

ရေ အရိပ် အနားယူခြင်း

အပူလှိုင်းကြောင့် အပူလျှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်း ၃ ချက်အပေါ် အကောင်အထည်ဖော်မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်

✓ အပူလှိုင်းသတိပေးချက်များအတွက် ကိုရီးယား မိုးလေဝသ စီမံအုပ်ချုပ်မှု ဌာန (Korea Meteorological Administration - KMA) သည် နေ့စဉ် အမြင့်ဆုံး ပြင်ပအပူချိန်ပေါ်မူတည်၍ အပူလှိုင်း စောင့်ကြည့်/သတိပေးချက်ကို ထုတ်ပြန်ပါသည်။

• KMA မှ "KMA ဝဘ်ဆိုဒ် (kma.go.kr/eng/index.jsp) နှင့် မိုးလေဝသသတိပေးချက်အက်ပ်" ၏ ပထမစာမျက်နှာရှိ အပူချိန်ဘေးတွင် "ပြင်ပ (00°C)" အဖြစ် ညွှန်ပြထားသည်။

* ပြင်ပ ("ခံစားရသလို") အပူချိန် - စိုထိုင်းဆနှင့် လေတိုက်ခတ်မှုတို့မှ သက်ရောက်မှုများကို ပေါင်းထည့်ခြင်းဖြင့် လက်ရှိ အပူချိန်သည် စိုထိုင်းစ နိမ့်နိမ့်အောင်တွင် နိမ့်သည် သို့မဟုတ် စိုထိုင်းဆမြင့်မြင့်အောင်တွင် မြင့်သည်ဟု ယူဆသော လူတို့၏ အာရုံခံစားမှုကို ကိန်းဂဏန်းအားဖြင့် ဖော်ပြသည့် အပူချိန် ဖြစ်သည်။

အပူလှိုင်းစောင့်ကြည့်ခြင်း

- နေ့စဉ် အမြင့်ဆုံး ပြင်ပအပူချိန် ၃၃ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် သို့မဟုတ် ထို့ထက် မြင့်မားသော အပူချိန်ကို ၂ ရက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုကြာ၍ ရှိနေရန် မျှော်လင့်သောအခါ၊
- ပြင်ပအပူချိန် လျင်မြန်စွာ တိုးလာခြင်း သို့မဟုတ် ကြာရှည် အပူလှိုင်းများဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပြင်းထန်သော ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်ရန် မျှော်လင့်သည့်အခါ၊

အပူလှိုင်း သတိပေးချက်

- နေ့စဉ် အမြင့်ဆုံး ပြင်ပအပူချိန် ၃၅ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုမြင့်မားသော အပူချိန်ကို ၂ ရက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုကြာ၍ ရှိနေရန် မျှော်လင့်သောအခါ၊
- ပြင်ပအပူချိန် လျင်မြန်စွာ တိုးလာခြင်း သို့မဟုတ် ကြာရှည် အပူလှိုင်းများဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဒေသ အများအပြားတွင် ပြင်းထန်သော ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်ရန် မျှော်လင့်သည့်အခါ၊



✓ ရေ၊ အရိပ်နှင့် အနားယူခြင်းသည် အပူလျှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အခြေခံစည်းလမ်းများဖြစ်သည်။



✓ သန့်ရှင်းအေးမြသော ရေများကို ပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ / ရေကို ပုံမှန်သောက်သုံးပေးပါ။



✓ လုပ်ငန်းခွင်အနီးတွင် အရိပ်ရရှိရန် (အနားယူရန် ဧရိယာ) ရရှိစေအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

- အရိပ်ရရှိမှုက သို့မဟုတ် နေကစာရင်တစ်ခုခုကို တိုက်ရိုက်နေရောင်ခြည် ပိတ်ဆို့သည့် ပစ္စည်းများဖြင့်ပြုလုပ်သင့်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်တွင် အေးမြနေပြီး လေဝင်လေထွက် ကောင်းရမည်။
- တပ်ဆင်မှုများသည် ဆူညံသံများ၊ ပြုတ်ကျသည့် အရာဝတ္ထုများ သို့မဟုတ် ယာဉ်အသွားအလာစသည့် အန္တရာယ်များကင်းဝေးပြီး လုံခြုံသော နေရာများတွင် ထားရှိရန် လိုအပ်သည်။
- အနားယူသည့် ဧရိယာကို အနားယူလိုသည့် အလုပ်သမားများအတွက် လုံလောက်စွာ ထားရှိနိုင်ရမည်ပြီး ထိုင်ခုံများ၊ ဖျာများနှင့် အဖျော်ယမက ခုံများကဲ့သို့ သင့်လျော်သည့် အထောက်အကူ ပစ္စည်းများ ထားရှိရပါမည်။



