

တုံ့ပြန်မှုလမ်းညွှန်ချက်များ (ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ - အထွေထွေအများပြည်သူ)

အာရုံစိုက်မှု



- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ နေ့ဘက်တွင် ပြင်းထန်သော ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ရေစာတတ်ပြည့်ဝနေပါစေ။
- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အပြင်သွားတဲ့အခါ ပေါ့ပါးတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ဆင်ပြီး ထီး၊ ဦးထုပ်၊ ရေသန့်ဘူးတွေကို ဆောင်ထားပါ။
- အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အစားအစာများကို အပြည့်အဝ ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပြီး 10°C အောက်တွင် သိမ်းဆည်းထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မစားမီ ယခင်ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို ပြန်နွေးပါ။
- အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လက်ကို သေချာစွာဆေးကြောပြီး အစားအစာများကို ဂရုတစိုက်ကိုင်တွယ်ပါ။

သတိပြုရန်



- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ များပါသည်။ ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ် ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ များပါသည်။ ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများအတွင်း အီလက်ထရိုနစ်ကိရိယာတပ်ဆင်ထားသော အရည်များကို သောက်ပြီး မနစ် 30 တိုင်း အနားယူပါ။
- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ များပါသည်။ အပြင်သွားမယ်ဆိုရင် အလေးမရှိတဲ့အဝတ်အစားတွေဝတ်ပြီး ခေါင်းစွပ်ထီး၊ ဦးထုပ်နဲ့ရေသွပ်ဘူးယူသွားပါ။
- ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို သတိထားရန် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။
- အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ များပါသည်။ အစားအစာ၏ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်စွဲများနှင့် သိုလှောင်မှု ညွှန်ကြားချက်များကို စစ်ဆေးပါ။

သတိပေးချက်



- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ အလွန်များပါသည်။ ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး နေ့လယ်မှ ညနေ 5 နာရီအတွင်း အနားယူပါ။
- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ အလွန်များပါသည်။ အီလက်ထရိုနစ်ကိရိယာတပ်ဆင်ထားသော အရည်များကို သောက်ပြီး ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် အပြင်သွားခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ အလွန်များပါသည်။ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ဆက်တိုက်ခံစားရပါက 119 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ အလွန်များပါသည်။ အစာအတော်အသင့်စား၍ ရေများများသောက်ပါ။
- အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ များပါသည်။ သွေးထွက်သံယိုသော ခုံသို့မဟုတ် ဖျားနာခြင်းကဲ့သို့သော အစားအစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၏ သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

အန္တရာယ်



- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ အလွန်များပါသည်။ နေ့လယ်မှ ညနေ 5 နာရီအတွင်း ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ အလွန်များပါသည်။ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ဆက်တိုက်ခံစားရပါက 119 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- အပူကြောင့်ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ အလွန်များပါသည်။ အနံ့ဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖျားနာခြင်းကဲ့သို့သော အပူချိန်လေ့ရှိခြင်းလက္ခဏာများ ခံစားရပါက ၁၁၉ ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

အပူလှိုင်းဒဏ်မှ သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းလေးခု



ရေများများသောက်ပါ။



အေးသောအရိပ်ကိုရှာပါ။



ပုံမှန်အနားယူပါ။



အပူလှိုင်း ခန့်မှန်းချက်တွေကို အသိပေးထားပါ။

ကွဲပြားသော သက်ရောက်မှု-အခြေခံ အပူလှိုင်း ခန့်မှန်းချက် ဆက်သွယ်မှု

KMA သက်ဆိုင်သောအေဂျင်စီများနှင့် ရုပ်သံလွှင့်ဌာနများသည် ချန်နယ်အမျိုးမျိုးမှ သက်ရောက်မှုအခြေခံ အပူလှိုင်းခန့်မှန်းချက်များကို ပေးပို့ရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါသည်။



မနက်ဖြန် အပူသည်

မည်သည့် အရောင်

ဖြစ်မည် နည်း။

သက်ရောက်မှုအခြေခံ အပူလှိုင်း ခန့်မှန်းချက်များ

ကျန်းမာရေးကဏ္ဍရှိ ပြည်သူများအတွက် အာရုံစိုက်ရန်အဆင့် သို့မဟုတ် ယင်းအထက်သို့ ရောက်ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည့် အပူလှိုင်းမကျရောက်မီနေ့ နံနက် ၁၁း၃၀ နာရီတွင် သက်ရောက်မှုအခြေခံ အပူလှိုင်း ခန့်မှန်းချက်များကို ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

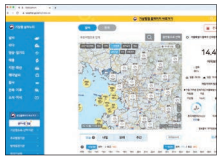
ကျွန်ုပ်တို့ ဒေသတွင် မနက်ဖြန် အပူသည် မည်သည့်အရောင်ဖြစ်မည်နည်း။



သက်ရောက်မှုအခြေခံ အပူလှိုင်းခန့်မှန်းချက်များကို မည်သို့ စစ်ဆေးမည်နည်း



ကိုရီးယား မိုးလေဝသအခြေအနေ စီမံခန့်ခွဲမှု (KMA) ဝဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။



KMA မိုးလေဝသ App ကို အသုံးပြုပါ။



သင်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေးအတွက် မနက်ဖြန် နံနက် ၁၁:၃၀ တွင် သက်ရောက်မှု အခြေခံ အပူလှိုင်း ခန့်မှန်းချက်များကို စစ်ဆေးပါ။

