

# ធាតុរួម៖ វិធានការចំពោះការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ

## ចំណុចសំខាន់សម្រាប់សុវត្ថិភាពនិងសុខភាព

### (1) អំពីវិធានការចំពោះការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ

ការបំពេញការងារនៅកន្លែងក្ដៅអាចបណ្តាលឲ្យដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ ។ នៅឆ្នាំ 2018, មានមនុស្សចំនួន 28 នាក់បានស្លាប់ព្រោះ

តែការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅនៅអំឡុង

ពេលបំពេញការងារនៅប្រទេសជប៉ុន ។ វិធានការចំពោះ

ការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅមានពន្យល់យ៉ាងលម្អិតនៅក្នុងផ្នែកនេះ ។



#### 1. បរិស្ថានទំនងជាបណ្តាលឲ្យមានការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ

ការបំពេញការងារនៅខាងក្រៅនាវេលាដ៏ក្ដៅនិងខាងក្នុងកន្លែងដែលហប់ខ្យល់គឺមានគ្រោះថ្នាក់ ។

#### 2. ការបង្ការចំពោះការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ

• នៅពេលក្ដៅ ចូរទទួលទានទឹកនិងអំបិល ទោះជាអ្នកមិនស្រេកក៏ដោយ ហើយសម្រាកនៅក្នុងកន្លែងត្រជាក់ឲ្យបានទៀងទាត់ ។ សម្លៀកបំពាក់ត្រជាក់ក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរ ។

• ដោយផ្អែកលើស្ថានភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃនិងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ អ្នកអាចងាយនឹងទទួលរងការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ ។ ជូនដំណឹងដល់អ្នកគ្រប់គ្រងអំពីជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងស្ថានភាពរាងកាយរបស់អ្នក ។

#### 3. ប្រសិនបើអ្នកឬមិត្តរួមការងាររបស់អ្នកដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ

< កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ៖ 1 អង្សា > (បែកញើសខ្លាំង, វិលមុខ, ឈឺសាច់ដុំ, ។ល។)

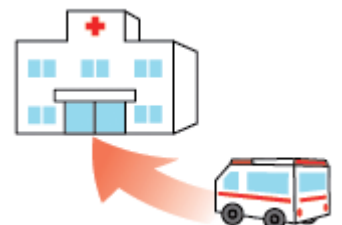
ទទួលទានទឹកនិងអំបិល ស្ថិតនៅក្នុងកន្លែងត្រជាក់ ។ នរណាម្នាក់គួរតែមើលថែអ្នកជំងឺនិងយកទៅមន្ទីរពេទ្យ ប្រសិនបើគាត់មិនធូរស្បើយ ។

< កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ៖ 2 អង្សា > (ឈឺក្បាល, គ្រុន, ធ្ងន់ក្បាល, ចង្កោរ, រហិតរហៃ, ។ល។)

ចូរទៅមន្ទីរពេទ្យឲ្យបានឆាប់ ។

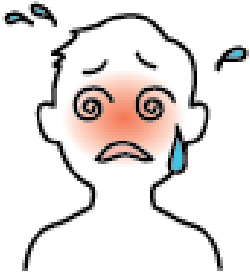
< កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ៖ 3 អង្សា > (សន្លប់, ឆ្លើយតបមិនសមហេតុផល, ប្រកាច់, ខ្លួនក្ដៅ, ។ល។)

ចូរហៅរថយន្តសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ ។



## (2) កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរនៃការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅនិងប្រតិវិធានការ

កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ៖  
1 អង្សា



- ស្លឹកស្រពន់ដៃជើង
- វិលមុខ
- រមួលក្រពើ ( ឈឺចាប់ )
- បែកញើសខ្លាំង

សម្រាកនៅកន្លែងត្រជាក់។  
ទទួលបានទឹកត្រជាក់និងអំបិល។  
នរណាម្នាក់គួរតែមើលថែអ្នកជំងឺ និងនាំ  
ទៅមន្ទីរពេទ្យ ប្រសិនបើមិនធូរស្បើយ។



កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ៖  
2 អង្សា



- គ្រុន, រង្វើរវាយ
- ប្រកាំងក្បាល ( ឈឺក្បាល )
- ចង្កោរ, ក្អួត
- រហិតរហៃ ( ពិបាកក្នុងខ្លួន )
- ដឹងខ្លួនខុសធម្មតា

ទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

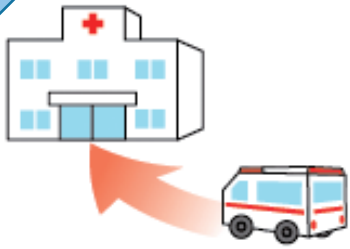


កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ៖  
3 អង្សា



- សន្លប់
- រមួលក្រពើ ( ប្រកាច់ )
- ការឆ្លើយតបមិនសមហេតុផល
- ដើរឬរត់ទ្រេតទ្រោត
- ខ្លួនឡើងកម្ដៅ

ហៅរថយន្តសង្គ្រោះនិងជូនអ្នក  
ជំងឺទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលនៅ  
ជិតបំផុតជាបន្ទាន់។



## (3) កត្តានានាដែលបណ្តាលឲ្យដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ (ជាពិសេសនៅក្នុងការដ្ឋានសំណង់)

### <កត្តាបរិស្ថាន>

- សីតុណ្ហភាពក្ដៅខ្លាំង
- សំណើមខ្ពស់
- កម្ដៅភាយខ្ពស់
- មិនមានខ្យល់/ខ្យល់តិច ឬខ្យល់បក់ខ្លាំង

### <កត្តាការងារ>

- ការងារធ្ងន់
- ពេលវេលាសម្រាកខ្លី
- ធ្វើការតែម្នាក់ឯង

### <កត្តាសម្លៀកបំពាក់>

- លទ្ធភាពនៃខ្យល់និងសំណើមជ្រៀត ចូលខ្សោយ
- លក្ខណៈដែលរក្សាសំណើម ខ្ពស់និងកម្ដៅខាងក្នុងខ្ពស់
- ការពាក់ឧបករណ៍ការពារ

### <កត្តាពេលវេលា>

- អាកាសធាតុក្ដៅភ្លាមៗដូចជានៅ ប៉ូងរដូវភ្លៀង
- ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្ដើម បំពេញការងារក្នុងបរិស្ថានក្ដៅខ្លាំង
- រងបន្ទុកកម្ដៅយូរ

### <កត្តារាងកាយ>

- មិនស្ដាំនឹងកម្ដៅ។
- ទទួលបានទឹកនិងអំបិលមិនគ្រប់គ្រាន់
- រាករូស/ខ្សោះជាតិទឹក
- ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ( លើសឈាម, ជំងឺបេះដូង, ជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺតម្រងនោម, រោគស្បែក, ជំងឺផ្លូវចិត្ត, ។ល។ )
- ទទួលបានឱសថដែលប៉ះពាល់ ដល់ប្រព័ន្ធប្រសាទ
- ជំងឺលើសទម្ងន់/ កង្វះលំហាត់ប្រាណ
- ចុះខ្សោយការឆ្លើយតបនៃរាងកាយ ( ដេកមិនលក់, ជិងជោង, ផ្ដាសាយតូច, គ្រុនក្ដៅ, ។ល។ )
- កង្វះការស៊ីទ្រាំ
- មិនបានទទួលបានអាហារពេលព្រឹក
- វ័យចាស់

## (4) ប្រតិវិធានការសម្រាប់ការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ

### < ការគ្រប់គ្រងបរិស្ថានការងារ >

1. តើតម្លៃ WBGT ជាអ្វី ( រង្វាស់បន្តកម្ដៅព្រះអាទិត្យ ) ?  
សន្ទស្សន៍នៃកម្ដៅដែលកំណត់ដើម្បីបង្ការការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ ។  
ក្រៅពីសតុណ្ហភាព វារួមបញ្ចូលនូវធាតុនៃ “សំណើម”, “កម្ដៅកាយ” និង “ល្បឿនខ្យល់” ។
2. ការបញ្ជាក់តម្លៃ WBGT ។ល។
  - ដើម្បីបង្ការការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ គេត្រូវវាស់តម្លៃ WBGT ។  
តម្លៃ WBGT នៅចន្លោះពី 28°C ដល់ 31°C ចាត់ទុកថា  
“ការព្រមានពេញលេញ” តម្លៃដែលលើសពី 31°C ចាត់ទុកថា  
“គ្រោះថ្នាក់” ។ ចូរយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះតម្លៃ WBGT ។



ម៉ែត្រវាស់សន្ទស្សន៍ WBGT ប្រភេទប្រចាំការ



ម៉ែត្រវាស់សន្ទស្សន៍ WBGT ប្រភេទចល័ត

ឧទាហរណ៍អំពីប្រតិវិធានការកាត់បន្ថយ WBGT ( ការកាត់បន្ថយ WBGT ដោយប្រព័ន្ធកង្ហារសំណើម )





