

# ទឹក ម្ហូប ការសម្រាក

សេចក្តីណែនាំស្តីពីការអនុវត្តច្បាប់មូលដ្ឋាន ចំនួន 3 សម្រាប់ការបង្ការការសន្លប់ដោយ ត្រូវកំដៅខ្លាំងពេកពីរលកកម្ដៅ

✓ សម្រាប់ការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅ រដ្ឋបាលឧតុនិយមកម្ពុជា (KMA) ចេញការណែនាំ/ការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅ ដែលអាស្រ័យ លើសីតុណ្ហភាពអតិបរមាប្រចាំថ្ងៃជាក់ស្តែង។

• បានចង្អុលបង្ហាញថា "សន្ទស្សន៍ជាក់ស្តែង (00°C)" នៅជាប់នឹងសីតុណ្ហភាពនៅលើទំព័រគេហទំព័រគេហទំព័រនៃ "គេហទំព័រការស្តីពីអាកាសធាតុ KMA (kma.go.kr/eng/index.jsp) និងកម្មវិធីជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុ" ដោយ KMA

\* សីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែង ("តាមអារម្មណ៍") តាមស្ថាន (ឬសន្ទស្សន៍កម្ដៅ)៖ វាគឺជាសីតុណ្ហភាពក្នុងបរិមាណដែលបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់មនុស្ស ហើយ សីតុណ្ហភាពបច្ចុប្បន្នត្រូវបានគេដឹងថាទាបជាងក្រោមសំណើមទាប ឬខ្ពស់ជាងក្រោមសំណើមខ្ពស់ ដោយបន្ថែមផលប៉ះពាល់ពីសំណើម និងខ្យល់។

**ការណែនាំរលកកម្ដៅ**

• នៅពេលដែលរាត្រីបានកើនឡើងទុកសម្រាប់សីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែងប្រចាំថ្ងៃខ្ពស់បំផុត 33 °C ឬខ្ពស់ជាងនេះ ដើម្បីរក្សា សម្រាប់រយៈពេល 2 ថ្ងៃ ឬយូរជាងនេះ។

• នៅពេលដែលការខូចខាតច្រើនត្រូវបានកើតឡើងដោយសារតែការកើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សនៃសីតុណ្ហ ភាពជាក់ស្តែងតាមស្ថាន ឬរលកកម្ដៅរយៈពេលយូរ។

**ការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅ**

• នៅពេលកើនឡើងទុកសម្រាប់សីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែងតាមស្ថានខ្ពស់បំផុតប្រចាំថ្ងៃ 35 °C ឬខ្ពស់ជាងនេះ ដែលកម្រិតនេះ អាចរក្សានៅពេលយូររយៈពេល 2 ថ្ងៃ ឬយូរជាងនេះ

• នៅពេលដែលការខូចខាតច្រើនត្រូវបានកើតឡើងនៅក្នុងតំបន់ជុំវិញដោយសារតែការកើនឡើងយ៉ាង ឆាប់រហ័សនៃសីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែងតាមស្ថាន ឬរលកកម្ដៅរយៈពេលយូរ។



✓ ទឹក ម្ហូប និងការសម្រាកគឺជាវិធានការមូលដ្ឋានដើម្បីការពារការសន្លប់ដោយត្រូវកំដៅខ្លាំងពេក

**ទឹក**

✓ ទឹកស្អាត និងត្រជាក់ចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ឱ្យ / ត្រូវប្រាកដថាជីវិតទឹកជាប្រចាំ។

