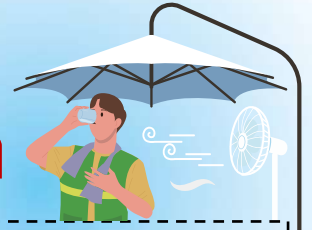


มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้อง กับความร้อนอันเนื่องมาจากความร้อนสูง



นายจ้างจะต้องใช้มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน เมื่อคนงานทำงานในสถานที่ทำงานที่มีอุณหภูมิซึ่งสัมผัสได้ตั้งแต่ 31°C ขึ้นไป

* โดยคุณสามารถตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียดได้ที่ “แอปความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในการหลบหนีจากภาวะวิกฤต”

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิและเครื่องวัดความชื้นเพื่อวัดอุณหภูมิที่สัมผัสได้และบันทึกสิ่งที่ได้ดำเนินการ
- ✓ แจ้งพนักงานเกี่ยวกับอาการของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนและมาตรการฉุกเฉิน
- ✓ ปฏิบัติตามกฎหมายพื้นฐานห้าข้อ



แอปเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพ
ในการหลบหนีจากวิกฤต - เครื่อง
คำนวณอุณหภูมิที่เหมาะสม

ปฏิบัติตามกฎหมายพื้นฐานสามข้อ



- ✓ ต้องมีน้ำที่เย็นและสะอาดเพียงพอ

ลมและร่มเงา



- ✓ ต้องติดตั้งอุปกรณ์ทำความเย็น/ระบายอากาศ เช่น เครื่องปรับอากาศ (แบบพกพา) และพัดลมอุตสาหกรรม เป็นต้น รวมถึง กันสาด ในระหว่างการทำงานภายใน/ภายนอกอาคาร
- ✓ ต้องปรับเวลาการทำงานให้น้อยที่สุดเพื่อลดการสัมผัสในช่วงชั่วโมงที่มีความร้อนสูงสุด

พักผ่อน



- ✓ ต้องติดตั้งสถานที่พักผ่อน (พื้นที่พักผ่อน) ใกล้สถานที่ทำงาน
- ✓ ควรพักเป็นระยะๆ เมื่อทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด โดยมีอุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ที่ 31°C ขึ้นไป
- ✓ ควรพักอย่างน้อย 20 นาที ทุก 2 ชั่วโมง เมื่อทำงานในอุณหภูมิที่สูงเกิน 33°C ขึ้นไป

การทำความเย็น



- ✓ ต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ทำความเย็นส่วนบุคคล เช่น เสื้อผ้าและเสื้อกั๊กทำความเย็น

ฉุกเฉิน



- ✓ โทร 119 ทันทีเมื่อผู้ป่วยหรือสงสัยว่าป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อนหมดสติ
 - ✓ เมื่อผู้ป่วยมีสติ ให้ดำเนินการตามมาตรการฉุกเฉินและหากอาการไม่ดีขึ้น ให้โทร 119
- * ทำความเข้าใจแนวทางด้านสุขภาพของ KDCA สำหรับการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

การระับการทำงาน

- ✓ นายจ้างต้องระับการทำงานเมื่อมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการเจ็บป่วยจากความร้อนอย่างเร่งด่วนอันเนื่องมาจากความร้อนจัด และตรวจสอบและปรับปรุงกฎพื้นฐาน 5 ประการ

การจัดการกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

▶ กลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ คนงานที่เพิ่งได้รับมอบหมายให้ทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✓ คนงานที่มีประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน
- ✓ คนงานสูงอายุหรือผู้ที่มีประวัติความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ



▶ วิธีการจัดการสำหรับกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ เตือนความจำเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนและมาตรการฉุกเฉินก่อนที่จะทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✓ การเพิ่มชั่วโมงการทำงานอย่างค่อยเป็นค่อยไปในช่วงที่มีอากาศร้อนจัดสำหรับพนักงานที่เพิ่งรับงาน
- ✓ ตรวจสอบสุขภาพของคนงานอย่างสม่ำเสมอ
- ✓ ลดชั่วโมงการทำงานลงในช่วงที่อากาศร้อนจัด และกำหนดเวลาพักผ่อนเพิ่มเติม

มาตรการฉุกเฉินสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน (สำนักงานควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติ)

▶ อาการของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ อุณหภูมิร่างกายสูงกว่าปกติ เหงื่อออกมากผิดปกติ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เป็นตะคริว ระดับความรู้สึกตัวลดลง

▶ มาตรการสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ ย้ายไปอยู่ในที่เย็น
- ✓ คลายเสื้อผ้าและเช็ดตัวด้วยน้ำเย็นตลอดจนทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยพัดลมมือถือหรือพัดลมไฟฟ้า เป็นต้น
- ✓ ดื่มน้ำเย็นให้เพียงพอเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ※ ห้ามป้อนน้ำแก่คนงานที่หมดสติ
- ✓ พักผ่อนหรือไปพบแพทย์

