

事務連絡
令和2年3月5日

関係団体の長 殿

栃木労働局労働基準部
健康安全課長

職場における熱中症予防に資する多言語リーフレットの作成について

安全衛生行政の運営につきましては、平素から格別の御協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、今般、委託事業により、職場における熱中症予防に資する多言語リーフレット（日本語、英語、インドネシア語、モンゴル語、ミャンマー語、ネパール語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、クメール語、中国語（簡体字））を作成されました。つきましては、サンプルをお送りいたします。

なお、本リーフレットにつきましては、後日厚生労働省のホームページ上にアップロードする予定ですので、関係事業場への周知等にご活用いただきますようお願い申し上げます。

Pencegahan
tersengat
panas

1

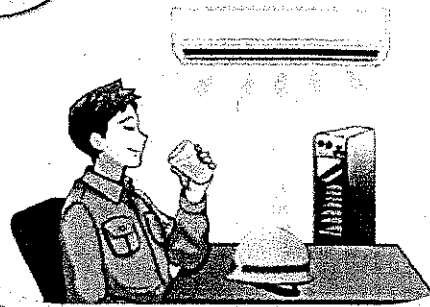
**Sering minum
air dan garam!**



Pencegahan
tersengat
panas

2

**Beristirahat
di tempat yang sejuk!**



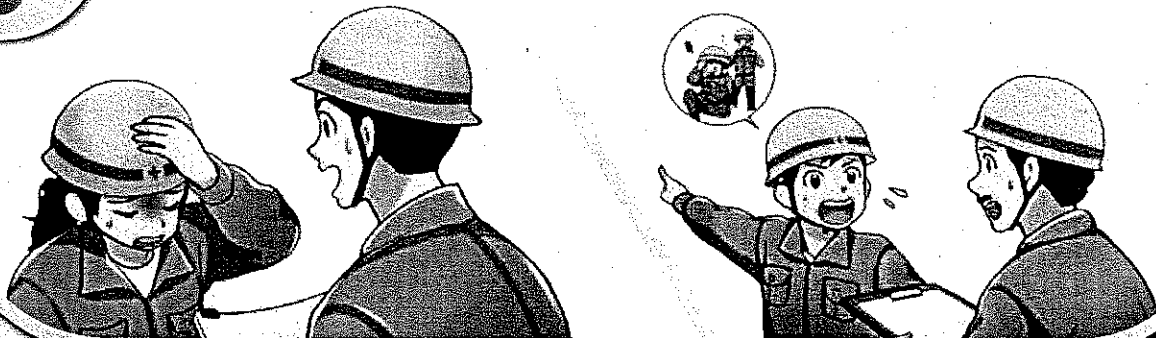
Mari kita cegah! **tersengat panas**

Tersengat panas mudah terjadi kapan saja, di mana saja dan pada siapa saja pada tergantung kondisinya. Tersengat panas sangat mudah terjadi terutama selama berolahraga dan bekerja. Jiwa dapat terancam apabila gejalanya parah. Jika memiliki pengetahuan yang benar dan cara pencegahan yang tepat, kita dapat mencegah sebelumnya. Lewatkanlah musim panas yang panas dengan melakukan antisipasi yang tepat supaya tidak tersengat panas.

Pencegahan
tersengat
panas

3

Bila Anda berpikir "kondisinya aneh?", segera informasikan!



Ada yang tersengat panas! Apa yang harus dilakukan?



Manfaatkan nilai WBGT

Nilai WBGT menunjukkan 'Indeks panas' dan dengannya kita dapat menilai risiko tersengat panas. Angka ini tidak saja menunjukkan suhu udara, tetapi juga tingkat kelembaban udara dan panas yang dipancarkan dari matahari (panas radiasi).

Klasifikasi risiko nilai WBGT (contoh)

Hati-hati	Waspada	Sangat waspada	Bahaya
Kurang dari 25°C	25-28°C	29-31°C	31°C lebih

Kondisi dan perkiraan WBGT dimuat pada situs informasi pencegahan tersengat panas Kementerian Lingkungan Hidup Jepang. Silakan cek sebelum mulai bekerja!

