

● ●
**အလုပ်တွင်အပူကြောင့်နာမ
ကျန်းဖြစ်ခြင်း**

**အချက်အလက်များကို သိထားပါ
အကာအကွယ် တောင်းခံပါ**

အပူကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှင့် အလုပ်ရှိ သင်၏အန္တရာယ်ကို လျော့ချ
နိုင်သည့်နည်းလမ်းတို့အကြောင်း အချက်အလက်များ။ ပွတ်ဆွဲပါ >>>

အပူကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်မှုသည် ပြင်ပတွင်ရော အခန်းတွင်း၌ပါ လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်သမားများပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။



အချက်အလက်များကို လေ့လာပါ- အလုပ်သမား၏ အပူနှင့်ပတ်သက် သော ပြဿနာများ

- အပူသည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အလုပ်သမားများကို သေဆုံးခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းများ ဖြစ်စေပါသည်။
- အပူနှင့်ဆက်စပ်နေသော နာမကျန်းဖြစ်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်၍ရပါသည်။
- အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် အလုပ်သမားများအား အပူနှင့်ဆက်စပ်နေသော အန္တရာယ်များနှင့် ထိတွေ့စေခြင်းမှာ တရားမဝင်ပါ။
- အပူကြောင့်ဖြစ်သော အန္တရာယ်များကို မတူညီသော အခန်းတွင်း၊ အခန်းပြင် အလုပ်အများအပြားတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။



အပူကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်မှုသည် ပြင်ပတွင်ရော အခန်းတွင်း၌ပါ လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်သမားများပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်

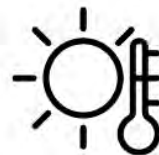
အန္တရာယ်ရှိသော အပူနှင့် ထိတွေ့မှုသည် အခန်းတွင်းနေရာများ သို့မဟုတ် ပြင်ပနေရာများ၌ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး၊ အပူလှိုင်းကျရောက်စဉ် အချိန်တွင်သာမက၊ အခြေအနေများက မှန်ကန်နေပါက မည်သည့်ရာသီ၌မဆို ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

အပူကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်မှုအတွက် အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်အချက်အလက်များတွင် ပြင်းထန်သော ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း လှုပ်ရှားမှု၊ နွေးသော သို့မဟုတ် ပူသော ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများ၊ နေသားတကျဖြစ်မှု မရှိခြင်း၊ နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအပူကို အောင်းနေစေသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖိစီးမှုအတွက်

အန္တရာယ်မြင့်မားသော လုပ်ငန်းနယ်ပယ်များ ပြင်ပ၌လုပ်ကိုင်ရသောအလုပ်များ

- လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး၊
- ဆောက်လုပ်ရေး (အထူးသဖြင့် လမ်းပြုပြင်ခြင်း နှင့် အမိုးမိုးခြင်း)၊
- ပစ္စည်းထုပ် ပို့ဆောင်ရေး၊
- ရေနံနှင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့ တူးဖော်ခြင်း



အခန်းတွင်း၌လုပ်ကိုင်ရသောအလုပ်များ

- မုန့်ဖိုများ၊ မီးဖိုချောင်များ၊ ပင်မင်းဆိုင်များ၊
- လျှပ်စစ်အသုံးပြုရသည့် အရာများ (အခြေခံအားဖြင့် ဘွိုင်လာခန်းများ)၊
- သံနှင့် သံမဏိ စက်ရုံများနှင့် အရည်ကျိုရုံများ၊
- မီးပြင်းဖိုများကဲ့သို့သော ဒေသတွင်း အပူထုတ်ပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် ကုန်ထုတ်လုပ်ရေး၊
- ကုန်လှောင်ရုံလုပ်ငန်း



အပူကြောင့် နာမကျန်းမှု၏ သတိပေးလက္ခဏာများကို သိထားပါ



3/9

အပူကြောင့် နာမကျန်းမှု၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

- မူးလဲခြင်း၊ မူးဝေခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း
- ကြွက်သား အကြောဆွဲခြင်း
- နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း
- အားနည်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်းများ
- အရေပြား ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ နီရဲခြင်း၊ ပူလာခြင်း သို့မဟုတ် ချွေးထွက်ခြင်း