**ម្ហូប**

✓ ធានាថាមានតំបន់ដែលមានម្ហូប (កន្លែងសម្រាក) នៅជិតទីតាំងដែលកម្មករកំពុងធ្វើការ។

- វាមានដុំបូល ឬដីត្រជាក់ត្រូវប្រើសម្រាប់បង្កើនសីតុណ្ហភាពខ្យល់ចេញចូល និងទប់ស្កាត់ពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់។
- ការដំឡើងត្រូវដាក់នៅទីតាំងដែលមានសុវត្ថិភាព ដោយមិនមានគ្រោះថ្នាក់នៃសំលេងរំខាន រុក្ខជាតិ ឬចរាចរណ៍យានយន្ត។
- កន្លែងសម្រាកត្រូវមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់កម្មករដែលកំពុងស្វែងរកការសម្រាក ដែលមានការផ្គត់ផ្គង់គ្រឹមត្រូវ ដូចជាការដឹក កន្លែល និងកន្លែងដាក់គោសង្ក្រានជាដើម។

**ការសម្រាក**

✓ នៅពេលចេញការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅ អ្នកត្រូវសម្រាកពី 10 ទៅ 15 នាទីរៀងរាល់ម៉ោង។

- នៅពេលចេញការណែនាំរលកកម្ដៅ អ្នកត្រូវសម្រាក 10 នាទីរៀងរាល់ម៉ោង។
- ✓ ជៀសវាងការងារខាងក្រៅក្នុងអំឡុងពេលដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ (14:00-17:00) ដោយធ្វើការ កែតម្រូវម៉ោងធ្វើការ។
- បន្ថយបន្ថែមបន្តិកការងារ សង្វាក់ការងារ និងផ្ដោតលើការងារដែលមិនសូវមានការប្រឹងប្រែងខ្លាំង។
- ✓ ចាត់វិធានការតាមរយៈការសម្រាកស្មើគ្នាសម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់ការងារដោយសារការប្រើប្រាស់ដែលជិតនឹងកើត មានសម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ។

▲ ការសម្រាកមិនត្រឹមតែមានន័យថាសម្រាកដោយការផ្អាកប្រតិបត្តិការប៉ុណ្ណោះទេ។

▲ អ្នកក៏អាចចំណាយពេលវេលាប្រកបដោយផលិតភាពដោយទទួលបានយកកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលខាងក្នុងស្តីពីសុវត្ថិភាព និងសុខ ភាព ឬចូលរួមក្នុងការងារដែលមិនសូវទាបទារករាព្យាយាមខ្លាំងនិងរយៈពេលយូរ។

◆ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅ សូមចាត់វិធានការដូចខាងក្រោមសម្រាប់កន្លែងធ្វើ ការក្នុងអគារ ដែលមិនមានភាពខុសគ្នារវាងសីតុណ្ហភាពក្នុង និងក្រៅអគារ ដោយសារសីតុណ្ហភាព ខាងក្រៅ ឬកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហភាពក្នុងអគារខ្ពស់ជាងសីតុណ្ហភាពខាងក្រៅ។

(ឧទាហរណ៍) កន្លែងធ្វើការដែលមានភាពពិបាកក្នុងការដាក់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់នៃកន្លែងទូលាយដោយសារតែសភាពរបស់កន្លែង ដែលរួមមាន កន្លែងដែលស្ថិតក្នុងទីតាំងបណ្តោះអាសន្ន ឬ ឃ្នាក់ប្រក់តង ឬកន្លែងធ្វើការដែលមានផ្ទៃជាន់ដីសម្បើម។

