



International Labour Organization

SAFETY + HEALTH FOR ALL



ILO/Japan Multi-bilateral Programme

សូមប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង

អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង - ដែលជាអន្តរកម្មរួមគ្នានៃសីតុណ្ហភាពខ្យល់សំណើមដែលមានកម្រិតកើនឡើង រួមជាមួយកម្រិតខ្យល់ចេញចូលមានកំណត់ និងប្រភពកម្ដៅចំណាំង អាចប៉ះពាល់ដល់កម្មករនិយោជិត នៅកន្លែងធ្វើការ ដោយនាំឱ្យមាន ៖

ជំងឺ រមួស និងអាការៈរហូតដល់ស្លាប់

ផលប៉ះពាល់សុខភាពដែលបណ្តាលមកពីភាពតានតឹងដោយសារកម្ដៅខ្លាំង

កម្រិតត្រូវបាន

ហត់នឿយ
សន្លប់
កំនួល



កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ

អស់កម្លាំង
ជំងឺតម្រងនោម
ជំងឺស្ទះដោយសារកម្ដៅ
ជំងឺបេះដូង និង
សរសៃឈាម
ជំងឺផ្លូវដង្ហើម



ផ្សេងទៀត



គ្រោះថ្នាក់ និង
របួស

ផលប៉ះពាល់សុខភាព
ផ្លូវចិត្ត

តើអ្នកដឹងទេ ?

យោងតាមប្រកាសលេខ ១៤៧ ស.ក.ប.យ (ក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ចុះថ្ងៃទី ១១ ខែ មិថុនា ឆ្នាំ ២០០២) និយោជកមានកាតព្វកិច្ចការពារ កម្មករពីកម្ដៅ ដោយត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាព រៀបរយសន្ទស្សន៍ WBGT និងអនុវត្តវិធានការនានា ដូចជា ការផ្តល់ទីតាំងដែលមានទំហំ គ្រប់គ្រាន់ ការទប់ស្កាត់ការប៉ះនឹងពន្លឺថ្ងៃ និងការប្រើប្រាស់ ប្រព័ន្ធធ្វើឱ្យត្រជាក់ជាដើម។

កត្តា ដែលបង្កើនហានិភ័យដែលអាចនាំឱ្យ មានជំងឺច្បងច្បូរពេលធ្វើការ ក្នុងស្ថានភាព អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង

កត្តាបុគ្គល



- មានផ្ទៃពោះ
- ពិការភាព
- កង្វះការបន្សុំខ្លួនទៅនឹងកម្ដៅ
- សមត្ថភាពកាយសម្បទាទាប
- កង្វះជាតិទឹក
- អាយុច្រើន
- សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយខ្ពស់
- បទពិសោធន៍ការងារមានតិចតួច
- ជំងឺប្រចាំកាយ (ឧទាហរណ៍ ជំងឺបេះដូងនិងសរសៃឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម)
- ប្រើប្រាស់ថ្នាំ សារធាតុ និងគ្រឿងស្រវឹងមួយចំនួន

កត្តាបរិស្ថាន



- សម្លៀកបំពាក់ធ្ងន់/ខ្យល់មិនអាចជ្រាបចូលបាន
- ការងារ/ការហាត់ប្រាណត្រូវការប្រើប្រាស់កម្លាំងកាយខ្លាំង
- រលកកម្ដៅ
- សីតុណ្ហភាពខ្ពស់
- សំណើមប្រែប្រួលខ្ពស់
- ចលនាខ្យល់តិចតួច
- ប្រកបចំណាំងកម្ដៅ (ពន្លឺព្រះអាទិត្យ និង/ឬម៉ាស៊ីន)

