

အပူရှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အကြောင်းအရာ

၁

ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်ကို ဂရုတစိုက် ဖြည့်ရန်



အပူရှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အကြောင်းအရာ

၂

အေးမြသောနေရာတွင် အနားယူရန်



အားလုံးအတူတွဲကာ ကာကွယ်ကြပါစေ

အပူရှပ်ခြင်း

အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ မည်သူမဆို အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်လွယ်ခြင်းသည် အပူရှပ်ခြင်း ၏ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အားကစားနှင့် အလုပ်ကြမ်းကို လုပ်နေသည့်အချိန်တွင် ဖြစ်ပွားနိုင်လွယ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်သည့်အခါ အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရခြင်းလည်း ရှိပါသည်။ မှန်ကန်သော ဗဟုသုတနှင့် သင့်တော်သော ကာကွယ်နည်း ရှိမည်ဆိုလျှင် မဖြစ်ခင်မှာ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည့်အတွက် အပူရှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် သေချာစွာ ပြင်ဆင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ထားပြီး ပူပြင်းသောနေရာသို့ ဖြတ်သန်းကြရအောင်။

အပူရှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အကြောင်းအရာ

၃

"တမျိုးဖြစ်နေသလိုပဲ" ဟု ထင်မိလျှင် ချက်ခြင်း သတင်းပို့ရန်။



အပူရှပ်မှုဖြစ်ဟားခြင်း။ ထိုအချိန်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။



ပင်ပန်းလိုက်တာ။ အပူရှပ်တာများလား။



ရှေးဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၁

အေးသောနေရာတွင် ဝင်ရောက်ခိုလှုံရန်။

တစ်ယောက်တည်း လုံးဝ မထားရန်။

ဒီနေရာမှာ လှဲအိပ်လိုက်



ရှေးဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၂

အဝတ်အစား တင်းကြပ်နေခြင်းကို လျော့ပေးရန်။

သက်တောင့် သက်သာနေနော်



ရှေးဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၃

Sports Drink ဖြင့် ရေဓာတ်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း။

ရေဓာတ်ဖြည့်ရအုန်းမယ်

ရေထက် Sports Drink၊ ဆားဓာတ်နှင့် သကြားဓာတ် ယူတာပိုကောင်းတယ်။



ရှေးဦးသူနာပြုနည်း အကြောင်းအရာ ၄

ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးအေးခံကြရအောင်။

ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ အဖျားမကျဘူး။

ဒီလိုအချိန်မှာ လှုပ်ပင်းနဲ့ ဂျှိုင်းအောက်၊ ပေါင်ရုံစွဲသေးကြောကြီးစွတအပေါ်ကို အေးအောင်လုပ်တာကောင်းတယ်လို့

ပြီးရင် စွဲသေးကြောစွတစုနေတဲ့ လက်စွဲတခြေထောက်စွတကိုလည်း အေးအေးခံရအောင်



တော်ပါသေးတယ်။ နောက်လည်း နေလိုမေကောင်းရင် ချက်ခြင်း သတင်းပို့ဖို့နော်

ဤနေရာတွင် မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည့်မြေရှင်းနည်းများမှာ ရှေးဦးသူနာပြုနည်းများသာ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ရေဓာတ်မဖြည့်နိုင်သောအခြေအနေများတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများသို့ အကြောင်းကြားခြင်း၊ သယ်ဆောင်ခြင်းလုပ်ကြရအောင်

WBGTတန်ဖိုးကို အသုံးပြုကြရအောင်

WBGTတန်ဖိုးသည် "အပူချိန်အညွှန်းကိန်း" ဟုလည်း ခေါ်ပြီး၊ အပူရှပ်ခြင်းအန္တရာယ်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်သည်။ လေထုအပူချိန်တစ်ခုတည်းသာမက စိုထိုင်းဆ နှင့် နေရောင်ခြည် ထုတ်လွှတ်သော အပူချိန် (ဖြူထက်လာသောအပူ)ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသော တန်ဖိုး*ဖြစ်ပါသည်။

WBGTတန်ဖိုး အန္တရာယ်အမျိုးအစား(ဥပမာ)

သတိပြုခြင်း	စောင့်ကြည့်ခြင်း	သတိရှိစာစောင့်ကြည့်ခြင်း	အန္တရာယ်ရှိခြင်း
၂၅ ဒီဂရီ မပြည့်မီ	၂၅ ~ ၂၈ ဒီဂရီ	၂၉ ~ ၃၁ ဒီဂရီ	၃၁ ဒီဂရီ နှင့်အထက်

WBGT အခြေအနေနှင့် ခန့်မှန်းခြင်းကို ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာန အပူရှပ်မှုဖြစ်တင်ကာကွယ်ရေးသတင်းအချက်အလက် ဝက်ဘ်ဆိုက်မှာ တင်ထားပေးပါသည်။ လုပ်ငန်းမစတင်မီ စစ်ဆေးကြရအောင်။

အပူရှပ်မှုကာကွယ်ခြင်း

- ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်းစသည့် ပေါ့ပါးသော အားကစားလုပ်ဆောင်ခြင်းကေန ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူနှင့်ကျင့်သားရအောင် လုပ်ဆောင်ရန်။
- လုပ်ငန်းလုပ်စဉ်အတွင်း ဂရုတစိုက်ဖြင့် ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်ကို ဖြည့်ခြင်း၊ အေးမြသောအရာဖြင့် မြေလက်များကို အေးအေးပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ကြရအောင်။



ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာန အပူရှပ်မှုဖြစ်တင်ကာကွယ်ရေးသတင်း အချက်အလက် ဝက်ဘ်ဆိုက်



အပူရှပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ ဒီမှာပါ
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