- ដំឡើងឧបករណ៍ផ្តល់ភាពត្រជាក់\* នៅកន្លែងធ្វើការ ដើម្បីរក្សាសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់នៅកម្រិតសមរម្យ។
- \* ឧបករណ៍ផ្តល់ភាពត្រជាក់សំខាន់ៗ៖ ឧបករណ៍ចរាចរណ៍ខ្យល់ (បំពង់ខ្យល់) កង្ហារ កង្ហារត្រជាក់ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ចល័ត។
- ប្រសិនបើមិនអាចដំឡើងឧបករណ៍ផ្តល់ភាពត្រជាក់បានទេ ព្យាយាមធ្វើឱ្យមានចរន្តខ្យល់ចេញចូល ឬមិនឱ្យ មានបណ្តុំខ្យល់ក្តៅក្នុងអគារដោយបើកបង្អួច ឬទ្វារឱ្យបានទៀងទាត់ ហើយត្រូវប្រាកដថាផ្តល់ឱ្យ និងពាក់ ឧបករណ៍សម្រាប់រក្សាភាពត្រជាក់ ពេលអំពីការកក់ត្រជាក់ និងកន្លែងត្រជាក់ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។
- នៅពេលដែលសីតុណ្ហភាពក្នុងអគារកើនឡើងយ៉ាងងាយស្រួល ទោះបីជាមានខ្យល់ចេញចូល និងការ ដំឡើងឧបករណ៍ផ្តល់ភាពត្រជាក់ក៏ដោយ ចូរកំណត់មូលហេតុ ហើយបង្កើត និងអនុវត្តវិធានការបន្ថែម\*។

\* ការដំឡើងឧបករណ៍ផ្តល់ភាពត្រជាក់បន្ថែម និងការកែលម្អវិធីសាស្ត្រខ្យល់ចេញចូលនៅកន្លែងធ្វើការ → ប្រសិនបើមិនអាចជៀសបាន សូមកែតម្រូវបន្តិកការងារ និងផ្តល់ម៉ោងសម្រាក។ សម្រាប់ការងារមិនបន្ទាន់ សូមផ្តល់ប្រកាសវិភាគការងារ។

※ ទោះបីជាមានសកម្មភាពដូចបានរៀបរាប់ខាងលើក៏ដោយ នៅពេលដែលរាត្រីបានកើនឡើងខ្ពស់ជាងការអនុវត្តវិធានការបន្ថែម ដើម្បីការពារបញ្ហាសុខភាពពីរលកកម្ដៅ សូមយោងទៅតាមវិធានការឆ្លើយតបតាមកម្រិតរលកកម្ដៅសម្រាប់ការងារក្រៅអគារ។

# ✓ សូមចាត់វិធានការចាំបាច់ស្របតាមវិធានការឆ្លើយតបដោយកម្រិតនីមួយៗនៃរលកកម្ដៅ។

\* សម្រាប់កម្រិតនៃរលកកម្ដៅតាមតំបន់ សូមមើល «[តេហទ័រ \(kma.go.kr/eng/index.jsp\)](http://kma.go.kr/eng/index.jsp) នៃ KMA ។»

**ការយកចិត្តទុកដាក់**  
សីតុណ្ហភាពជាក់ស្ដែងនៅត្រឹម ៣១°C ។

- ✓ ពិនិត្យមើលលក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុតាមរយៈតេហទ័របស់ KMA នៃអាកាសធាតុ (ឬកម្មវិធីជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុ) និងផ្តល់ព័ត៌មានរលកកម្ដៅសម្រាប់កម្មករ។
- ✓ រៀបចំទឹកត្រជាក់ និងស្អាត ព្រមទាំងម្ហូប (កន្លែងសម្រាក) សម្រាប់ការសម្រាករបស់កម្មករ។
- ✓ ផ្ទៀងផ្ទាត់ និងចាត់ថ្នាក់ក្រុមដែលងាយនឹងកើតជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ ឧ. ការសន្លប់ដោយត្រូវកំដៅខ្លាំងពេក និងក្រុមដែលមានភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រើកម្លាំងកាយ ជាមុន។

**តើក្រុមណាខ្លះដែលងាយនឹងកើតជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ?**

- ▲ អ្នកកើតជំងឺ ទឹកនោមថ្លែម ស្នាមជ្រាមខ្ពស់/ទាប ជាដើម។
- ▲ អ្នកដែលមានប្រវត្តិជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ
- ▲ មនុស្សចាស់
- ▲ មនុស្សដែលទើបនឹងទទួលបានការកិច្ចដែលរំលោភបំពាននឹងរលកកម្ដៅ

