

တၢ်ဆိးက့ၣ်ဖျိတၢ်ကိၢ် လၢတၢ်မၤလီၢ်

သ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲး
ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်လီၤတၢ်ဒိသဒါ

တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဆိးက့ၣ်ဖျိတၢ်ကိၢ် ဒီးကမၤစ့ၤလီၤဘၣ်
နတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအပူၤဒဲလဲၣ်• ကွၢ်ဆူညါ >>>

တၢ်ဆိးကုခိဖျါတၢ်ကိၢ် မၤဘၣ်ဒုပုၤမၤတၢ်ဖိမၤတၢ်လၢတၢ် သ့ၣ်ထီၣ်ပူၤမ့ၢ်ဂ့ၤ လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ချၢမ့ၢ်ဂ့ၤ



မၤလိၤန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲး- ပုၤမၤ တၢ်ဖိအတၢ်ကိၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်

- တၢ်ကိၢ်မၤသံဒီးမၤဆူးမၤဆါဘၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကိးနံၤဒဲးန့ၣ်လီၤ။
- တၢ်ဆိးကုလၢဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကိၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢဒိသဒါအီၤသ့န့ၣ်လီၤ။
- တၢ်မၤကစၢ်တဖၣ်လၢဒုးလီၤဘၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိမ့ၢ်ဒါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကိၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤကမၣ်သဲးတၢ်ဘျၢန့ၣ်လီၤ။
- တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ကိၢ် ထံၣ်ဘၣ်အီၤသ့လၢတၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အပူၤဒီးလၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ချၢအါပူၤအါတီၤသ့န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဆိးက့ၢ်ခိဖျါတၢ်ကိၢ် မၤဘၣ်ဒိပူၤမၤတၢ်ဖိမၤတၢ်လၢတၢ် သ့ၣ်ထီၣ်ပူၤမ့ၢ်ဂ့ၤ လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ချၢမ့ၢ်ဂ့ၤ

တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ဒိဘၣ်တၢ်ကိၢ်
ကဲထီၣ်သးလၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ပူၤမ့ၢ်ဂ့ၤ တၢ်
သ့ၣ်ထီၣ်ချၢမ့ၢ်ဂ့ၤ သ့ဝဲ ဒီးကဲထီၣ်သးလၢ
မူခိၣ်ကလံၤသိၣ်ဂီၤကတီၢ်တကတီၢ်လၢ
လၢ်သ့ဝဲ ဖဲအတၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်ဘၣ်လီၤဘၣ်
စးဝဲ တမ့ၢ်ထဲဒၣ်လၢ တၢ်ကိၢ်အယဲၤကျိၤ
ဟဲတုၤဆၢကတီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဖိးတၢ်
မၤမူဒါပူၤ လၢတၢ်ဆိးက့ၢ်ခိဖျါတၢ်ကိၢ်အပိ
ပၣ်ဃုာ်ဒီး နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဃၢအစံာ်
တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢအကလၢၤ မ့တမ့ၢ်
အကိၢ် ကလံၤကလီၤန့ၣ်လီၤဟးထီၣ် တဂ့ၤ
ဘၣ် ဒီးတၢ်ကူတၢ်သိးတၢ်လၢ တဒုးဟး
ထီၣ်နီၢ်ခိတၢ်ကိၢ်ဆူတၢ်ချၢ

စဲးဖိကဟၣ်တၢ်မၤလီၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် အါလၢတၢ်လီၤသဘံးခိဖျါတၢ်ကိၢ် တၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢတၢ်ချၢ

- စံာ်ပဲၤသ့ၣ်ဖျါး
- တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘီထီၣ် (လီၤဆီဒၣ်တၢ် တၢ်ဘီကျဲ
မ့ၢ်ကျဲဘိဒီးတၢ်ဒုးထီၣ်တၢ်ခိၣ်ဒုး)
- တၢ်ဆုၤတၢ်ဘိၣ်တၢ်စၢၤ
- တၢ်ဒၢသိလ့ၣ်သိဒီးကံသဝံ



တၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ပူၤ

- တၢ်ဖိကိၣ်လီၢ် တၢ်ဖိမ့ၤလီၢ် တၢ်ဆူၣ်တၢ်လီၢ်
- စဲးဖိကဟၣ်တၢ်ဖိတၢ်လဲၤတဖၣ်
(စဲးချီထံအဒၢးပူၤတၢ်လီၢ်တတီၤတီၤ)
- စဲးကံထးဒီးစတံဒီးယွၤခၢ်စိးစဲးဖိကဟၣ်တၢ်မၤလီၢ်
- ခိပနံာ်ထုးထီၣ်ဘီထီၣ်တၢ်လၢတၢ်လီၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကိၢ်
ဒ်အမ့ၢ် ဖၣ်ကပူၤဖးဒိၣ်တဖၣ်
- ဒၢးဟံခိပနံာ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤ



သွန်ညှိတၢ်ဆိးကုခိဖျိတၢ်ကိၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ် အပနီၣ်တဖၣ်



3/9

တၢ်ဆိးကုခိဖျိတၢ်ကိၢ်အက့ၢ် ပနီၣ်တဖၣ်

- မၢ်ခိးသ့ ခိၣ်တယုၤ
- ခိၣ်ဆါ
- သးကလဲၤ ဘျီး
- ယုၢ်ထီၣ်
- သးစံၣ်ချ့
- ဂံၢ်စၢ် ညၣ်ထူးသံး
- ဖံးဘ့ၣ်သံထီ ထီၣ်ဂီၤ ကိၢ်လူး မ့တမ့ၢ်
ကပၤထီၣ် တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ

**တၢ်ကိၢ်မၤသံတၢ်သ့
မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကိၢ်ခိးကိးလီတဲစိ 911**

@nationalcosh >>>

တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါတၢ်ကိၢ်အတၢ်လံၤဘၣ်ယံၣ်



4/9

- တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢတၢ်ချၢ
- နီၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအဃၢ
- တၢ်ကူတၢ်သိးဒီးတၢ်ပိတၢ်လီၤဒိသဒါသးလၢမၤကိမၤခဲတၢ်
- မၤတၢ်လၢတၢ်လီၢ်ကတံၢ်ကတူၢ်အပူၤ
- တၢ်မၤလၢတၢ်ညၢၣ်ထီၣ်ပူၤလၢအကိၢ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဖံးတၢ်မၤတၢ်လၢ တၢ်ဖိမ့ၤလီၢ်စဲးချီထံ စဲးဆူၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် ပနံၣ်ကၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤအလီၢ်

@nationalcosh >>>

တၢ်မၤစၢၤဆိလၢတၢ်ဆိးက့ၢ်ဖျိတၢ်ကိၢ်အဂီၢ်



4/9

- စိၢ်ကွံာ်ပုၤမၤတၢ်ဖိဆူတၢ်ခုၣ်အလီၢ် (တၢ်ကဒုလီၢ် မ့တမ့ၢ် ကလံၤခုၣ်လီၢ်) တက့ၢ်.
- မၤခုၣ်လီၢ်အီၤတဘျီဃီ-
 - မ့ၢ်သ့ စုၣ်လီၢ်အီၤဆူထံကျါလၢအိၣ်ဒီးထံခုၣ်ကိၢ်လိၣ်တက့ၢ်.
 - ဘၣ်လီၤကွံာ်အကူသိးဖိခိၣ်ကဵုတြၢ လီၤဆီဒုၣ်တၢ် တၢ်ဖိတၢ် လံၤဒီးသဒါသး/အဃၢတဖၣ်.
 - စူးကါ ထံခုၣ်အဘိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထွါလီၤအခုၣ်တဖၣ် ဟံလီၤလၢအမဲၢ်တီခိၣ် အကိၢ်ဘိ အမိၢ်ပုၤလီၤ စုဒုၣ်ကိၢ် ဒီး လၢကံၢ်ကၣ်ဆူးတက့ၢ်.
 - စူးကါနီၣ်တံၢ်ကသုၣ်ဒ်သိးကလံၤကအူဘၣ်အီၤတက့ၢ်.
- တဘၣ်ဟံတုၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိအိၣ်ထဲတဂၤတဂ့ၤ အတၢ်အိၣ်သး နးထီၣ်ဝဲဒုၣ်သ့ချ့ကဒုၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ကီတၢ်ခဲ ကိးလီတဲစိ 1-1-9 တက့ၢ်.