វិធានការបង្ការកម្ដៅនៅកន្លែងការងារ

១) ការវាយតម្លៃហានិភ័យនៅកម្រិតកន្លែងការងារ

<p>ជំហានទី ១ កំណត់ពីមុខសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់</p>	<p>ជំហានទី ២ កំណត់អ្នកដែលអាចរងគ្រោះនិងរបៀបដែលពួកគេអាចរងគ្រោះ</p>	<p>ជំហានទី ៣ វាយតម្លៃហានិភ័យ</p>	<p>ជំហានទី ៤ កត់ត្រាអ្នកដែលទទួលខុសត្រូវក្នុងការអនុវត្តវិធានការគ្រប់គ្រងណាមួយ និងក្របខណ្ឌពេលវេលា</p>	<p>ជំហានទី ៥ កត់ត្រាលទ្ធផលរកឃើញ តាមដាន និងពិនិត្យឡើងវិញលើការវាយតម្លៃហានិភ័យ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅពេលចាំបាច់</p>
--	---	---	--	--

២ ការអនុវត្តការបង្ការ និងការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងដោយសារកម្ដៅ



អនុវត្ត ដំណោះស្រាយ ផ្នែកលើធម្មជាតិ សម្រាប់ការ ធ្វើឱ្យត្រជាក់ និងបង្កើតម្លប់ ឧទាហរណ៍៖ ការដាំដើមឈើ និងរុក្ខជាតិ



ការបង្កើនចលនា ខ្យល់ចេញចូលតាម បែបធម្មជាតិ រួមផ្សំ ជាមួយការបំពាក់ បរិក្ខារឱ្យមានខ្យល់ ចេញចូល ដូចជា កង្ហារអគ្គិសនី និង ការបាញ់ទឹក



គ្រប់គ្រងកត្តាហានិភ័យ ឧទាហរណ៍ ដោយផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថធ្វើការងារជា ញឹកញាប់



ពង្រឹងសមត្ថភាព រាងកាយរបស់ កម្មករ ផ្នែកលើ ការពិនិត្យ សុខភាព



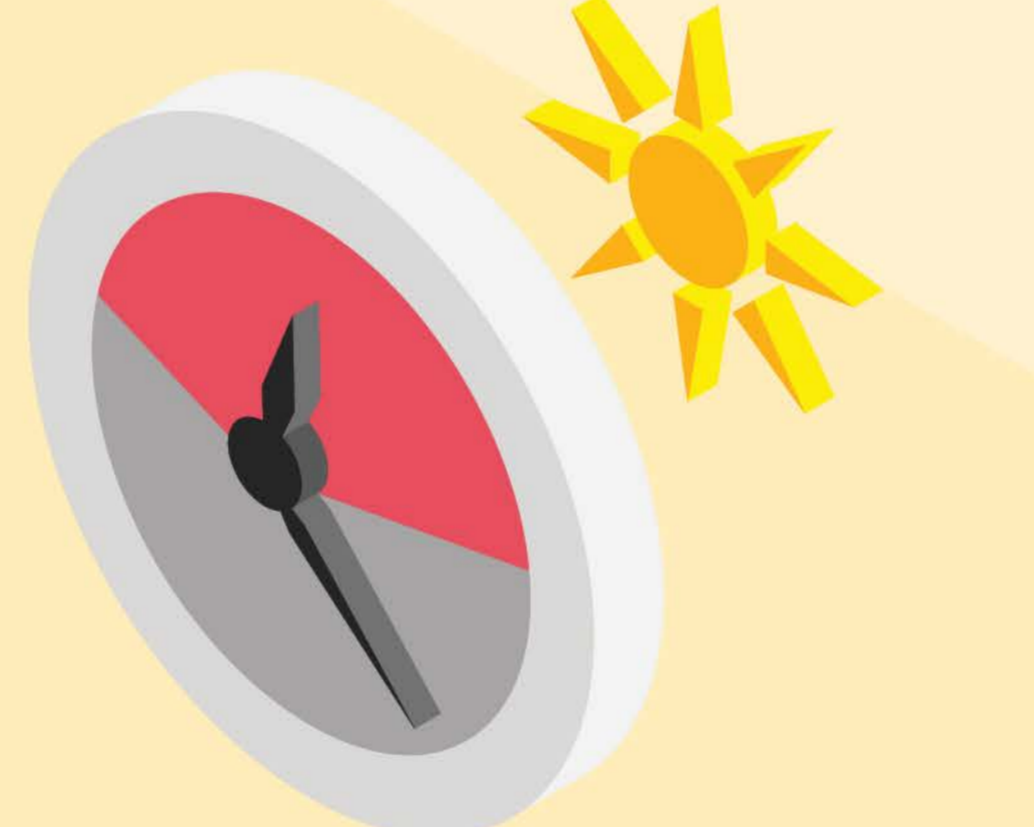
ការពាក់សម្លៀកបំពាក់វែង រលុង ស្រាល និង មានខ្យល់ចេញចូល មួក និងគ្របក ការលាប ឡើងទៅ ចាប់ពីកម្រិត SPF១៥ ឡើងទៅ



