ໃນຊ່ວງຄວາມຮ້ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມ 33 °C ຂຶ້ນໄປ
<p>ອຸປະກອນລະບາຍຄວາມຮ້ອນ </p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ສະໜອງອຸປະກອນລະບາຍຄວາມຮ້ອນສ່ວນບຸກຄົນ ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງນຸ່ງລະບາຍຄວາມຮ້ອນແລະ ເສື້ອກັກລະບາຍຄວາມຮ້ອນ.
<p>ມາດຕະການສຸກເສີນ </p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ໂທແຈ້ງ 119 ທັນທີ ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ຜູ້ທີ່ສົງໄສວ່າມີອາການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ໝົດສະຕິ. ✓ ໂທແຈ້ງ 119 ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກນຳໃຊ້ມາດຕະການສຸກເສີນ ສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ມີສະຕິແລ້ວ * ເຮັດຄວາມເຂົ້າໃຈ ກ່ຽວກັບແນວທາງດ້ານສຸຂະພາບໃນການປ້ອງກັນ ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ຈາກອົງການຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດ ແຫ່ງເກົາຫຼີ.

ເຄັດລັບສໍາລັບການຢູ່ຢ່າງປອດໄພຈາກຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

- ກະລຸນາກວດກາສະພາບອາກາດຮ້ອນເປັນປະຈຳ ຜ່ານການລາຍງານສະພາບອາກາດ ຂອງສໍານັກງານດ້ານຄວາມປອດໄພໃນການປະມົງ ແລະ ແຈງການຂໍ້ມູນການປະມົງ.
- ກະລຸນາດື່ມນໍ້າໃນປະລິມານທີ່ພຽງພໍ ແລະ ຫຼີກລ້ຽງການບໍລິໂພກເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີຄາເຟອິນ ເຊັ່ນ: ຊາຊຽວ ແລະ ກາເຟ.
- ກະລຸນາງົດການຫາປາ ໃນຊ່ວງລະຫວ່າງ 2 ໂມງແລງຫາ 5 ໂມງແລງ.
- ກະລຸນາພັກເລື້ອຍໆເພື່ອຫຼີກລ້ຽງຄວາມຮ້ອນເກີນໄປ.
- ກະລຸນາໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ລະບາຍອາກາດໄດ້ດີ ແລະ ຖອດເກີບບູ້ດຢ່າງອອກໃນເວລາພັກ.
- ກະລຸນາຢຸດເຮັດວຽກທັນທີ ແລະ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຫາກທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດລົມແດດ (heatstroke) ໃນຂະນະເຮັດວຽກ.
- ຂໍແນະນຳໃຫ້ວາງແນວທາງປ້ອງກັນອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ ທີ່ເປັນພາສາຕ່າງປະເທດໄວ້ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ເພື່ອເພີ່ມຄວາມສາມາດໃນການຕອບໂຕ້ຂອງນັກເດີນທະເລຊາວຕ່າງຊາດ.

ລາຍການກວດກາຕົນເອງ ສໍາລັບກົດຄວາມປອດໄພພື້ນຖານ ຈາກຄືນຄວາມຮ້ອນ 5 ຂ

1. (ນ້ຳ) ຕົ້ມນ້ຳເຢັນເລື້ອຍໆ	
<ul style="list-style-type: none"> ○ ສະໜອງນ້ຳເຢັນສະອາດຢ່າງພຽງພໍ 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
2. (ພັດລົມ ແລະ ບ່ອນບັງແດດ) ເຮັດໃຫ້ບໍລິເວນບ່ອນເຮັດວຽກໃນອາຄານ/ນອກອາຄານ ມີຄວາມເຢັນ	
<ul style="list-style-type: none"> ○ ຕິດຕັ້ງອຸປະກອນເຮັດຄວາມເຢັນ ແລະ ລະບາຍອາກາດ ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງປັບອາກາດແບບພິກພາ, ພັດລົມອຸດສາຫະກຳ ແລະ ບ່ອນບັງແດດ, ເມື່ອເຮັດວຽກຢູ່ໃນອາຄານ/ນອກອາຄານ 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ປັບເວລາເຮັດວຽກເພື່ອຫຼຸດການສຳຜັດແສງແດດ ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງສຸດ 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
3. (ການຢຸດພັກ) ພັກເປັນໄລຍະໆ	
<ul style="list-style-type: none"> ○ ຕິດຕັ້ງບ່ອນພັກເຊົາ (ບ່ອນບັງແດດ) ໃກ້ບ່ອນເຮັດວຽກ. ການຕິດຕັ້ງເຄື່ອງປັບອາກາດແບບພິກພາ, ພັດລົມອຸດສາຫະກຳ, ການສະໜອງນ້ຳເຢັນ 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ພັກໃຫ້ພຽງພໍເມື່ອເຮັດວຽກຢູ່ໃນຊ່ວງຄວາມຮ້ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມ 31 °C ຂຶ້ນໄປ 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ພັກຢ່າງໜ້ອຍ 20 ນາທີຕໍ່ທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ ຂອງການເຮັດວຽກ ເມື່ອເຮັດວຽກຢູ່ໃນຊ່ວງຄວາມຮ້ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມ 33 °C ຂຶ້ນໄປ 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
4. (ອຸປະກອນລະບາຍຄວາມຮ້ອນ) ຫຼຸດອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ອອກແຮງງານ	
<ul style="list-style-type: none"> ○ ສະໜອງອຸປະກອນລະບາຍຄວາມຮ້ອນສ່ວນບຸກຄົນ ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງນຸ່ງລະບາຍຄວາມຮ້ອນແລະ ເສື້ອກັກລະບາຍຄວາມຮ້ອນ. 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
5. (ມາດຕະການສຸກເສີນ) ໂທແຈ້ງ 119 / ໜ່ວຍຍາມຝັ່ງປະຈຳພາກພື້ນ	
<ul style="list-style-type: none"> ○ ໂທແຈ້ງ 119 ທັນທີ ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ຜູ້ທີ່ລົງໄສວ່າມີອາການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ໝົດສະຕິ. 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ໂທແຈ້ງ 119 ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກນຳໃຊ້ມາດຕະການສຸກເສີນ ສໍາລັບຄົນເຈັບທີ່ມີສະຕິແລ້ວ 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
6. ມາດຕະການປ້ອງກັນອື່ນໆ	
<ul style="list-style-type: none"> ○ ສະໜອງເຄື່ອງວັດແທກອຸນຫະພູມ ແລະ ຄວາມຊື່ນເພື່ອວັດອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດຢູ່ໃນບ່ອນເຮັດວຽກ 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ໃຫ້ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ວິທີການປ້ອງກັນ, ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນ 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ວັດແທກອຸນຫະພູມທີ່ປາກົດ ແລະ ບັນທຶກມາດຕະການທີ່ໄດ້ປະຕິບັດ 	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ສ້າງຕັ້ງແຜນການຄຸ້ມຄອງສໍາລັບກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍ ທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ <p>* ພະນັກງານທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍໃໝ່, ຜູ້ທີ່ມີປະຫວັດການເຈັບປ່ວຍ ທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນໃນອະດີດ, ຜູ້ສູງອາຍຸ, ແລະອື່ນໆ.</p>	<input type="checkbox"/> ພຽງພໍ <input type="checkbox"/> ຈຳເປັນຕ້ອງປັບປຸງ