

វិធានការចម្លងស្រ្តកកម្ដៅ
ទី១

បំពេញជាតិទឹកនិងជា
តិអំបិលឲ្យបានញឹកញាប់៖



វិធានការចម្លងស្រ្តកកម្ដៅ
ទី២

សម្រាកនៅ
កន្លែងត្រជាក់



ពោះយើងនាំគ្នាការពារខ្លួនពី៖

ជំងឺស្រ្តកកម្ដៅ

ជំងឺស្រ្តកកម្ដៅគឺជាងាយនឹងកើតណាស់អាស្រ័យលើលក្ខខណ្ឌខុសៗទៅពេលណា ទីណា នរណាក៏ដោយ។ ពិសេសគឺនៅពេលលេងកីឡាឬពេលធ្វើការងារគឺងាយនឹងកើតឡើង ហើយបើអាការធ្ងន់ធ្ងរគឺអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត។ បើមានការយល់ដឹងត្រឹមត្រូវនិងចេះវិធានការពារសមស្រប នោះនឹងអាចការពារមិនឲ្យកើតមានឡើងបាន ហេតុនេះ យើងត្រូវនាំគ្នាចាត់វិធានការឲ្យបានសមស្របមុននឹងកើតជំងឺស្រ្តកកម្ដៅដើម្បីឆ្លងផុតរដូវក្ដៅដ៏ក្ដៅនេះ។

វិធានការចម្លងស្រ្តកកម្ដៅ
ទី៣

ពេលមានអារម្មណ៍ថា "ដូចជាមិនស្រួលខ្លួន?" ត្រូវរាយការណ៍ភ្លាម៖



កើតជំងឺស្រុកកម្ដៅហើយដុះ តើត្រូវធ្វើបែបណា?



តោះប្រើតម្លៃ WBGT

តម្លៃ WBGT ត្រូវបានគេហៅថា តម្លៃស្រុកកម្ដៅ វាផ្តល់នូវការវាយតម្លៃអំពីហានិភ័យនៃជំងឺស្រុកកម្ដៅ វាជាតម្លៃដែលមិនគ្រឹមតែគិតពីសីតុណ្ហភាពបរិយាកាសប៉ុណ្ណោះទេ វាផ្តល់នូវការវាយតម្លៃអំពីឥទ្ធិពលនៃការបញ្ចេញកម្ដៅពីខ្លួនឯង និងការបញ្ចេញកម្ដៅពីបរិស្ថាន។

បំណែងចែកហានិភ័យតាមតម្លៃ WBGT (ឧទាហរណ៍)

ប្រុងប្រយ័ត្ន	ប្រកាសអាសន្ន	ប្រកាសអាសន្នធ្ងន់ធ្ងរ	គ្រោះថ្នាក់
ក្រោម 25°C	25 ~ 28°C	29 ~ 31°C	31°C ឡើងទៅ

ស្ថានភាពនិងការព្យាករណ៍នៃ WBGT មានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រព័ត៌មានអំពីការការពារជំងឺស្រុកកម្ដៅនៃក្រសួងបរិស្ថាន គម្រោងសុខាភិបាល និងមន្ទីរពេទ្យជាតិ។

វិធីការពារជំងឺស្រុកកម្ដៅ

- សូមនាំគ្នាធ្វើសំហាត់ត្រួតពិនិត្យស្រុកកម្ដៅដើម្បីកំណត់តំបន់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។
- កុំខ្វែងខ្វាចបំពេញការងារ សូមនាំគ្នាទទួលបានជាតិទឹកនិងជាតិអំបិលឲ្យបានញឹកញាប់ស្របតាមតម្លៃស្រុកកម្ដៅដោយរក្សាប្រាក់កម្ដៅជាដើម។



ក្រសួងបរិស្ថាន គម្រោងសុខាភិបាល និងមន្ទីរពេទ្យជាតិ
អំពីការការពារជំងឺស្រុកកម្ដៅ



ចំពោះព័ត៌មានអំពីជំងឺស្រុកកម្ដៅសូមចូលមើល
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