✓ အပူလှိုင်းသတိပေးချက်ထုတ်ပြန်ပြီးပါက တစ်နာရီတိုင်းတွင် ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်ကြာ အနားပါ။

- အပူလှိုင်း စောင့်ကြည့်ရေးကို ထုတ်ပြန်သောအခါ၊ တစ်နာရီတိုင်းတွင် ၁၀ မိနစ်ခန့် အနားပါ။

✓ အပူချိန်မြင့်မားသော (၁၄:၀၀-၁၇:၀၀) နာရီအတွင်း အလုပ်ချိန်များကို ပြန်လည်စီစဉ်ခြင်းဖြင့် အပြင်တွင် လုပ်ရသည့် အလုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- အလုပ်ဝန်လျော့ပါ။ အရှိန်လျော့ပါ။ မပင်ပန်းသည့် အလုပ်များကို အာရုံစိုက်ပါ။

✓ အပူနှင့်ဆက်စပ်သော ရောဂါများဖြစ်လာမည်ကို စိုးရိမ်မှုများကြောင့် လုပ်ငန်းများ ခေတ္တရပ်ဆိုင်းရန် အလုပ်သမားက တောင်းဆိုသောအခါ ချက်ချင်းအရေးယူဆောင်ရွက်ပါ။

- ▲ အနားယူခြင်းသည် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ခေတ္တ ရပ်ဆိုင်းခြင်းဖြင့် အနားယူခြင်းကိုသာလျှင် မဆိုလိုပါ။
- ▲ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အိမ်တွင်းလေကုင်ရေး အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် သိပ်မပင်ပန်းသော အလုပ်များတွင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်လည်း အကူအညီရရှိ အချိန်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

◆ အပူလှိုင်းသတိပေးချက်ချထားသည့် ကာလအတွင်း အိမ်တွင်း အပူချိန်သည် ပြင်ပအပူချိန်ထက် ပိုမြင့်သောအခါ သို့မဟုတ် ပြင်ပအပူချိန်ကြောင့် အိမ်တွင်းနှင့် ပြင်ပတွင် အပူချိန်ကွာခြားမှုမရှိသောအခါ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းခွင်များအတွက် အောက်ပါအစီအမံများကို ဆောင်ရွက်ပါ။

(ဥပမာ) ရွက်ဖျင်ဂိုဒေါင် သို့မဟုတ် အလွန် ကျယ်ဝန်းသော အလုပ်နေရာများ စသည့် ယာယီအဆောက်အအုံအပါအဝင် အလုပ်၏ သဘောသဘာဝကြောင့် အအေးဓာတ်ကို အလုံအလောက် ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲသော လုပ်ငန်းခွင်များ

- အခန်းအပူချိန်ကို သင့်လျော်သောအဆင့်တွင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် အအေးပေးကိရိယာ* ကို လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းတပ်ဆင်ပါ။
- * အဓိကအအေးပေးကိရိယာ - လေလည်ပတ်သည့် စက် (လေဝင်လေထွက်စက်)၊ ပန်ကာ၊ အအေးခံပန်ကာ၊ မိုဘိုင်းလေအေးပေးစက် စသည်တို့။
- အအေးပေးကိရိယာကို တပ်ဆင်၍ မရပါက ပြုတ်ပေါက်များ သို့မဟုတ် တံခါးများကို အခါအားလျော်စွာ ဖွင့်ခြင်းဖြင့် အိမ်တွင်းရှိလေပူများ ပိတ်မိ မနေစေရန်နှင့် လုပ်ငန်းခွင် လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် အေးမြသည့် အင်္ကျီနှင့် အအေးထုပ်တို့ကဲ့သို့သော အအေးထိန်း ဝတ်စုံများကို ထုတ်ထားပေးပြီး ဝတ်ဆင်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- လေဝင်လေထွက်နှင့် အအေးပေးစက်တပ်ဆင်ထားသော်လည်း အတွင်း အပူချိန်သည် အလွယ်တကူ မြင့်တက်လာသောအခါ အကြောင်းအရင်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး အခြားနောက်ထပ် အစီအမံများကို လုပ်ဆောင် အကောင်အထည်ဖော်ပါ*။