**តើអ្វីខ្លះជាពលកម្មដែលប្រើប្រាស់កម្លាំងពលកម្មខ្លាំង?** វាមានន័យថាកម្លាំងពលកម្មដែលទាមទារកម្លាំងកាយយ៉ាងច្រើន និងងាយប្រឈមនឹងភាពតានតឹងដោយសារកម្ដៅ។

(ឧទាហរណ៍) ការងារប្រើប្រាស់ប៉ែល/ញញួរ/ត្រសេស/ពូថៅ ការងារដែលទាមទារកម្លាំងពលកម្មកាយទាំងមូល ដូចជា ការងារគ្រោងដែក/ការងារដែក/ការងារចាក់បេតុង ឬការកិច្ចលើក ដាក់ទំនិញ ឬលើកដាក់វត្ថុធ្ងន់ៗនៅកន្លែងសំណង់

**ការប្រុងប្រយ័ត្ន**  
សីតុណ្ហភាពជាក់ស្ដែងនៅត្រឹម ៣៣°C ។

- ✓ រៀបចំទឹកត្រជាក់ និងស្អាត ព្រមទាំងម្ហូប (កន្លែងសម្រាក) សម្រាប់សម្រាកកម្មករ។
- ✓ សម្រាកនៅក្នុងម្ហូប (កន្លែងសម្រាក) 10 នាទីរៀងរាល់ម៉ោង។
- រៀបចំម៉ោងសម្រាកបន្ថែមសម្រាប់កម្មករដែលងាយកើតជំងឺដែលបណ្តាលមកពីកំដៅនិងកម្មករដែលធ្វើការប្រើកម្លាំងពលកម្មខ្លាំង។
- ✓ កាត់បន្ថយការងារក្រៅម៉ោង ឬកែសម្រួលម៉ោងធ្វើការក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ (14:00-17:00)
- ✓ ពាក់ឧបករណ៍បន្ថយកម្ដៅ ឧ. អាវកាក់ត្រជាក់ និងកញ្ចប់ត្រជាក់ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ក្នុងអំឡុងពេលការងារខាងក្រៅ។



**ប្រុងប្រយ័ត្ន**  
សីតុណ្ហភាពជាក់ស្ដែងនៅត្រឹម ៣៥°C ។

- ✓ រៀបចំទឹកត្រជាក់ និងស្អាត ព្រមទាំងម្ហូប (កន្លែងសម្រាក) សម្រាប់កម្មករសម្រាក។
- ✓ សម្រាកក្នុងម្ហូប (កន្លែងសម្រាក) 15 នាទីរៀងរាល់ម៉ោង។
- រៀបចំម៉ោងសម្រាកបន្ថែមសម្រាប់កម្មករដែលងាយកើតជំងឺដែលបណ្តាលមកពីកំដៅនិងកម្មករដែលធ្វើការប្រើកម្លាំងពលកម្មខ្លាំង។
- ✓ ផ្អាកការងារក្រៅម៉ោងក្នុងអំឡុងពេលដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ (14:00-17:00) ប្រសិនបើមិនអាចជៀសវាងបាន។
- ផ្តល់ម៉ោងសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ដល់កម្មករដែលធ្វើការងារខាងក្រៅ ដែលមិនអាចជៀសវាងបាន។
- ✓ ពាក់ឧបករណ៍បន្ថយកម្ដៅ ឧ. អាវកាក់ត្រជាក់ និងកញ្ចប់ត្រជាក់ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ក្នុងអំឡុងពេលការងារខាងក្រៅ។
- ✓ ដាក់កម្រិតលើការងារខាងក្រៅចំពោះកម្មករដែលសង្ឃឹមថាអាចមានជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ ដូចជាជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលជាដើម។