## 3. ការប្រើប្រាស់ទឹកផ្លែឆ្នែងសម្រាក ។ល។

- ស្ថិតនៅក្នុងទីកន្លែងសម្រាកដែលត្រូវដាក់ខ្នាំង, មានម្ហូប ឬត្រូវដាក់ល្មមដោយមានប្រព័ន្ធត្រជាក់, ការងូតទឹកត្រជាក់, ឬទឹកផ្កាឈូកដែលនៅជិតកន្លែងការងាររបស់អ្នក ។
- រៀបចំនិងប្រើទឹកកក, កន្សែងត្រជាក់, កង្ហារ, និងវត្ថុឬគ្រឿងបរិក្ខារ ដទៃទៀតដែលអាចបញ្ជូនកម្ដៅរាងកាយរបស់អ្នកបានសមស្រប នៅក្នុង ឬនៅជិតកន្លែងបំពេញការងារ ។
- ដំឡើងនិងប្រើទឹកផឹកនៅក្នុងតំបន់ការងារ ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចផ្គត់ផ្គង់ទឹក និងអប្សិលបានងាយស្រួលនៅពេលណាក៏បាន ។

ប្រតិវិធានការនៅក្នុងការដ្ឋានសំណង់ ( ការបង្កើតកន្លែងសម្រាក )



## < ការគ្រប់គ្រងការងារ >

### 1. ការកាត់បន្ថយម៉ោងបំពេញការងារ។ល។

- ចូរប្រាកដថាបានសម្រាកនៅពេលបំពេញការងារ ។ លើសពីនេះទៀត ដើម្បីបន្តការងារនៅក្នុងកន្លែង ក្តៅដូចជាធ្វើការងារនៅក្រោមកម្ដៅព្រះអាទិត្យ ចូរពិគ្រោះជាមួយអ្នកទទួលខុសត្រូវ និង ព្យាយាមកាត់បន្ថយម៉ោងការងារ ។

### 2. ការផ្សំទៅនឹងកម្ដៅ

- ការកើនឡើងនូវកម្ដៅភ្លាមៗគឺមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ចូរធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់ អ្នកស្តាំទៅនឹងកម្ដៅបន្តិចម្តងៗ ។

### 3. ទទួលបានទឹកនិងអំបិល

- ចូរទទួលបានទឹកនិងអំបិលទៀងទាត់នៅមុន, អំឡុងពេល, និងក្រោយពីបំពេញការងារ ដោយមានឬមិនមានរោគសញ្ញាអត្តនោម័ត ។

វិធានការនៅក្នុងការដ្ឋានសំណង់ ( ការទទួលបានទឹកនិងអំបិល )



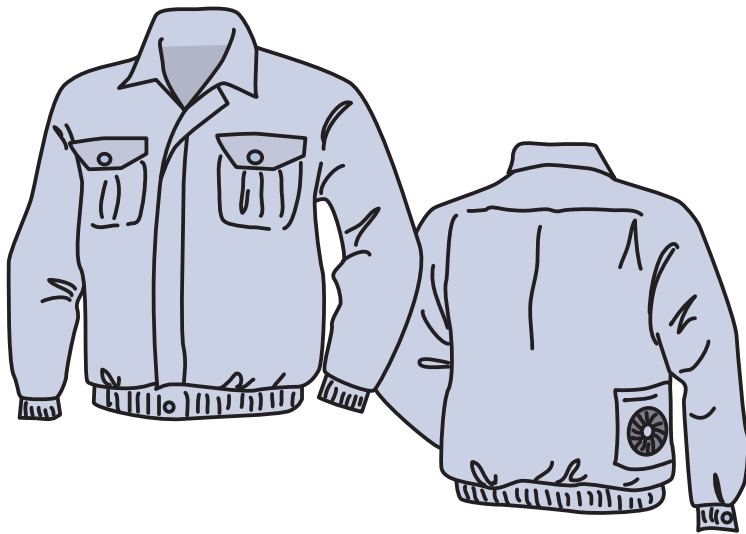
ដំឡើងម៉ាស៊ីនទឹកកក ដំណាប់ផ្លាត្រៀម (អ៊ីម៉ូប៊ីស៊ី) ។ល។ នៅក្នុងកន្លែងសម្រាក



