

1



ດື່ມນ້ຳ 1-2 ຈອກ ກ່ອນເລີ່ມປະຕິບັດວຽກ

2

ຕົ້ມນ້ຳທຸກໆ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ໃນລະຫວ່າງປະຕິບັດວຽກ
ຢ່າງໜ້ອຍມີລະ 2 ລິດ,



3

ສັງເກດພາວະຂາດນ້ຳຂອງຕົນເອງ ຈາກປັດສະວະທີ່ເຂັ້ມຂຶ້ນ



4

ມີເວລາຫຍຸດພັກລະຫວ່າງເຮັດວຽກ ເພື່ອຫຼຸດອຸນຫະພູມຂອງ
ຮ່າງກາຍ



5

ແຈ້ງຫົວໜ້າວຽກ ເມື່ອຮູ້ສຶກພິດປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍ



6

ຄວນຮັບປະທານພັດ ແລະໜາກໄມ້ທຸກຊັ້ນ ເພື່ອຄວາມແຂງແຮງ
ຂອງກ້າມຊີ້ນ



7

ນອນຫຼັບພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ກ່ອນແລະຫຼັງການເຮັດວຽກ



ຄວນກວດສູງຂະໜາດສະໜີ ແລະປະຕິບັດຕາມ
ຄໍາແນະນຳຂອງແພດ



agIn-TOSH



agulin



TOSHThailand



Tosh th



@TOSHThailand



T-OSH Thailand



www.tosh.or.th

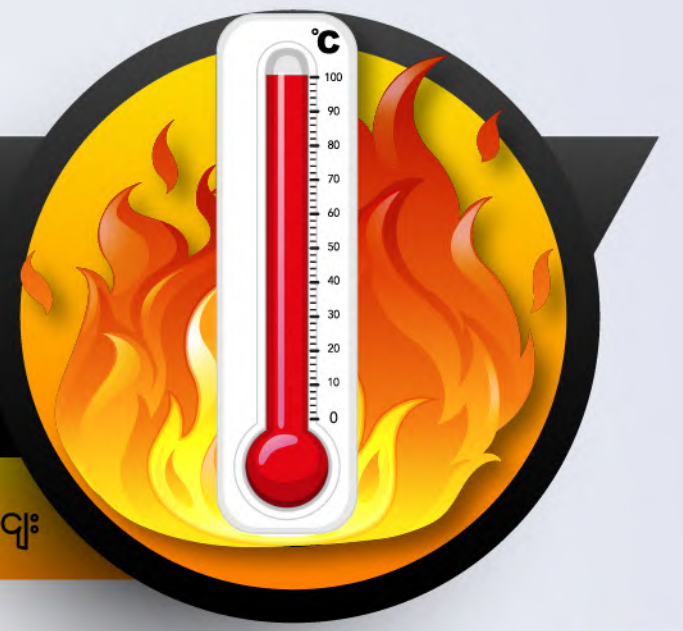


+662 448 9111

ប្រតិបត្តិការងារឱ្យបានសុវត្ថិភាពនៅពេលធ្វើការក្នុងសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ **Staying safe when performing hot work**

Staying safe when performing hot work

អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព



1

ផឹកទឹក 1-2 កែវ
 មុននឹងចាប់ផ្តើមការងារ

Drink 1-2 glasses of water before working.

លុបចោលការងារដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ 1-2 ម៉ោងមុននឹងចាប់ផ្តើមការងារ



2

ផឹកទឹក 2-3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ
 ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការ យ៉ាងតិច 2 លីត្រ

Drink water every 2-3 hours when working (at least 2 liters per day).

លុបចោលការងារដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ 2-3 ម៉ោងមុននឹងចាប់ផ្តើមការងារ យ៉ាងតិច 2 លីត្រ ក្នុងមួយថ្ងៃ



3

តាមដានរោគសញ្ញាដែលបង្ហាញពីការបាត់ទឹក
 ដូចជា ទឹកនោមពណ៌ងងឹត

Observe symptoms of dehydration, including darker urine.

ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ គួរតែឈប់ធ្វើការ និងផឹកទឹកបន្ថែម



4

ឈប់ធ្វើការ ឬផ្លាស់ប្តូរការងារ
 ដើម្បីកាត់បន្ថយសីតុណ្ហភាពរាងកាយ

Take a break from work to reduce body temperature.

ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ គួរតែឈប់ធ្វើការ និងផឹកទឹកបន្ថែម

5

ជូនដំណឹងដល់អ្នកត្រួតពិនិត្យ
 នៅពេលមានរោគសញ្ញា

Inform supervisor when feeling physical abnormalities.

ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ គួរតែឈប់ធ្វើការ និងផឹកទឹកបន្ថែម

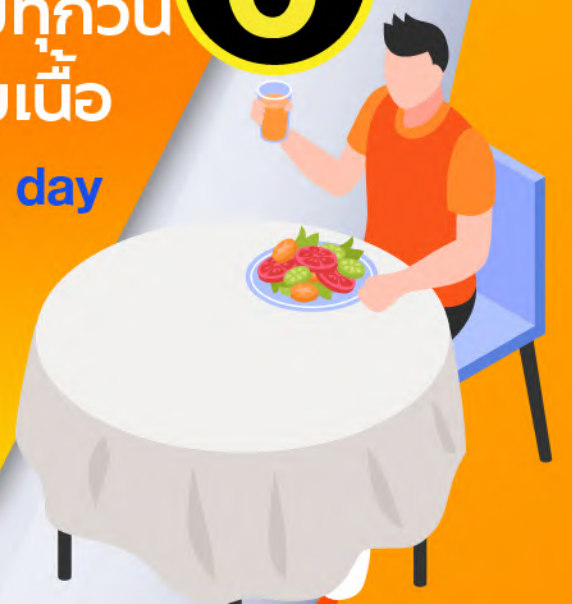


6

ប្រើប្រាស់បន្លែ ឬផ្លែឈើ
 ដើម្បីបង្កើនកម្លាំងសាច់ដុំ

Eat vegetables and fruits every day to build muscle strength.

ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ គួរតែឈប់ធ្វើការ និងផឹកទឹកបន្ថែម



7

គេងលក់គ្រប់គ្រាន់
 មុន និង ក្រោយការងារ

Get enough sleep before and after working.

ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ គួរតែឈប់ធ្វើការ និងផឹកទឹកបន្ថែម



8

ទៅប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធសុវត្ថិភាព
 និងតាមដានការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ

Get regular medical check-ups and follow doctor's instructions.

ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ គួរតែឈប់ធ្វើការ និងផឹកទឹកបន្ថែម



អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព

Thailand Institute of Occupational Safety and Health (Public Organization) អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព អង្គការសុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព



saun-TOSH



saun



TOSHThailand



Tosh.th



@TOSHThailand



T-OSH Thailand



www.tosh.or.th

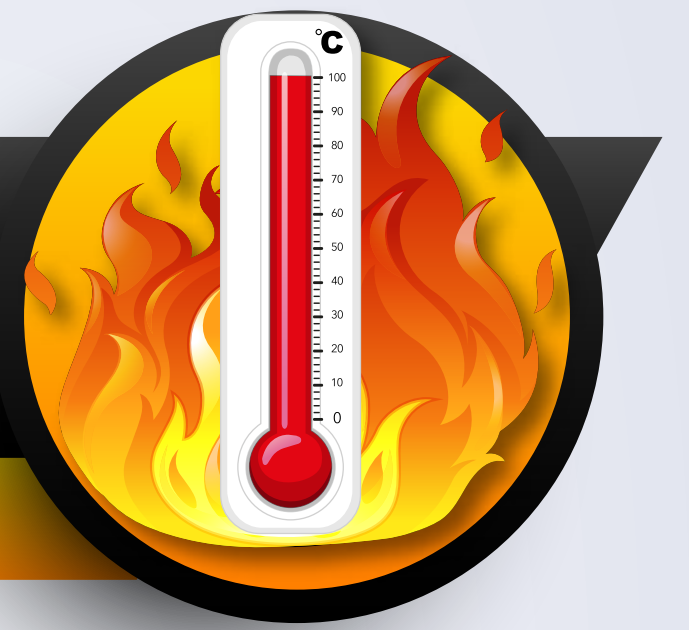


+662 448 9111

ปฏิบัติตนให้ปลอดภัยเมื่อทำงานกับความร้อน

Staying safe when performing hot work

អនុវត្តខ្លួនឱ្យមានសុវត្ថិភាពពេលធ្វើការជាមួយកំដៅ



1

ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว
ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

Drink 1-2 glasses of water
before working.