ធានាឱ្យមានជាតិទឹក គ្រប់គ្រាន់ ធានាឱ្យមាន ការផ្គត់ផ្គង់ទឹកត្រជាក់ និងភេសជ្ជៈដែលមាន សារជាតិអេឡិចត្រូលីត ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ សូម្បី តែពេលមិនទាន់មាន អារម្មណ៍ស្រេកទឹក (នៅ ក្នុងអាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំង រៀងរាល់ ១៥-២០ នាទី ម្តង)



រៀបចំឱ្យមានកន្លែងអនាម័យ និងកន្លែង សម្រាក



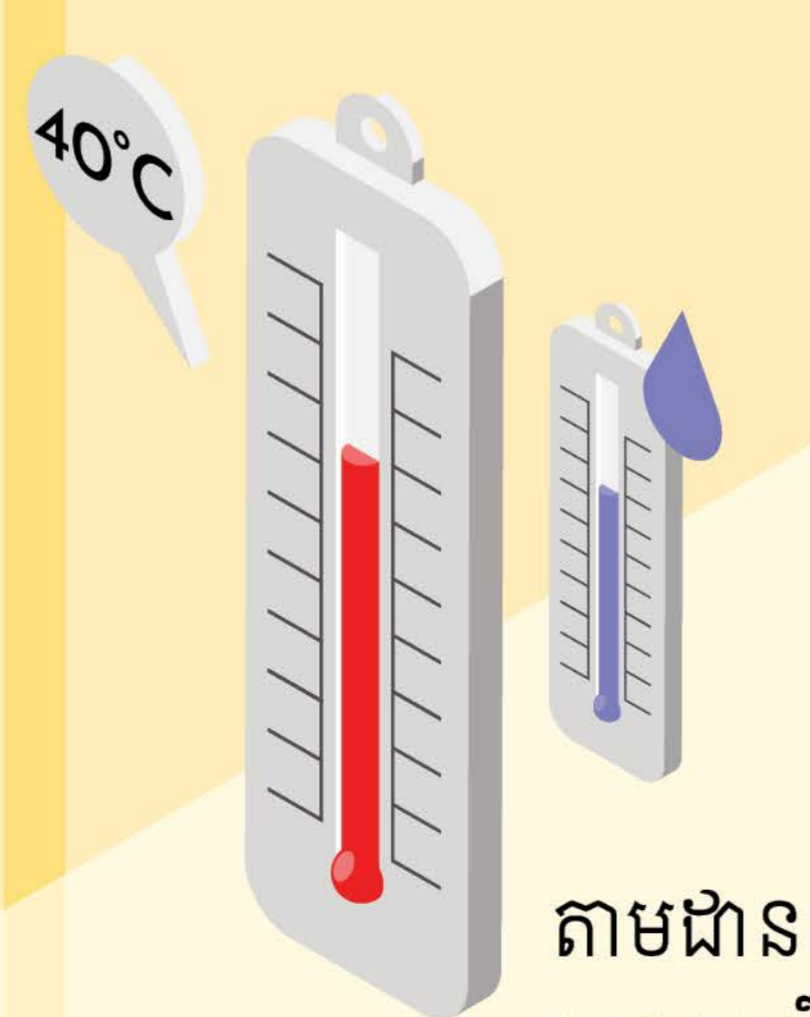
ដាក់ឱ្យអនុវត្តនូវវិធីម៉ោងការងារ-សម្រាក ការប្តូរវេនការងារ និងកាលវិភាគការងារ ឧទាហរណ៍ ផ្អាកការងារ ចន្លោះម៉ោង ១១:០០ - ១៥:០០