**အပူကြောင့် သေနိုင်ပါသည်
သံသယရှိပါက 911 ထံ ဖုန်းခေါ်ပါ**

@nationalcosh >>>

အပူကြောင့်ဖြစ်သည့် အန္တရာယ်များကို ခွဲခြား ဖော်ထုတ်ပါ



4/9

- ပြင်ပ၌လုပ်ကိုင်ရသော အလုပ်။
- ပြင်းထန်သော ခန္ဓာကိုယ်သုံးရသည့် အလုပ်များ။
- လေးလံသော အကာအကွယ် အဝတ်အစားများနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ။
- ကျဉ်းကျပ်သောနေရာများတွင် လုပ်ကိုင်ရသော အလုပ်။
- မီးဖိုချောင်၊ ဘျိုင်းလာခန်း၊ ပင်မင်းအဆောက်အအုံ သို့မဟုတ် ကုန်လှောင်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း ကဲ့သို့သော - အခန်းတွင်း၌နေရသည့် ပူလောင်သောအလုပ်များ။

@nationalcosh >>>

အပူကြောင့် နာမကျန်းမှုအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း



4/9

- အလုပ်သမားကို ပိုအေးသောနေရာသို့ ခေါ်သွားပါ (အရိပ်ရသော သို့မဟုတ် လေရသောနေရာ)။
- ၎င်းတို့ကို ချက်ခြင်းအေးသွားအောင် လုပ်ဆောင်ပါ-
 - ရနိုင်မည်ဆိုပါက ၎င်းတို့ကို ရေခဲထည့်ထားသော ရေအေးအေးတွင် စိမ်နှစ်ထားပါ။
 - ၎င်းတို့၏ အပေါ်ထပ်အဝတ်အစားကို ဖယ်ရှားပါ။ အထူးသဖြင့် လေးလံသော/အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ။
 - ၎င်းတို့၏ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ လက်မောင်းများ၊ နှင့် ပေါင်ခြံတို့တွင် ရေခဲအိတ်များ သို့မဟုတ် ရေအေးစွတ်ထားသော တဘက်များ ကပ်ပေးပါ။
 - ၎င်းတို့နားတွင် လေစီးဆင်းမှုရှိစေရန် ပန်ကာတစ်ခု အသုံးပြုပါ။
- အလုပ်သမားကို တစ်ဦးတည်းမထားခဲ့ပါနှင့်။ ၎င်းတို့၏အခြေအနေမှာ လျင်မြန်စွာ ဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။
- သင် သံသယရှိပါက၊ 1-1-9 ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

@nationalcosh



သင့်ကိုယ်သင့်နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အလုပ်သမားများကို အပူကြောင့် ဖိစီးမှုမှ ကာကွယ်ပါ



5/9

- ✓ ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင်နေပါ - ရေများများသောက်ပါ (ဆိုဒါ၊ အားဖြည့် အချိုရည်များ သို့မဟုတ် အရက် မသောက်ပါနှင့်)။
- ✓ အပူနှင့်ဝေးသောနေရာတွင် အနားယူပါ (အရိပ်ရသော သို့မဟုတ် လေအဝင်အထွက်ရှိသောနေရာက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်)။
- ✓ အပူဓာတ်ကာကွယ်ရန် ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ အင်္ကျီဝတ်ဆင်ပါ။
- ✓ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အလုပ်သမားများသည် အချင်းချင်း အပူကြောင့် ဖိစီးမှုလက္ခဏာများ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။
- ✓ ခံနိုင်ရည်တည်ဆောက်ရန်အတွက် လူသစ် သို့မဟုတ် အလုပ်ပြန်တက်သော အလုပ်သမားများအား အလုပ်တွင် အေးအေးဆေးဆေး လုပ်ခွင့်ပေးပါ (တစ်ရက်လျှင် **20%** ဖြင့် အချိန်ကို တိုးသွားပါ)။
- ✓ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်၊ အဝတ်အစား/အကာအကွယ်ပစ္စည်း၊ စိုထိုင်းမှုကဲ့သို့သော အခြားအချက်များက အပူကို ခံနိုင်ရည်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပုံကို နားလည်ထားပါ။

@nationalcosh >>>



အလုပ်သမားများ လုပ်နိုင်သည့်အရာ



1. အပူကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်မှုနှင့် ၎င်းကို တားဆီးရမည့်နည်းလမ်းတို့ အကြောင်း လေ့လာပါ။
2. သင့်အလုပ်ခွင်ရှိ အန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ အပြင်းအထန် အဖြေရှာပါ။
3. ဖြစ်ပွားခဲ့သည့်အရာကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။
4. ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းပါ။
5. သင်ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အလုပ်သမားများ အားလုံးထံမှ ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များကို စုစည်းရယူပါ။
6. အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုရမည့်နည်းလမ်းကို ရွေးပါ။
7. သင်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲမှုပိုင်းထံ တင်ပြရမည့်နည်းလမ်းကို စီစဉ်ကာ နည်းဗျူဟာချပါ။
8. ဦးစားပေးအရာများကို အတူတကွ ဆုံးဖြတ်ပါ။
9. အုပ်စုတစ်ခုအဖြစ်၊ သင်၏အလုပ်ရှင်အား သင်တို့၏ ဦးစားပေးအရာများကို အကောင်အထည်ဖော်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။