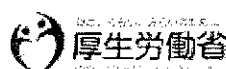
Pencegahan tersengat panas

- Membiasakan tubuh pada kondisi panas dengan berolahraga ringan sehari-hari, seperti berjalan kaki!
- Selama bekerja, sering minum air dan garam, dinginkan tangan dan kaki dengan sesuatu yang dingin!



Situs informasi pencegahan tersengat panas Kementerian Lingkungan Hidup Jepang

Pencarian



Informasi mengenai tersengat panas ada di sini
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>



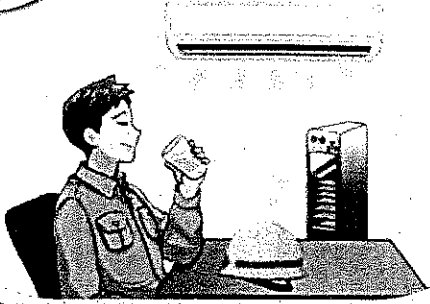
វិធីការពារជំងឺស្រូកកម្ដៅ
១

បំពេញជាតិទឹកនិងជាតិអំបិលឲ្យបានញឹកញាប់។



វិធីការពារជំងឺស្រូកកម្ដៅ
២

សម្រាកនៅកន្លែងត្រជាក់



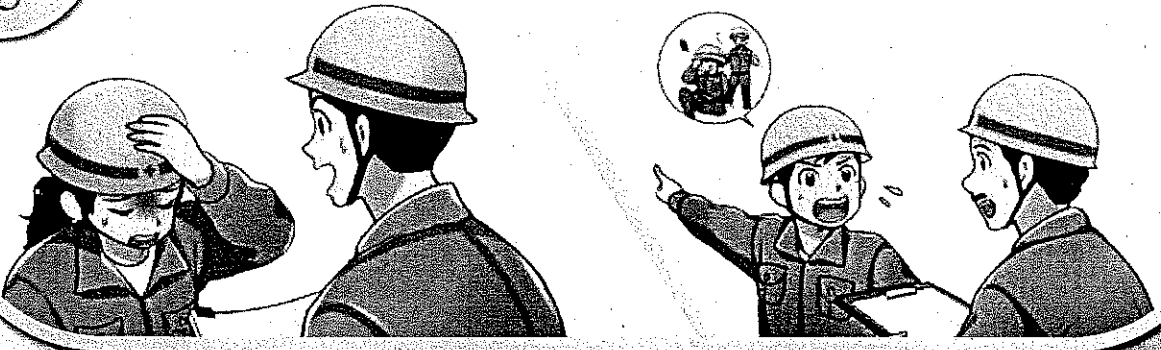
ពោះយើងនាំគ្នាការពារខ្លួនពី៖

ជំងឺស្រូកកម្ដៅ

ជំងឺស្រូកកម្ដៅគឺងាយនឹងកើតណាស់អាស្រ័យលើលក្ខខណ្ឌខ្លះៗនៅពេលណា ទីណា នរណាក៏ដោយ។ ពិសេសគឺនៅពេលលេងកីឡាឬពេលធ្វើការងារគឺងាយនឹងកើតឡើង ហើយបើអាការធ្ងន់ធ្ងរគឺអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត។ បើមានការយល់ដឹងត្រឹមត្រូវនិងចេះវិធីការពារសមស្រប នោះនឹងអាចការពារមិនឲ្យកើតមានឡើងបាន ហេតុនេះ យើងត្រូវនាំគ្នាចាត់វិធានការឲ្យបានសមស្របមុននឹងកើតជំងឺស្រូកកម្ដៅដើម្បីឆ្លងផុតរដូវក្ដៅដ៏ក្ដៅនេះ។

វិធីការពារជំងឺស្រូកកម្ដៅ
៣

ពេលមានអារម្មណ៍ថា "ដូចជាមិនស្រួលខ្លួន?" ត្រូវរាយការណ៍ភ្លាម។



កើតជំងឺស្រុកកម្ដៅហើយដុះ តើត្រូវធ្វើបែបណា?