រៀបចំឱ្យមានការបន្ត ខ្លួនទៅនឹងកម្ដៅ នៅពេល ចាប់ផ្តើមការងារ ឬចាប់ ផ្តើមការងារឡើងវិញ



ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលជា ទៀងទាត់ ជាពិសេសមុនពេល ចាប់ផ្តើម រដូវក្ដៅ ឬមុនពេល ទទួលយកការងារដែលមាន ហានិភ័យខ្ពស់



តាមដាន សន្ទស្សន៍កម្ដៅ ជាទៀងទាត់



អនុវត្តកម្មវិធីតាមដានការងារ / កិច្ចការ ដោយតាមដានអត្រា ចង្វាក់បេះដូង សីតុណ្ហភាព គោលនៃរាងកាយ និងកម្រិត ជាតិទឹក ដោយសង្កេតមើល ពណ៌ទឹកនោម



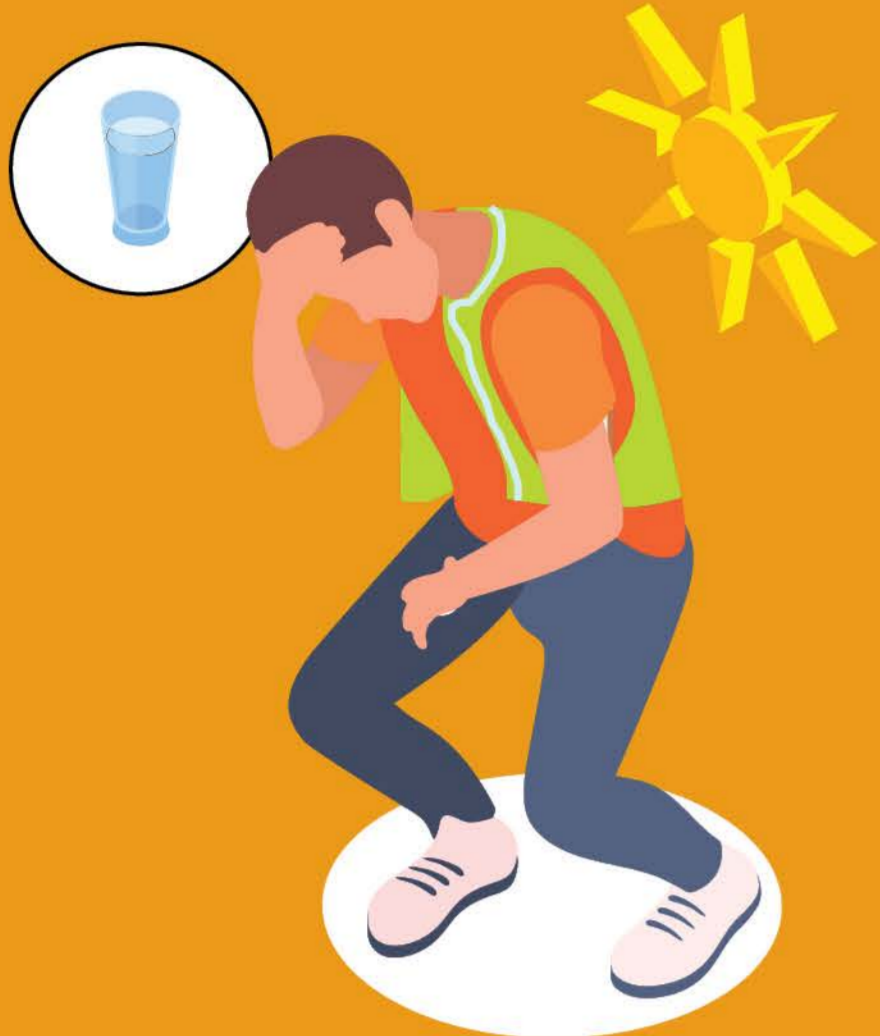
បិទផ្សាយក្រាហ្វិកព័ត៌មាន និងផ្ទាំងរូបភាព និងដាក់សញ្ញា នៅក្នុងតំបន់មានហានិភ័យខ្ពស់ និងកន្លែងសម្រាក

