

သိထား
သင့်တဲ့အရာ



အပူလျှပ်ဝေဒနာကို သတိထားကြပါစို့

အပူလျှပ်ဝေဒနာဆိုတာ ဘယ်လိုအရာလဲ

“အပူလျှပ်ဝေဒနာ” ဟာ အပူချိန်နဲ့ စိုထိုင်းဆမြင့်တဲ့အခြေအနေထဲ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရေဓာတ်နဲ့ ဆားဓာတ်တွေ ဟန်ချက်ပျက်ယွင်းလို့ ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါပါ။ ရုတ်တရက်ပူတဲ့နေ့၊ မကြိုတာကြာတဲ့ ပူပူလောင်လောင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားတဲ့အခါတွေမှာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အပူချိန်ထိန်းညှိမှု ချို့ယွင်းပြီး အပူလျှပ်ဝေဒနာ ခံစားရတာများတာကြောင့် အထူးသတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

အပူလျှပ်ဝေဒနာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရာမှာ

- အခန်းထဲမှာ အဲယားကွန်း၊ ပန်ကာတွေနဲ့ အေးအောင်လုပ်ပြီး နေကြပါ။ လိုက်ကာနဲ့ အပူဒဏ် ကာကွယ်တာလည်း ထိရောက်ပါတယ်။
- အဆောက်အအုံအပြင်မှာ တတ်နိုင်သမျှ အေးတဲ့အဝတ်အစား၊ ထီးနဲ့ဦးထုပ်တွေကိုအသုံးပြု၊ ပြင်းထန်တဲ့နေရောင်ကို ရှောင်ကြပါ။



အပူလျှပ်ဝေဒနာအဓိကလက္ခဏာများ

အပျော့စား လက္ခဏာ	☒ မူးဝေခြင်း ☒ ကြွက်သားနာခြင်း	☒ မိုက်ကနဲဖြစ်ခြင်း ☒ ချွေးမတိတ်ခြင်း
အလယ်အလတ် လက္ခဏာ	☒ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ☒ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း (နွမ်းနယ်ခြင်း)	☒ ပျို့အန်ခြင်း ☒ အားမရှိခြင်း (အားကုန်ခြင်း)
ပြင်းထန်တဲ့ လက္ခဏာ	☒ သတိလစ်ခြင်း ☒ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်နေခြင်း ☒ မေးခွန်းဖြေရာမှာမှားယွင်းခြင်း	☒ တက်ခြင်း ☒ လမ်းဖြောင့်ဖြောင့်မလျှောက်နိုင်ခြင်း

■ ရေဓာတ်နဲ့ ဆားဓာတ်တွေကိုဖြည့်တင်းပါ။ ရေမဆာလည်းပဲ မကြာခဏ ရေသောက်ပေးတာကို သတိထားလုပ်ဆောင်ပါ။

အပူလျှပ်ဝေဒနာဖြစ်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

အပူလျှပ်ဝေဒနာဖြစ်ရင် အေးတဲ့နေရာကိုသွား၊ အဝတ်အစားကို ဖြေလျော့၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို အေးအောင်လုပ်ပါ။ ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်၊ ရေဓာတ်အားဖြည့်ဖျော်ရည် (ရေထဲမှာ ဆားနဲ့ဂလူးကိုစပ်ပါတဲ့ဖျော်ရည်။ ဆေးဆိုင်မှာ ဝယ်လို့ရ) တွေသောက်ပါ။ ကာယကံရှင် ကိုယ်တိုင် ရေမသောက်နိုင်တာ၊ သတိလစ်နေတာ ဖြစ်နေရင် အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်တာမျိုးလုပ်ပြီး ချက်ချင်း ဆေးရုံကိုသွားပါ။

အပူလျှပ်ဝေဒနာ တပ်လှန့်သတိပေးချက်

အပူလျှပ်ဝေဒနာဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်မြင့်မားတယ်လို့ ခန့်မှန်းရတဲ့နေ့မတိုင်ခင် ညနေပိုင်း ဒါမှမဟုတ် ခန်းမှန်းရတဲ့နေ့ မနက်စောစောမှာ ခရိုင်အလိုက်ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ သတင်းအချက်အလက်ကို TV ၊ ဘီစီစီမုစီနီး(ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ရေဒီယို)၊ SNS တွေကတစ်ဆင့် ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ အပူလျှပ်ဝေဒနာ တပ်လှန့်သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ထားရင် တတ်နိုင်သမျှ အပြင်မထွက်ဘဲနေတာမျိုး လုပ်ဆောင်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ကြပါစို့။

အပူလျှပ်ဝေဒနာအန္တရာယ်ပြ“အပူအညွန့်ကိန်း”ကိုကြည့်နိုင်ပါတယ်

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