* လုပ်ငန်းခွင်များတွင် အအေးပေးစက် ထပ်တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် လေဝင်လေထွက်ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် နည်းလမ်းများ = ရောင်လွှဲ၍မရပါက အလုပ်ဝန်များကို ချိန်ညှိကာ အနားယူချိန်များ ပေးပါ။ အရေတကြီးမဟုတ်သော အလုပ်များအတွက် အလုပ်အချိန်ယားကို ပြောင်းလဲပါ။

※ အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်မှုများရှိသော်လည်း အပူလှိုင်းမှ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ထပ်လောင်းအစီအမံများ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်ဟုယူဆပါက ပြင်ပလုပ်ငန်းများအတွက် အပူလှိုင်းအဆင့်အလိုက် တုံ့ပြန်မှုအစီအမံများကို ဖတ်ရှုပါ။

✓ အပူလှိုင်းအဆင့်တစ်ခုစီအလိုက် တုံ့ပြန်မှုအစီအမံများအရ လိုအပ်သော အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။

※ ဒေသအလိုက် အပူလှိုင်းအဆင့်များအတွက် KMA ၏ 「KMA ဝဘ်ဆိုဒ် (kma.go.kr/eng/index.jsp)」 သို့ သွားရောက်ပါ။

အာရုံစိုက်ပေးပါ

၃၁°C သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုတွင်ရှိသည့် ပြင်ပအပူချိန်

- ✓ ရာသီဥတုအခြေအနေများကို KMA ဝဘ်ဆိုက် (သို့မဟုတ် မိုးလေဝသသတိပေးချက်အက်ပ်) မှတစ်ဆင့် KMA ၏ တရားဝင်ဝဘ်ဆိုဒ်တွင် ကြည့်ရှုပြီး အလုပ်သမားများအတွက် အပူလှိုင်းအချက်အလက်ကို ပေးဆောင်ပါ။
- ✓ အလုပ်သမားများအတွက် အနားယူရန် အေးမြသန့်ရှင်းသည့် ရေအပြင် အရိပ်များ (အနားယူရန်နေရာ) ကို ပြင်ဆင်ပါ။
- ✓ အပူလှုပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အပူနှင့် ဆက်စပ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အုပ်စုနှင့် ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်သော တာဝန်များ ရှိသည့် အုပ်စုကို ကြိုတင် စစ်ဆေးခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

- အပူနှင့် ဆက်စပ်သော ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေများသောအုပ်စုကား အဘယ်နည်း။
 - ▲ အလုပ်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုး/သွေးကျခြင်း စသည်တို့ရှိသော သူများ။
 - ▲ အပူနှင့် ဆက်စပ်သော နာကျန်းမှုရာဇဝင်ရှိသူများ။
 - ▲ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ။
 - ▲ အပူလှိုင်းထိတွေ့မှုဆိုင်ရာ တာဝန်များထမ်းဆောင်ရန် အသစ်တာဝန်ပေးအပ်ခံရသူများ။
- ပြင်းထန်စွာ အလုပ်လုပ်ရသော လုပ်သားဟူသည့် အဘယ်နည်း။ ဆိုလိုသည်မှာ ပြင်းထန်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံး သုံးရသော ကာယလုပ်သား လိုအပ်သည့် တာဝန်များ၊ သို့မဟုတ် ခဲရိုနိုင်သော အလုပ်သမားကို ဆိုလိုသည်။
 - (ဥပမာ) ဂေါ်ပြား/လွှာ/ပေါက်ခွန်း/ပုဆိန် အသုံးပြုသည့် တာဝန်များ။
 - အသွားပြန်ပုံစံ/တီးဘား/ကွန်ကရစ် လောင်းလုပ်ငန်းစသည် ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံး သုံးရသော ကာယလုပ်သား လိုအပ်သည့် တာဝန်များ။
 - သို့မဟုတ် ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်များတွင် လေးလံသော အရာဝတ္ထုများကို ထပ်ခါတလဲလဲ မယူခြင်း၊ သယ်ဆောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ်ခြင်း စသည့် တာဝန်များ။