@nationalcosh



ဒီသဒါလီနနီကစၢ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢတၢ် လီၤသဘုံးခိဖျါတၢ်ကိၢ်



5/9

- ✓ အိၣ်သူဃုသးတဂ့ၤ - အီထံအါအါ (တမ့ၢ် စိၣ်ဒၣ်ထံ ဂံၢ်ဘါတၢ်ထံ တၢ်နိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် သးဘၣ်) တက့ၢ်.
- ✓ အိၣ်ဘုံးလၢတၢ်ကိၢ်တၢ်ကဲၤ (တၢ်ကဒုလၢ မ့တမ့ၢ် ကလံၤခုၣ်လီၢ် မ့ၢ်အဂ့ၤကတၢၢ်) တက့ၢ်.
- ✓ ကျိၤခိၣ်ကုၢ်ဒီးကူသီးဒီသဒါတၢ်ကိၢ်တက့ၢ်.
- ✓ ပုၤမၤသကိးတၢ်ဖိတဖၣ် ကြၢးသမံသမိးကွၢ်လိာ်သကိးသးလၢ တၢ်လီၤသဘုံးခိဖျါတၢ်ကိၢ်အက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ✓ ပျဲပုၤမၤတၢ်ဖိအသီတဖၣ် မ့တမ့ၢ် လၢဟဲထီၣ်က့ၤတၢ်မၤတဖၣ် အိၣ်ဘုံးအိၣ်သါဘၣ်လၢတၢ်မၤ (ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် တနံၤ 20% နံၤ) လၢကသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သးစူၤတက့ၢ်.
- ✓ နၢ်ပၢ်တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးအဂၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဖိးတၢ်မၤအပတီၢ် တၢ်ကူတၢ်သီး/ပီးလီဒီသဒါတၢ် တၢ်စုၣ်စီၣ် မၤဘၣ်ဒိတၢ်တူၢ်ဘၣ် တၢ်ကိၢ် ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.

@nationalcosh >>>



တၢ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖဲတဖၣ်မၤဝဲသ့



1. မၤလိန့ၢ်ပၢၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဆိးက့ၢ်ခိဖျိတၢ်ကိၢ်ဒီးကဘၣ်ဒိသဒါအိၤဒ်လဲၣ်
2. ဆိကမိၣ်သကိးတၢ်အစၢဘၣ်ဃးနတၢ်မၤလိၢ်အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်
3. မၤနီၣ်မၤယါတၢ်လၢကဲထီၣ်တ့ၢ်အသး
4. ဒုးအိၣ်ထီၣ် ဆူၣ်ချ့ၣ်ဂ့ၢ်ဝီဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးဂ့ၢ်ဝီကမံးတံၢ်
5. ထၢဖျိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျါအဂ့ၢ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖဲခဲလၢာ်လၢနမၤသ့
6. ဃုထၢကျဲလၢကဆဲးကျါလိာ်သးဒီးပုၤဂၤဒ်လဲၣ်
7. ရဲၣ်လီၤဒီးကျဲလီၤဟံၣ်လီၤလၢကတီၣ်ထီၣ်နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂ့ၢ်တဖၣ်ဆူ တၢ်ကွၢ်ထွဲရဲၣ်ကျဲၤသနၢ်ဒ်လဲၣ်
8. ဆၢတံၢ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်
9. လၢကရူၢ်တဖု မၤလိာ်နတၢ်မၤကစၢ်လၢ ကမၤလၢပုၤထီၣ်နတၢ်လိၣ်ဘၣ်အကါဒိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်

ကွၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်

www.nationalcosh.org/heat





ဒူးအိတ်ထိတ်တံဖဲးတံမလီအဒီလာတံလိတ်ဘု



နတံမကစၢ် ကြးလကွဲးလီဟ်တံရဲၣ်တံကျဲတခါ လကဒီသဒဘာၣ်ပုမတေၢ်
ဖိတဖၣ်လတံဆိးကွဲးဖျိတံကိၢ် န့ၣ်လီၤ တံရဲၣ်တံကျဲကြး-