ការឆ្លើយតបនឹងជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

សញ្ញា

សកម្មភាព

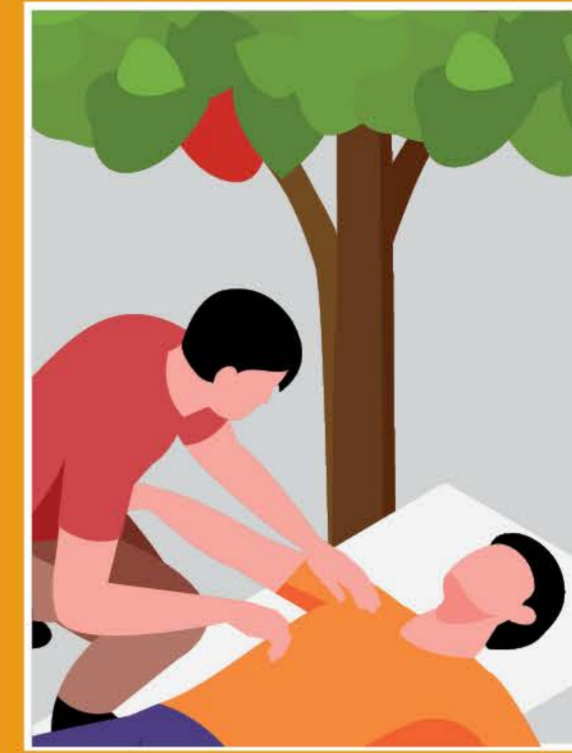
ការអស់កម្លាំងដោយសារកម្ដៅកម្រិតស្រាល



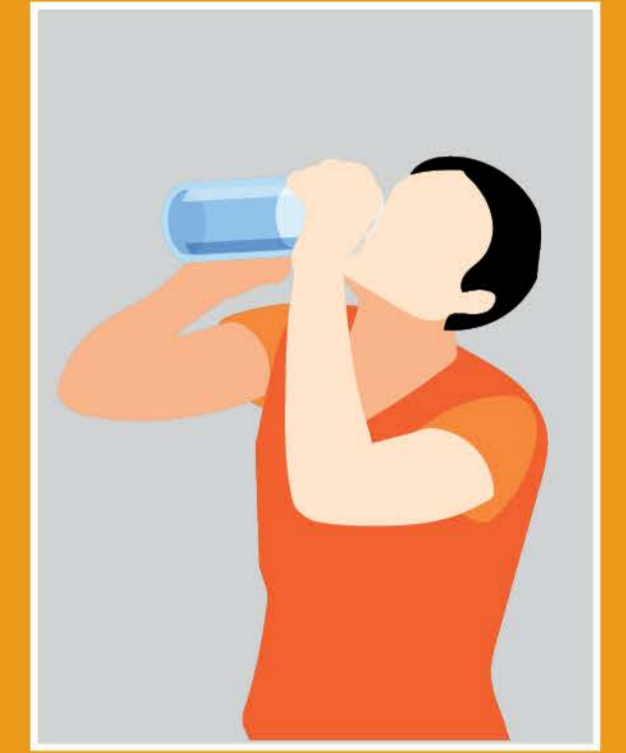
- អស់កម្លាំង/ហត់នឿយ
- ស្រែកទឹក
- វិលមុខ
- ចុកចាប់សាច់ដុំ