သတင်းအချက်အလက်ပေးရေး နည်းလမ်းများ

လက်ခံသူများ	အသုံးပြုခွင့် ရွေးချယ်မှုများ	ပေးထားသော အချက်အလက်
အများပြည်သူ	- KMA မိုးလေဝသ ဝဘ်ဆိုက် (ကွန်ပျူတာ/ဖုန်း) - KMA မိုးလေဝသ App	ထိခိုက်နိုင်သော နေရာများအတွက် အန္တရာယ်အဆင့်နှင့် သက်ရောက်မှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်
ဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲရေး ဝန်ထမ်းများ	ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် မိုးလေဝသသတင်းအချက်အလက်ပေါ်တယ်စနစ် (http://asfo.kma.go.kr)	တာဝန်ရှိရှိယာအတွင်း ကဏ္ဍအားလုံးအတွက် အန္တရာယ်အဆင့်နှင့် သက်ရောက်မှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ဖြန့်ဝေခြင်း

※ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းကို လိုင်းအမျိုးမျိုးမှတစ်ဆင့် တိုးချဲ့လျက်ရှိပြီး SMS ကဲ့သို့ စာတန်းတိုးထုတ်လွှင့်မှုများနှင့် အသံဝန်ဆောင်မှု။

သက်ရောက်မှုအခြေခံ အပူလှိုင်းခန့်မှန်းချက်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

သက်ရောက်မှုအခြေခံ အပူလှိုင်းခန့်မှန်းချက်များသည် အပူလှိုင်းများ၏ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး အပူလှိုင်း၏အန္တရာယ်အဆင့်ကို (အရှိန်စိုက်ရန်၊ သတိပြုရန်၊ သတိပေးချက်နှင့်) အန္တရာယ် ဟူ၍ အဆင့်လေးဆင့်အဖြစ် ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး အပူလှိုင်းပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်ရန် ကဏ္ဍ (ကျန်းမာရေး၊ အပါအဝင် ကဏ္ဍခြောက်ခု) မှ တိကျသော တုံ့ပြန်မှုလမ်းညွှန်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

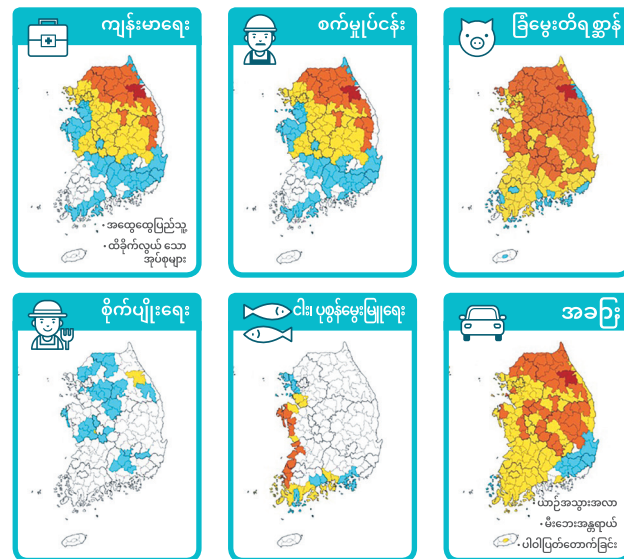
အန္တရာယ်အဆင့်များ



အကျိုးဝင်သော ကဏ္ဍများ

သတ်မှတ်ထားသော ကဏ္ဍများအပေါ်မူတည်၍ အပူလှိုင်းခန့်မှန်းချက်များကို ကွဲပြားစွာ ပေးထားသည်။

▼ ပေးထားသောအချက်အလက် နမူနာများ



အပူလှိုင်း

“အလွန်ပြင်းထန်သောအပူ” ဟု အဓိပ္ပါယ် သတ်မှတ်သည်။ ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် အလွန်ပူပြင်းသောအပူနှင့် အဓိပ္ပါယ်တူသည်။

အပူလှိုင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်နှင့်သတိပေးချက်



(မေလ 15, 2023 မှ)

ထင်ရှားသော အပူချိန်ပေါ်အခြေခံ၍ ထုတ်ပြန်ထားသည်

အပူလှိုင်းအကြံပြုချက်

- နှစ်ရက် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ နေ့စဉ် အမြင့်ဆုံးထင်ရှားသောအပူချိန် 33°C သို့မဟုတ် ထိုထက် ပိုမြင့်မည်ဟု ယူဆသည့်အခါတွင် ထုတ်ပြန်သည်။
- အပူချိန် ရုတ်ခြည်း မြင့်တက်လာခြင်း သို့မဟုတ် တာရှည်အပူလှိုင်းသည် သိသာထင်ရှားသော ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ယူဆသည့်အခါတွင် ထုတ်ပြန်သည်။

အပူလှိုင်းသတိပေးချက်

- နှစ်ရက်ဆက်တိုက် နေ့စဉ် အမြင့်ဆုံး ထင်ရှားသောအပူချိန် 35°C သို့မဟုတ် ထိုထက် ပိုမြင့်မည်ဟု ယူဆသည့်အခါတွင် ထုတ်ပြန်သည်။
- အပူချိန် ရုတ်ခြည်း မြင့်တက်လာခြင်း သို့မဟုတ် တာရှည်အပူလှိုင်းသည် ကျယ်ပြန့်သောဧရိယာတွင် သိသာထင်ရှားသော ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ယူဆသည့်အခါတွင် ထုတ်ပြန်သည်။

* ထင်ရှားသောအပူချိန် - စိုထိုင်းမှုနဲ့ လေကို ထည့်စဉ်းစားတဲ့ အပူချိန်က လူတွေ ခံစားရတယ်။ အပူချိန်နဲ့ စိုထိုင်းမှု နှစ်မျိုးစလုံးကို နေရာသီလများအတွင်း (မေလမှ စက်တင်ဘာလ) အတွင်း သုံးသပ်ကြသည်။

အပူလှိုင်းများ၏ သက်ရောက်မှုများ



အထူးသဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသော အုပ်စုများ