- ဘုတံဒူးအိတ်ထိတ်အီလပုဃုာ်ဒီးပုမတေၢ်ဖိတံထံၣ်တံဆိကမိၣ်.
- ပုဃုာ်ဒီးတံဟ့ၣ်ဆိခွဲးလတံဟ့ၣ်ဘုပုမတေၢ်ဖိအတံခွဲးတံယာ်လါ ထံဒီနီၤတံ
တံအိတ်ဘုဒီး တံအဂုၤဂလကအိတ်ခုၣ်လီၤသးဘုဆာဘုကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုဃုာ်ဒီး စဲးဖိကဟ့ၣ်ဒီးတံပာဆုာ်ရဲၣ်ကျဲမဂၢၢ်ကျဲၤတေၢ် ဒ်သိးကမၤစ့ၤလီၤကွံာ်
တံကိၢ် (ဒ်အမ့ၢ် တံအိတ်ကဒုလီၢ်လတံအိတ်ဘုဒီးဂီၢ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် တံဟ့ၣ်ပလီၢ်လါပု
မတေၢ်ဖိအသီတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပုလါဟဲထိတ်ကွဲးတံမတဖၣ် လတံဟဲအိတ်တံ
အိတ်ဘုဒီးဆါကတီၢ်) န့ၣ်လီၤ.
- နတံမကစၢ် ကြးအိတ်ဒီးကျဲတဖၣ်လါ ကသမံထံကွံာ် တံလီၤသဘုဒီးဖျိတံကိၢ်
အဂုၢ်အလါပုၤ (တံကိၢ်တံခုၣ်ပတီၢ် + တံဖဲးတံမ + ဒီးတံမသးအဂုၤဂတဖၣ်
လီၤလီၤဆီဆီလါ နတံဖဲးတံမလီၢ်အပူၤ) န့ၣ်လီၤ.
- မလီၤတံပုမတေၢ်ဖိ ပာဆုာ်ရဲၣ်ကျဲတံမုဒ်ခိၣ်တဖၣ် ဒီးတံကွံာ်ထွဲရဲၣ်ကျဲတေၢ်
သနာၣ် ခဲလက်တဖၣ် ကထိတ်ဘုတံမလီၢ်ဘုဒီး တံရဲၣ်တံကျဲဒီးအတံဂုၢ်တံ
ကျိၤ န့ၣ်လီၤ.

ကွံာ်အိတ်တံဂုၢ်
www.nationalcosh.org/heat



မလိာ်တၢ်ဒိသဒါသးလၢ CONGRESS ဒီး OSHA



Asuncion Valdivia တၢ်ဆိးက့ဒိဖျိတၢ်ကိာ်ဒီးတၢ်ဒိသဒါတၢ်သံ တၢ်ပုၤသဲစးတၢ်ဘျၢ-

လိာ်ဘၣ်ဝဲလၢ Occupational Safety and Health Administration (တၢ်ပူၤဖျးဂ့ၢ်ဝီလၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဂီၢ်ဒီးတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ) (OSHA) ကဒူးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်မၤအဂီၢ်ခိၣ်ထံးပတီၢ် တခါလၢတၢ်မၤထွဲအီၤ သ့ ဒ်သိးကဒိသဒါဘၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢတၢ်ကိာ်ဒိၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤလီၤတံၢ် ကပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဘျးဒီးန့ၢ်ဘူးလဲ လၢတၢ်ခုၣ်အလီၢ်တဖၣ် မၤ န့ၢ်ဘၣ်ထံးနီၤနီၤ တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် လၢတၢ်ဒိဘၣ်တၢ်ကိာ်တၢ်ကဲၤအဂီၢ် ဒီးတၢ်ခိၣ်ဆၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဂ့ၢ် လၢပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအဆိးက့ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကိာ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်လီၤတၢ်မၤကစၢ်တဖၣ် လၢကဟ့ၣ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိ လၢအပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ဂီၢ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်မၤအသးလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် လၢဒူးကဲထီၣ်တၢ်ဆိးက့ဒိ ဖျိတၢ်ကိာ်သ့ ဒီးန့ၣ်ကျဲတၢ်ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကျဲပတီၢ် အကြၢးအဘၣ် တဖၣ် လၢတၢ်ခိၣ်ဆၢဘၣ်တၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်
www.nationalcosh.org/heat





ပျားမတဖိတဖန် ထိဘိကဘန်ပန်ဃုန် လၢ တၢ်ဒုးအိန်ထီန် တၢ်ဒိသဒၢတၢ်လီၤ သဘုံးခိဖျိတၢ်ကိၢ်ဒီးတၢ်ဒိန်ဆၢအတၢ်ရဲန် တၢ်ကျဲၤ န့ၣ်လီၤ။

ပျားနီၢ်ဂံၢ်အါဒုးအိန်ထီန်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါန့ၣ်လီၤ။
ဟံးဂ့ၢ်ဝီမၤသကိးတၢ်- မၤလိဘန်နတၢ်မၤကစၢ် လၢတၢ်
ဒိသဒၢသးအဂ့ၢ် ကဘန်ဟဲခိဖျိသးဒီးပျားမၤသကိး
တၢ်ဖိတဖန် တမ့ၢ်ထဲအဂ့ၢ်ဒန်ဝဲဘန်န့ၣ်လီၤ။

ကွၢ်အါထီန်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိမဲ
nationalcosh.org/heat