ជូនដំណឹងដល់ប្រធានក្រុម



ផ្លាស់ទីកម្មករទៅកន្លែងត្រជាក់ ដើម្បីឱ្យរាងកាយរបស់ពួកគេបានធូរស្បើយមកវិញ

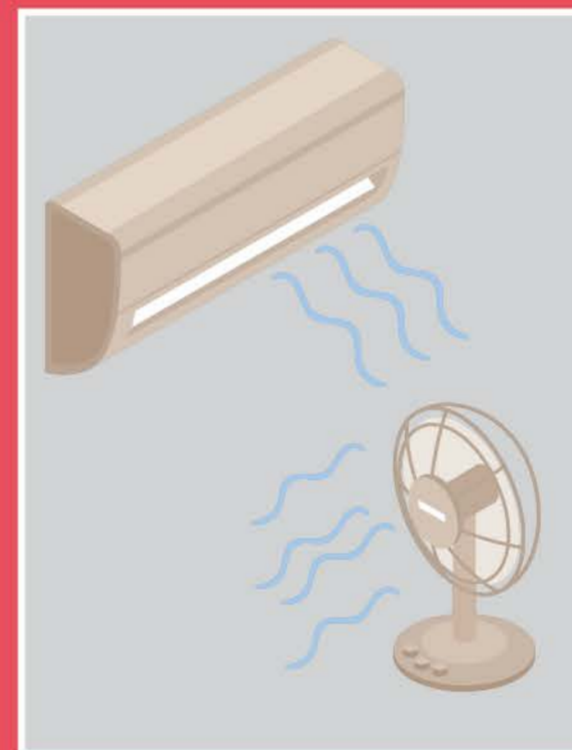


លើកទឹកចិត្តឱ្យកម្មករផឹកទឹក និងភេសជ្ជៈដែលមានសារជាតិអេឡិចត្រូលីត

ការអស់កម្លាំងដោយសារកម្ដៅកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ



- ពេលវេលាប្រតិកម្មយឺត
- ការអស់កម្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ
- ការចុកចាប់សាច់ដុំធ្ងន់ធ្ងរ
- បាត់បង់ចំណង់អាហារ ចង់ក្អួត
- ឈឺក្បាល ស្រវាំងភ្នែក



ផ្លាស់ទីកម្មករទៅកន្លែងត្រជាក់/កន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់



គ្របក្បាល ក និងស្មា ជាមួយកន្សែងជ្រលក់ក្នុងទឹកកក

ជំងឺស្ទះដោយសារកម្ដៅ (heat stroke) (អាសន្ន)



- ក្អួត
- អាកប្បកិរិយាចេះតែខឹងច្របូកច្របល់ / វង្វែង
- និយាយមិនច្បាស់
- ញ័រ ប្រកាច់
- ដួល/សន្លប់ បាត់បង់ស្មារតី



ធ្វើឱ្យត្រជាក់ភ្លាមៗ (គ្របរាងកាយកម្មករដោយទឹកកក ឬដាក់ក្នុងអាងទឹកត្រជាក់/ទឹកកក) ស្រោចទឹកលើរាងកាយ ឬរក្សាស្បែកឱ្យសើម និងដាក់កង្ហារ



ហៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ១១៩ ឬទូរស័ព្ទបន្ទាន់សម្រាប់គ្រោះថ្នាក់ទាក់ទងនឹងការងារ៖ ១២៩៧/១២៨៦ (ប.ស.ស)

* នេះគឺជាកំណែប្រែនៃឯកសារផ្សព្វផ្សាយ ដែលបានរៀបចំឡើងដោយការិយាល័យអង្គការអន្តរជាតិខាងការងារប្រចាំប្រទេសថៃ ដោយមានការគាំទ្រចេកទេសពី៖

- ផ្នែកសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពការងារ នាយកដ្ឋានការពារពលកម្ម និងសុខុមាលភាព
- វិទ្យាស្ថានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពការងារប្រទេសថៃ (អង្គការសាធារណៈ)
- ផ្នែកជំងឺការងារនិងបរិស្ថាន នាយកដ្ឋានត្រួតពិនិត្យជំងឺធ្ងន់
- ក្រុមស្រាវជ្រាវការសម្របខ្លួននឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ នាយកដ្ឋានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុនិងបរិស្ថាន ប្រទេសថៃ
- សមាគមជម្ងឺរាជ្ជវិទ្យាជីវៈនិងបរិស្ថាននៃប្រទេសថៃ
- ការិយាល័យអង្គការសុខភាពពិភពលោកប្រចាំប្រទេសថៃ
- ទីភ្នាក់ងារពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត



សន្លឹកព័ត៌មាន៖
 “គម្រោងលើកកម្ពស់បរិយាកាសការងារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អនៅប្រទេសថៃ និងកម្ពុជា”
 ផ្នែកប្រទេសកម្ពុជា