ပိုမိုလေ့လာရန်

www.nationalcosh.org/heat





စံထားသော အလုပ်ခွင် တောင်းဆိုချက်များ



7/9

သင့်အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားများအား အပူကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးရန် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်တစ်ရပ် ရှိသင့်ပါသည်။

အစီအစဉ်က ဖြစ်သင့်သည်မှာ-

- အလုပ်သမားများထံမှ ဖော်ပြသည့်အရာများဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ထားသည်။
- ပုံမှန်အတိုင်း အေးမြသွားစေရန်အတွက် ရေ၊ အနားယူမှုနှင့် စွမ်းရည်တို့အတွက် အလုပ်သမားများအား အခွင့်အလမ်းများ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြဋ္ဌာန်းချက်များ ထည့်သွင်းထားသည်။
- အပူသက်သာလျော့ပါးစေရန် အင်ဂျင်နီယာရင်းနှီးငွေ စီမံခန့်ခွဲမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်စီမံမှုများကို ထည့်သွင်းထားသည် (အနားယူချိန်များအတွက် အရိပ်ရသောနေရာ နှင့်/သို့မဟုတ် အလုပ်သမားအသစ်များ သို့မဟုတ် ထပ်တိုးထားသော အလုပ်နားချိန်များပြီး၍ အလုပ်ပြန်တက်သော အလုပ်သမားများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကဲ့သို့သော အရာများ)။
- သင်၏အလုပ်ရှင်သည် အပူကြောင့် ဖိစီးမှု စုစုပေါင်းကို အကဲဖြတ်ရန် နည်းလမ်းများ ရှိထားသင့်ပါသည် (အပူချိန် + လုပ်ဆောင်ချက် + သင်၏လုပ်ငန်းကို သတ်မှတ်ပေးသည့် အခြားအချက်များ)။
- အလုပ်သမားများအားလုံး၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုပိုင်းတို့သည် အစီအစဉ်နှင့် ၎င်း၏ ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများအပေါ် သင်တန်းပေးမှုရရှိထားကြောင်း သေချာစေသည်။

ပိုမိုလေ့လာရန်

www.nationalcosh.org/heat



ညီလာခံနှင့် OSHA ထံမှ ကာကွယ်မှု တောင်းဆိုပါ



Asuncion Valdivia အပူကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်မှုနှင့် သေဆုံးမှု တားဆီးရေး အက်ဥပဒေ-

အပူချိန်မြင့်မားသော ပတ်ဝန်းကျင်များရှိ အလုပ်သမားများကို ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် အတည်ပြုနိုင်သော စံနှုန်းတစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ရန် အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု (OSHA) ကို လိုအပ်ပါသည်။

စီမံချက်များတွင် အေးမြသောနေရာများတွင် လစာမဖြတ်ဘဲ အနားယူချိန်များ၊ ရေသောက်သုံးခွင့်၊ အပူနှင့်ထိတွေ့သောအချိန်ကို ကန့်သတ်ထားခြင်းများ၊ နှင့် အပူနှင့်ဆက်စပ်နေသော နာမကျန်းမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်သမားများအတွက် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ချက်တို့ ပါဝင်ပါလိမ့်မည်။

အပူကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်မှုထံ ဦးတည်စေနိုင်သော အန္တရာယ် အချက်အလက်များ ပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ဝန်ထမ်းများအတွက် သင်တန်းပေးမှု ဖြည့်ဆည်းပေးရန်၊ နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် သင့်လျော်သော လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့်ပတ်သက်သည့် လမ်းညွှန်ချက် ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အလုပ်ရှင်များကို ညွှန်ကြားပါ။

ပိုမိုလေ့လာရန်

www.nationalcosh.org/heat





အလုပ်သမားများသည် အပူကြောင့် ဖိစီးမှုကို တားဆီးကာကွယ်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှု အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အမြဲတမ်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပါဝင်နေရပါမည်

အရေအတွက်များပြားမှုတွင် လုပ်နိုင်စွမ်းအား ရှိပါသည်။ စုစည်းအရေးယူမှု လုပ်ဆောင်ပါ- ကာကွယ်မှုများအတွက် သင့်အလုပ်ရှင်ထံ တောင်းဆိုမှုများကို တစ်ဦးတည်း မဟုတ်ဘဲ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အလုပ်သမားများနှင့်အတူ တင်ပြသင့်ပါသည်။

ပိုမိုသောအချက်အလက်များအတွက် သွားရောက်ရန်
nationalcosh.org/heat