

រឿងដែលគួរ
យល់ដឹង



សូមប្រុងប្រយ័ត្នពីអាការៈសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ!

តើអាការៈសន្លប់ដោយសារកម្ដៅជាអ្វី?

“អាការៈសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ” គឺជាអាការៈដែលកើតឡើងនៅពេលដែលតុល្យភាពនៃទឹក និងអំបិលក្នុងរាងកាយ បានបាត់បង់ ពេលនៅបរិយាកាសដែលមានសីតុណ្ហភាពនិងសំណើមខ្ពស់។ អ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជាពិសេសនៅថ្ងៃដែលវាក្ដៅក្លាយៗ ឬ នៅពេលដែលអ្នកធ្វើចលនារាងកាយ របស់អ្នកនៅក្នុងបរិយាកាសក្ដៅជាលើកដំបូង ឬ នៅពេលដែលអ្នកបានប្រើប្រាស់បន្ទប់ក្ដៅជាប្រចាំ។ ដោយសារតែសីតុណ្ហភាពរាងកាយមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ត្រឹមត្រូវ មានមនុស្សជាច្រើនជួបប្រទះអាការៈសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ។

ដើម្បីការពារអាការៈសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ

- ប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ឬកង្ហារដើម្បីរក្សាភាពត្រជាក់ក្នុងផ្ទះ។ វាក៏មានប្រសិទ្ធភាពផងដែរក្នុងការទប់ស្កាត់កំដៅជាមួយនឹងរឿងនេះ។



ធាតុសញ្ញាសំខាន់ៗនៃអាការៈសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ

កម្រិត ស្រាល	☒ វិលមុខ ☒ ឈឺសាច់ដុំ ☒ វិលមុខពេលក្រោកឈរ ☒ ញើសចេញមិនឈប់
កម្រិត មធ្យម	☒ ឈឺក្បាល ☒ មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង (អស់កម្លាំង) ☒ គ្មានកម្លាំង (អារម្មណ៍ខ្សោយ)
កម្រិត ធ្ងន់ធ្ងរ	☒ គ្មានស្មារតី ☒ សីតុណ្ហភាពរាងកាយខ្ពស់ ☒ ប្រកាច់ ☒ មិនអាចដើរត្រង់បាន ☒ ការឆ្លើយតបចម្លែកៗ ពេលគេហៅ

- ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ត្រជាក់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅពេលនៅខាងក្រៅហើយ ប្រើឆ័ត្រ ឬមួកដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីការស្លឹះអាទិត្យខ្លាំង។

- ត្រូវទទួលបានទឹកនិងអំបិល។ ត្រូវផឹកទឹកឱ្យបានច្រើនមុនពេលអ្នកស្រែកទឹក។

បើមានអាការៈសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ តើគួរធ្វើម៉េច?

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃអាការៈសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ សូមផ្លាស់ទីទៅកន្លែងត្រជាក់ ហើយបន្ទុះសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក ដើម្បីអោយរាងកាយរបស់អ្នកត្រជាក់។ បំពេញជាតិទឹក អំបិល និងសូលុយស្យុងជំនួយជាតិទឹកតាមមាត់ (ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិអំបិល និងគ្លុយកូសរលាយក្នុងទឹក មានលក់នៅហាងលក់ថ្នាំ។ល។)។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចផឹកទឹកដោយខ្លួនឯង ឬសន្លប់ សូមហៅថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬទៅ មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

ការជូនដំណឹងអំពីអាការៈសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ

ការជូនដំណឹងត្រូវបានធ្វើឡើងសម្រាប់ខេត្តនីមួយៗនៅពេលល្ងាច មុនមួយថ្ងៃ ឬ ព្រឹកព្រលឹមនៃថ្ងៃដែលហានិភ័យនៃអាការៈសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ ត្រូវបានគេរំពឹងថា នឹងមានកម្រិតខ្ពស់បំផុត។ ព័ត៌មាននឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយតាមរយៈទូរទស្សន៍ វិទ្យុបង្ការគ្រោះមហន្តរាយ និង ប្រព័ន្ធបណ្តាញសង្គម ។ នៅពេលដែលការជូនដំណឹងអំពីការព្រមានអំពីអាការៈសន្លប់ដោយសារកម្ដៅត្រូវបានប្រកាស សូមធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្ន ដូចជាកុំចេញទៅក្រៅតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

អ្នកអាចពិនិត្យមើល “សន្ទស្សន៍កម្ដៅ” ដែលបង្ហាញពីហានិភ័យនៃការសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ

<https://www.wbgt.env.go.jp/>
 かんきょうしょう ねつちゅうしょう よ ぼうじょうほう
 環境省 熱中症予防情報サイト