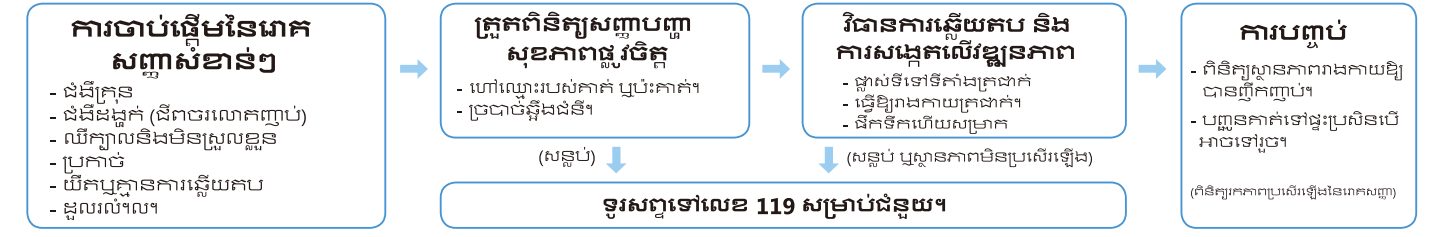
**កំណិច្ចន់ជូរ**  
សីតុណ្ហភាពជាក់ស្ដែងនៅត្រឹម ៣៨°C ។

- ✓ រៀបចំទឹកត្រជាក់ និងស្អាត ព្រមទាំងម្ហូប (កន្លែងសម្រាក) សម្រាប់កម្មករសម្រាក។
- ✓ សម្រាកនៅក្នុងម្ហូប (កន្លែងសម្រាក) 15 នាទីរៀងរាល់ម៉ោង។
- រៀបចំម៉ោងសម្រាកបន្ថែមសម្រាប់កម្មករដែលងាយកើតជំងឺដែលបណ្តាលមកពីកំដៅ និងកម្មករដែលធ្វើការប្រើកម្លាំងពលកម្មខ្លាំង។
- ✓ ផ្អាកការងារក្រៅម៉ោងនៅក្នុងពេលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ (14:00-17:00) លើកលែងតែការចាត់វិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលត្រូវការសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយ និងសុវត្ថិភាព។
- ផ្តល់ម៉ោងឈប់សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ នៅពេលធ្វើការងារសង្គ្រោះបន្ទាន់និងសុវត្ថិភាព។
- ✓ ពាក់ឧបករណ៍បន្ថយកម្ដៅ ឧ. អាវកាក់ត្រជាក់ និងកន្លែងត្រជាក់ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ក្នុងអំឡុងពេលការងារខាងក្រៅ។
- ✓ ដាក់កម្រិតលើការងារខាងក្រៅចំពោះកម្មករដែលសង្ឃឹមថាអាចមានជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ ដូចជាការសន្លប់ដោយត្រូវកំដៅខ្លាំងពេកជាដើម។

## ✓ ការឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានភាពអាកាសធាតុ (នៅពេលចាប់ផ្តើមមានធាតុសញ្ញាសំខាន់ៗ)

ការប៉ះពាល់នឹងរលកកំដៅខ្លាំងអាចនាំឱ្យមានជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកំដៅ ដូចជាការសន្លប់ដោយត្រូវកំដៅខ្លាំងពេក និងភាពឆ្លើយតបដោយសារកំដៅ ហើយវាថែមទាំងអាចគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់បើគ្មានវិធានការទប់ស្កាត់ភ្លាមៗ។

\* ក្រុមដែលងាយនឹងកើតជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ ហើយកម្មករដែលធ្វើការប្រើកម្លាំងពលកម្មខ្លាំង គឺត្រូវពិនិត្យស្ថានភាពសុខភាពនៅមុននិងក្រោយពេលបំពេញភារកិច្ច។



**ប្រយ័ត្នចំពោះគ្រោះថ្នាក់ពេលមានរលកកម្ដៅ!!**

- កុំភ្លេចពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន ឧ. មួកសុវត្ថិភាព និងខ្សែសុវត្ថិភាព ដែលមិនសូវត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះគ្រោះការងារ រួមមានការធ្លាក់ និងការដួល ដោយខ្វះការយកចិត្តទុកដាក់។