သတိ

၃၃°C သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုတွင်ရှိသည့် ပြင်ပအပူချိန်

သို့မဟုတ် အပူလှိုင်း စောင့်ကြည့်ခြင်း

- ✓ အလုပ်သမားများအတွက် အနားယူရန် အေးမြသန့်ရှင်းသော ရေအပြင် အရိပ်များ (အနားယူရန်နေရာ) ကို ပြင်ဆင်ပါ။
- ✓ တစ်နာရီလျှင် ၁၀ မိနစ်ခန့် အရိပ် (အနားယူရန်နေရာ) တွင် အနားယူပါ။
 - အပူနှင့် ဆက်စပ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အုပ်စုနှင့် ပြင်းထန်သော ခန္ဓာအား သုံးရသည့် အလုပ်တွင် ပါဝင်သော အလုပ်သမားများအတွက် နောက်ထပ်ရပ်နားချိန်များကို စီစဉ်ပေးပါ။
- ✓ ပြင်ပအလုပ်သမားများကို လျှော့ချပါ သို့မဟုတ် အပူချိန်မြင့်မားသော အချိန်များ (၁၄:၀၀ - ၁၇:၀၀) အတွင်း အလုပ်ချိန်ကို ချိန်ညှိပါ။
- ✓ ပြင်ပအလုပ်များတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက အေးမြသည့် အင်္ကျီနှင့် အအေးထုပ်တို့ကဲ့သို့သော အအေးထိန်း ဝတ်စုံများကို ဝတ်ပါ။



သတိပေးချက်

၃၅°C သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုတွင်ရှိသည့် ပြင်ပအပူချိန်

သို့မဟုတ် အပူလှိုင်း သတိပေးချက်

- ✓ အလုပ်သမားများအတွက် အနားယူရန် အေးမြသန့်ရှင်းသော ရေအပြင် အရိပ်များ (အနားယူရန်နေရာ) ကို ပြင်ဆင်ပါ။
- ✓ တစ်နာရီလျှင် ၁၅ မိနစ်ခန့် အရိပ် (အနားယူသောနေရာ) တွင် အနားယူပါ။
 - အပူနှင့် ဆက်စပ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အုပ်စုနှင့် ပြင်းထန်သော ခန္ဓာအား သုံးရသည့် အလုပ်တွင် ပါဝင်သော အလုပ်သမားများအတွက် နောက်ထပ်ရပ်နားချိန်များကို စီစဉ်ပေးပါ။
- ✓ ရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်ပါက အပူချိန်မြင့်မားသော အချိန်များအတွင်း (၁၄:၀၀ - ၁၇:၀၀) အတွင်း ပြင်ပအလုပ်များကို ရပ်ဆိုင်းပါ။
 - ရှောင်လွှဲ၍မရသော ပြင်ပအလုပ်သမားများအတွက် လုံလောက်သော ရပ်နားချိန်များ ပေးပါ။
- ✓ ပြင်ပအလုပ်များတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက အေးမြသည့် အင်္ကျီနှင့် အအေးထုပ်တို့ကဲ့သို့သော အအေးထိန်း ဝတ်စုံများကို ဝတ်ပါ။
- ✓ အပူလှုပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အပူနှင့် ဆက်စပ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အုပ်စုအတွက် ပြင်ပအလုပ်များကို ကန့်သတ်ပါ။