វិធីសង្គ្រោះរបបម ទី១
គេចទៅកន្លែងត្រជាក់ដុះ

ទម្រេតខ្លួននៅកន្លែងនេះមកដុះ

វិធីសង្គ្រោះរបបម ទី២
បន្ទូលម្សៀតបំពាក់

បន្ទូលអារម្មណ៍

វិធីសង្គ្រោះរបបម ទី៣
បំពេញជាតិទឹកតាមរយៈភេសជ្ជៈកីឡាដុះ

បើមិនបំពេញជាតិទឹកទេគឺយ៉ាប់ហើយដុះ

ញ៉ាំភេសជ្ជៈកីឡាជាជាងទឹកធម្មតាដុះ ស្របយកជាតិអំបិលឬជាតិស្ករតិចល្អដុះ

វិធីសង្គ្រោះរបបម ទី៤
បញ្ចុះកម្ដៅរាងកាយដុះ

ធ្វើម៉េចទៅកម្ដៅអត់ចុះសោះ!០

នៅពេលបែបនេះ គួរស្ដូឲ្យត្រជាក់នៅត្រង់ក ក្រោមភ្លើង ក្នុងស្រែក នៅលើសរសៃឈាមធំៗត្រង់ភ្នែក

រួចហើយក៏ត្រូវស្ដូឲ្យត្រជាក់នៅប្រអប់ដៃ និងប្រអប់ជើង ដែលមានសរសៃឈាមប្រមូលផ្តុំច្រើន

ល្អណាស់! អីពេលនេះទៅពើលមិនស្រួលខ្លួន ត្រូវឆាប់វាយកវីណាភ្លាមៗណា

វិធានការដែលបង្ហាញនៅទីនេះ គឺគ្រាន់តែជាវិធីសង្គ្រោះរបបមប៉ុណ្ណោះដុះ ក្នុងករណីមិនអាចបំពេញជាតិទឹកដោយខ្លួនឯងជាដើម ត្រូវទាក់ទងនឹងបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ

ពោះប្រើតម្លៃ WBGT

តម្លៃ WBGT ក្រៅពីបានដោយមានសន្ទនាស្រាវជ្រាវ គឺជាលទ្ធផលនៃការវិនិច្ឆ័យដោយប្រើប្រាស់ឧបករណ៍វាស់ស្ទង់ ដែលមិនអាចប្រើប្រាស់ដោយភ្នែកមនុស្សបានទេ។ វាអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីវាយតម្លៃថា តើការងារដែលធ្វើក្នុងស្ថានភាពនេះ គឺស្របចំឬទេ។

បំណែងរចករកម្រិតកម្ដៅតម្លៃ WBGT (ឧទាហរណ៍)

ប្រុងប្រយ័ត្ន	ប្រកាសអាសន្ន	ប្រកាសអាសន្នធ្ងន់ធ្ងរ	គ្រោះថ្នាក់
ក្រោម 25°C	25~28°C	29~31°C	31°C ឡើងទៅ

ស្ថានភាពនិងការប្រកាសពីតម្លៃ WBGT នេះ អាចប្លែកទៅបាន អាស្រ័យលើស្ថានភាពអាកាសធាតុ និងលក្ខណៈស្រាវជ្រាវនៃការងារ។

វិធីការពារជំងឺស្រុកកម្ដៅ

- សូមនាំគ្នាធ្វើបំពេញការងារក្នុងស្ថានភាពដែលមានស្ថានភាពស្របចំ រហូតប្រាកដថាប្រមូលផ្តុំធានាបាននូវសុខភាពស្របចំ។
- កំឡុងពេលបំពេញការងារ សូមនាំគ្នាទទួលបានជាតិទឹក និងជាតិអំបិលឬជាតិស្ករបានល្អបំផុត ដើម្បីបំពេញជាតិទឹក និងជាតិអំបិលឬជាតិស្ករបានល្អបំផុត។

ក្រសួងបរិស្ថានភាព និង ការពារជំងឺស្រុកកម្ដៅ



厚生労働省

ចំពោះព័ត៌មានអំពីជំងឺស្រុកកម្ដៅសូមចូលមើល <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000016133.html>