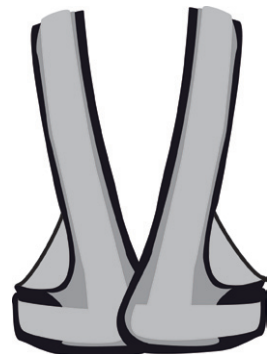
ត្រៀមភេស្តៈកីឡា (ម្សៅ) និងទឹកត្រជាក់។ល។នៅ ក្នុងកន្លែងសម្រាក

## 5. សម្លៀកបំពាក់ ។ល។

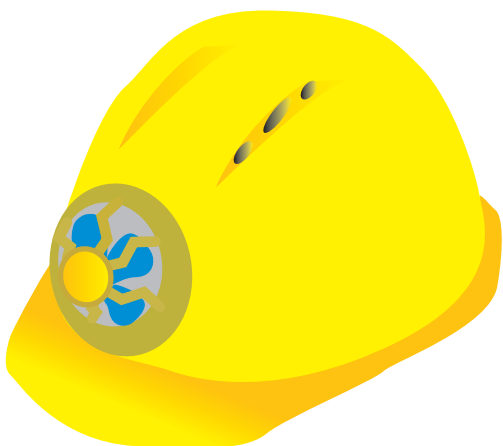
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ការងារដែលខ្យល់ងាយជ្រាបចូល ។  
លើសពីនេះទៀត ចូរពាក់សម្លៀកបំពាក់ដែលមានមុខងារ  
បឺតខ្យល់ចេញចូលនិងអាវកាក់ត្រជាក់ ។
- នៅក្រោមកម្ដៅថ្ងៃផ្ទាល់ ចូរពាក់មួកសុវត្ថិភាពដែលខ្យល់អាច  
ជ្រាបចូលបានច្រើន ( មួកត្រជាក់ ក្បាំងកម្ដៅ ។ល។ ) ។



( សម្លៀកបំពាក់ការងារដែលមានមុខងារបឺតខ្យល់ចេញចូល )



( អាវកាក់ត្រជាក់ )



( មួកត្រជាក់ )



( ក្បាំងកម្ដៅ )

## < ការគ្រប់គ្រងសុខភាព >

1. ប្រតិបត្តិការៗល្អៗ ដោយផ្អែកលើលទ្ធផលនៃការពិនិត្យសុខភាព ដំបូងដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សម្ព័ន្ធភាពនៃការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅរួមមានដំងើទឹកនោមផ្អែម, ដំងើលើស្វយាម, ដំងើបេះដូង, ដំងើតម្រង់នោម, ដំងើសរសៃប្រសាទ, និងដំងើស្បែកជាច្រើនទៀត ។

### ○ ការពិនិត្យសុខភាព

- ពិនិត្យសុខភាពទៀងទាត់ ។
- ប្រសិនបើពិនិត្យរកឃើញថាមានសុខភាពមិនប្រក្រតី, ចូរអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតឬនិយោជក ។

## 2. ការគ្រប់គ្រងសុខភាពប្រចាំថ្ងៃៗល្អៗ

- ទទួលទានដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់, ការចុះខ្សោយនៃរាងកាយ, ការផឹកគ្រឿងស្រវឹងនៅថ្ងៃកន្លងមក, ការមិនញ៉ាំអាហារពេលព្រឹក, គ្រុនផ្តាសាយ, ខ្សោះជាតិទឹកដោយសាររាករូស ។ល។ អាចប៉ះពាល់ដល់សម្ព័ន្ធភាពនៃការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ ។ ចូរប្រុងប្រយ័ត្ន ។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាលដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សម្ព័ន្ធភាពនៃការដួលសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ ចូរប្រាប់និយោជករបស់អ្នកអំពីដំងើដែលអ្នកកំពុងព្យាបាល ។
- ចូរប្រាប់ដល់អ្នកនៅជុំវិញ ប្រសិនបើអ្នកលេចចេញនូវរោគសញ្ញាខាងក្រោមនេះ ៖
  - នៅពេលចង្អាក់បេះដូងលើសពី 120
  - នៅពេលសត្វណ្តាភាពរាងកាយអង្អែងពេលសម្រាក ។ល។ មិនវិលត្រលប់ទៅរកសត្វណ្តាភាពមុនចាប់ផ្ដើមការងារ ។
  - រោគសញ្ញាដូចជាការអស់កម្លាំងភ្លាមៗ និងធ្ងន់ធ្ងរ, ចង្អោរ, វិលមុខ, និងសន្លប់

