



### နွေရာသီဘေးကင်းရေး အထွေထွေအကြံပြုချက်များ

- ရေများများသောက်ပါ
- နေပူထဲသွားခြင်းရှောင်ပါ
- နေရောင်ကာ ခရင်မ်လိမ်းပါ
- အသက်ကယ်လုံခြုံရေးရှိသော နေရာများတွင်သာ ရေကူးပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး ပါးလွှာသော၊ အရောင်နုသော အဝတ်အစားများကိုသာ ဝတ်ဆင်ပါ။
- တနေတာအတွင်း အပူချိန်နည်းသော အချိန်များတွင်သာ ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်ပါ။

### ကလေးကို အပူချိန်မြင့်မားသော ကားအတွင်းတွင် လုံးဝမထားခဲ့ပါနဲ့!

### အပူလှိုင်းမစတင်ခင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ! အပူချိန်ကြောင့်ဖြစ်တတ်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို သတိပြုပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ အပူချိန်ကို မထိန်းနိုင်သည့်အခါ အပူချိန်ကြောင့်သတိလစ်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ အပူချိန် ၁၀၆°F သို့မဟုတ် ၁၀မိနစ်မှ ၁၅မိနစ်အတွင်း ထို့ထက်မြင့်တက်လာနိုင်ပြီး ရေရှည်မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော လက္ခဏာများမှာ:

- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း၊ စကားပြောရာတွင် မပီသခြင်း
- သတိမေ့ခြင်း(ကိုမာ)
- တက်ခြင်း
- သွေးတိုး အလွန်တက်ခြင်း
- ပူပြင်းခြောက်သွေ့သောအရေပြား သို့မဟုတ် ချွေးထွက်လွန်ခြင်း

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် ချွေးထွက်လွန်ခြင်းကြောင့် ရေနှင့်ဆားဓါတ်များ အလွန်အကျွံဆုံးရှုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများနှင့် ပူပြင်းသောပတ်ဝန်းကျင်တွင်အလုပ်လုပ်ကိုင်ရသူများတွင် အဖြစ်များတတ်သည်။ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော လက္ခဏာများမှာ:

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- အားနည်းခြင်း
- ယားယံခြင်း
- ရေဆာခြင်း
- ချွေးအလွန်ထွက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း
- ဆီးသွားနည်းခြင်း

### အပူဒဏ်ကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း :

- အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုခံယူရန်အတွက် **၉၁၁** ကိုခေါ်ဆိုပါ။
- သတိမေ့နေသောသူကို ရေမတိုက်ပါနှင့်။
- ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများ မရောက်လာမချင်း ခံစားနေရသူနှင့် အတူရှိနေပေးပါ။
- ခံစားနေရသူအား အရိပ်ရပြီးအေးမြသောနေရာသို့ရွှေ့ပြီးအပေါ် ခံအဝတ်အစားများကို ချွတ်ထားပါ။
- ခံစားနေရသူကို အပူချိန်အေးမြလာအောင်အမြန်ဆုံးပြုလုပ်ပါ:
  - ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေခဲသို့မဟုတ် ရေအေးဖြင့်ရေချိုးပေးခြင်းပါ။
  - အရေပြားကို အစိုဓါတ်ရှိအောင်ပြုလုပ်ပါ။
  - အရေပြား၊ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ ချိုင်းကြားနှင့် ပေါင်ခြံများပေါ်တွင် အေးမြသောအဝတ်စကို ထားပေးပါ။
  - အဝတ်အစားများကို ရေအေးဖြင့် စိုစွတ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။



### သင့်အိမ်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်



- ပြုတင်းပေါက်များကို အမိုးအကာများ သို့မဟုတ် အရိပ်ရစေရန် ကာထားပါ။
- လေအေးပေးစက်တပ်ဆင်ပါ။
- ပန်ကာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် ပြုလုပ်ပါ။



- အကင်မီးဖိုအသုံးပြုသည့်အခါ အမြဲစောင့်ကြည့်ပါ။
- အိမ်ထဲတွင် အကင်မီးဖိုကို လုံးဝအသုံးမပြုပါနှင့်။
- အကင်မီးဖိုကို လေရလွယ်ကူသော၊ အိမ်နှင့်ဝေးသောနေရာ၊ ကုန်းပတ်၊ သစ်ပင်အကိုင်းအခက်များ သို့မဟုတ် မီးလောင်လွယ်သောနေရာများနှင့် ဝေးသောနေရာတွင် ထားပါ။

မှီငြမ်း:

[Heat Stress Related Illness | NIOSH | CDC](#)  
[Summer Safety: Keeping Healthy Under the Sun | NAFC Clinics](#)