ပြင်းထန်သည်

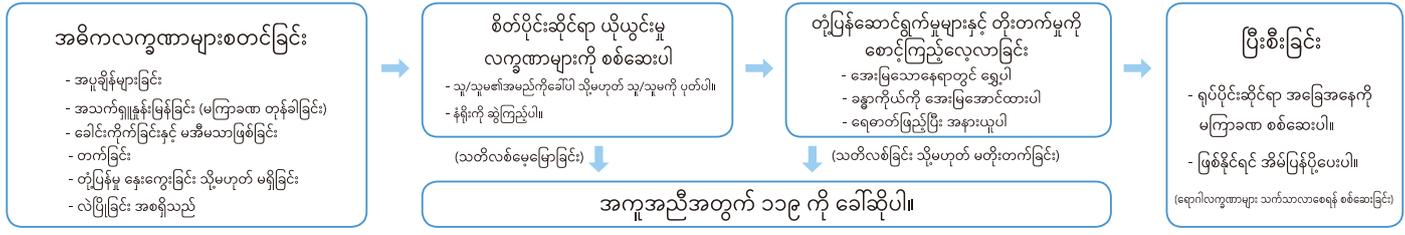
၃၈°C သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုတွင်ရှိသည့် ပြင်ပအပူချိန်

- ✓ အလုပ်သမားများအတွက် အနားယူရန် အေးမြသန့်ရှင်းသော ရေအပြင် အရိပ်များ (အနားယူရန်နေရာ) ကို ပြင်ဆင်ပါ။
- ✓ အရိပ် (အနားယူရန်နေရာ) တွင် တစ်နာရီကြာတိုင်း ၁၅ မိနစ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ကြာအောင် အနားယူပါ။
 - အပူနှင့် ဆက်စပ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အုပ်စုနှင့် ပြင်းထန်သော ခန္ဓာအား သုံးရသည့် အလုပ်တွင် ပါဝင်သော အလုပ်သမားများအတွက် နောက်ထပ်ရပ်နားချိန်များကို စီစဉ်ပေးပါ။
- ✓ ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ဘေးကင်းရေးစီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် လိုအပ်သော အရေးပေါ်အစီအမံများမှအပ အပူချိန်မြင့်မားသော (၁၄:၀၀ - ၁၇:၀၀) နာရီအတွင်း ပြင်ပအလုပ်များကို ရပ်ဆိုင်းပါ။
 - အရေးပေါ်အလုပ်များကို ဆောင်ရွက်သည့်အခါ လုံလောက်သော ရပ်နားချိန်များကို ပေးပါ။
- ✓ ပြင်ပအလုပ်များတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက အေးမြသည့် အင်္ကျီနှင့် အအေးထုပ်တို့ကဲ့သို့သော အအေးထိန်း ဝတ်စုံများကို ဝတ်ပါ။
- ✓ အပူလှုပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အပူနှင့် ဆက်စပ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အုပ်စုအတွက် ပြင်ပအလုပ်များကို ကန့်သတ်ပါ။

✓ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် တုံ့ပြန်မှုများ (အဓိကလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ချိန်)

အပူလှိုင်းများကို အမြောက်အမြား ထိတွေ့ပါက အပူလှုပ်ခြင်းနှင့် အပူလွန်ကဲခြင်း တို့ကဲ့သို့သော အပူဒဏ်နှင့် ဆက်စပ်သည့် ရောဂါများတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး ချက်ခြင်း ကုသမှု မခံယူရပါက သေဆုံးမှုများပင် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

※ အပူလှုပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အပူနှင့် ဆက်စပ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အုပ်စုနှင့် ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်သော တာဝန်များ ရှိသည့် အုပ်စုကို ၎င်းတို့၏ တာဝန်များကို မထမ်းဆောင်မီနှင့် လုပ်ဆောင်ပြီးနောက်တွင် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



အပူလှိုင်းအတွင်း လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ မတော်တဆမှုများ သတိပြုပါ။

- အစဉ်အားဖြင့် လျစ်လျူရှုရန် အင်မတန်လွယ်ကူသည့် ဘေးကင်းရေးဦးထုပ်နှင့် လုံခြုံရေးကြိုးသိုင်းတို့ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ် ပစ္စည်းများကို အထူးဂရုပြု ဝတ်ဆင်ပါ။
- အာရုံစိုက်မှုအားနည်းခြင်းကြောင့် လဲကျခြင်းနှင့် ပြုတ်ကျခြင်းအပါအဝင် ဘေးကင်းရေး မတော်တဆမှုများကို သတိထားပါ။