ពិសារទឹក 1-2 កែវមុនពេលធ្វើការ



2

ดื่มน้ำทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง
ในระหว่างปฏิบัติงาน อย่างน้อย
วันละ 2 ลิตร

Drink water every 2-3 hours when
working (at least 2 liters per day).

ពិសារទឹករាល់ 2-3 ម៉ោងម្តងក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការយ៉ាង
តិចមួយថ្ងៃ២លីត័រ



3

สังเกตภาวะขาดน้ำของตนเอง
จากสีปัสสาวะที่เข้มข้น

Observe symptoms of dehydration,
including darker urine.

សង្កេតមើលអាការៈខ្វះទឹករបស់ខ្លួនឯងចេញពីពណ៌ទឹក
កនោមដែលប្រែជាងមុន



4

มีเวลาหยุดพักระหว่างทำงาน
เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกาย

Take a break from work to reduce
body temperature.

មានពេលសំរាកក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការដើម្បីកាត់បន្ថយ
កំដៅក្នុងរាងកាយ



5

แจ้งหัวหน้างาน เมื่อรู้สึก
ผิดปกติของร่างกาย

Inform supervisor when
feeling physical abnormalities.

ប្រាប់ដល់ប្រធានក្រុមពេលដឹងខ្លួនថាមានអាការៈ
ខុសប្លែកនៅក្នុងខ្លួន



6

ควรรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน
เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

Eat vegetables and fruits every day
to build muscle strength.

គួរពិសារបន្លែ និងផ្លែឈើរាល់ថ្ងៃដើម្បីភាពរឹងមាំរបស់សាច់ដុំ

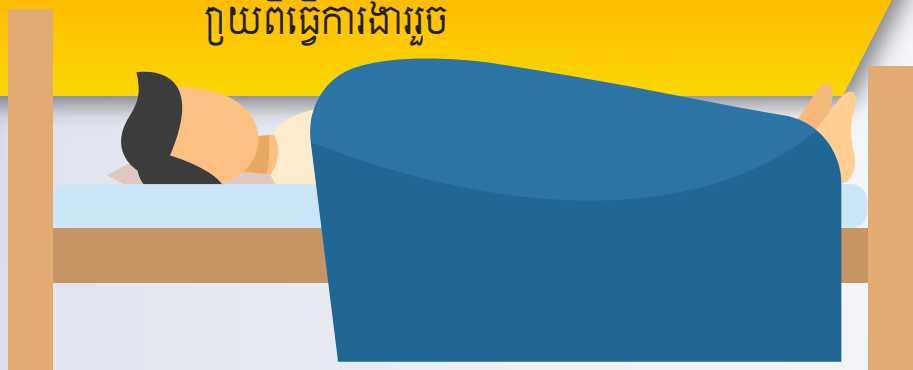


7

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
ก่อนและหลังการทำงาน

Get enough sleep before and
after working.

ចូលគេងសំរាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់មុននិងក
្រោយពីធ្វើការងាររួច



8

ควรตรวจเช็คสุขภาพ
สม่ำเสมอ และปฏิบัติตาม
คำแนะนำของแพทย์

Get regular medical check-ups
and follow doctor's instructions.

គួរពិនិត្យមើលសុខភាពជាប្រចាំនិងអនុវត្តតាម
ការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ



สถาบันส่งเสริมความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

Thailand Institute of Occupational Safety and Health (Public Organization) វិទ្យាស្ថានលើកកម្ពស់សុវត្ថិភាព អនាម័យនិងបរិស្ថានការងារ (អង្គការសាធារណៈ)



www.tosh.or.th

+662 448 9111