



International
Labour
Organization

+ SAFETY
HEALTH
FOR ALL



ILO/Japan
Multi-bilateral
Programme



สสพ
สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ร้อนจัดนี้ต้องระวัง

ความร้อนสูงจัด – เกิดจากปัจจัยร่วมกันของอุณหภูมิอากาศที่เพิ่มสูงขึ้น ความชื้น การไหลเวียนของอากาศที่ไม่เพียงพอ และการแผ่รังสีจากแหล่งความร้อน ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน โดยอาจนำไปสู่

การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือแม้กระทั่งเสียชีวิต

ผลกระทบต่อสุขภาพจากความเครียดจากความร้อน

ระดับไม่รุนแรง

เหนื่อยล้า
จากความร้อน

ผดผื่นคัน
จากความร้อน

โรคลมแดด



ระดับรุนแรง

โรคเพลียแดด

โรคฮีทสโตรก/ลมร้อน

โรคที่เกี่ยวข้องกับไต

โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคที่เกี่ยวข้องกับ
ระบบทางเดินหายใจ



อื่นๆ



อุบัติเหตุและ
การบาดเจ็บ



ผลกระทบต่อ
สุขภาพจิต

ท่านทราบหรือไม่

ในประเทศไทย สถานประกอบการที่มีแหล่งกำเนิดความร้อนหรือมีความเสี่ยงจากการสัมผัสกับความร้อนที่เป็นอันตราย มีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบตามกฎหมายของกระทรวงแรงงานในการตรวจวัดและวิเคราะห์สภาพแวดล้อมในการทำงาน และจัดส่งแบบรายงานทุกปี

ปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ระหว่างการทำงานภายใต้ความร้อนสูงจัด

ปัจจัยส่วนบุคคล



- การตั้งครรภ์
- ภาวะทุพพลภาพ/พิการ
- การขาดการปรับตัวต่อความร้อน
- สภาพาสุขภาพทั่วไปไม่แข็งแรง เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เป็นต้น
- ภาวะขาดน้ำ
- อายุที่มากขึ้น
- ดัชนีมวลกายสูง
- ประสบการณ์การทำงานกับความร้อนน้อย
- โรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน เป็นต้น
- การใช้ยาบางประเภท สารเสพติด และการดื่มแอลกอฮอล์

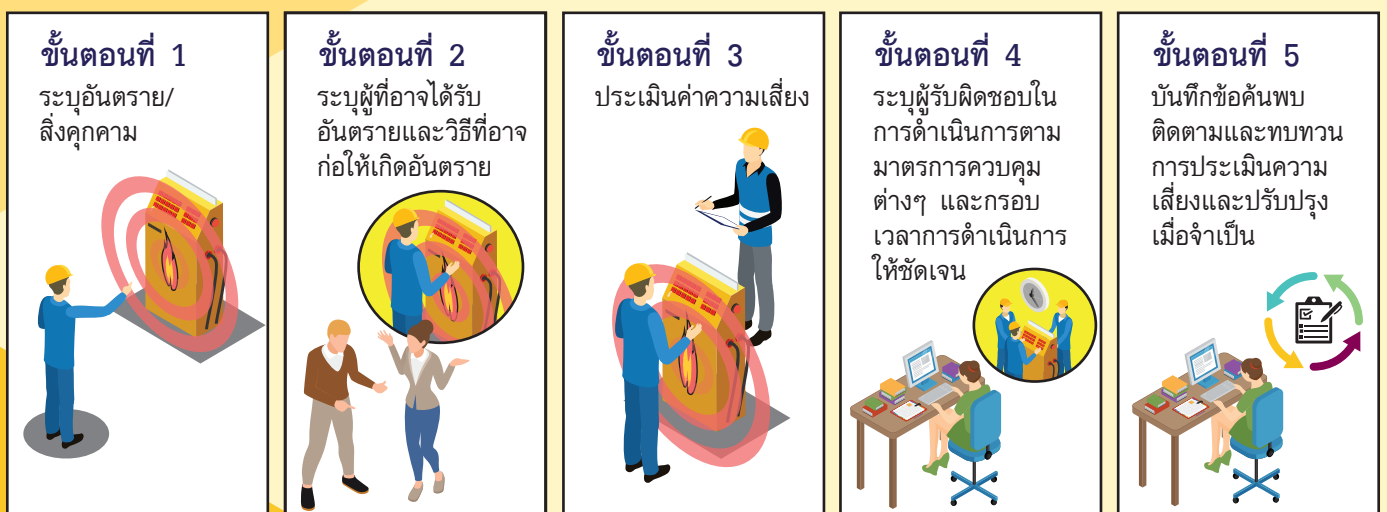
ปัจจัยสิ่งแวดล้อม



- เสื้อผ้าหนา ไม่ระบายอากาศ
- งานที่ใช้แรงกายหรือออกกำลังกาย
- คลื่นความร้อน
- อุณหภูมิสูง
- ความชื้นสัมพัทธ์สูง
- อากาศถ่ายเทน้อย
- แหล่งกำเนิดรังสีความร้อน เช่น ดวงอาทิตย์ เครื่องจักร เป็นต้น

มาตรการป้องกันสำหรับสถานประกอบการ เพื่อรับมือกับความร้อน

1) การประเมินความเสี่ยงในสถานประกอบการ



② แนวปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมความเครียดจากความร้อน



นำแนวทางการแก้ปัญหาที่อาศัยธรรมชาติเป็นพื้นฐานมาใช้เพื่อช่วยลดความร้อนและให้ร่มเงา เช่น การปลูกพืชและต้นไม้



เพิ่มการระบายอากาศตามธรรมชาติโดยผสมผสานกับการระบายอากาศเชิงกล เช่น การใช้พัดลมและสเปรย์น้ำ



ควบคุมปัจจัยเสี่ยงในการทำงาน เช่น การให้ผู้ปฏิบัติงานเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกายบ่อยๆ เป็นต้น



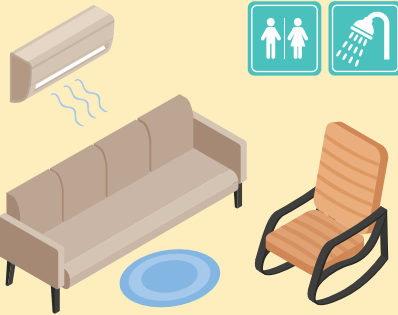
ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



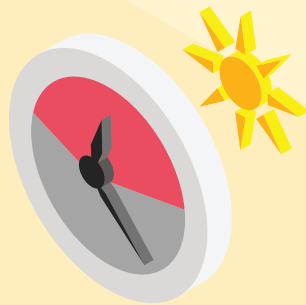
ให้ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด หลวม น่านหนักเบาและระบายอากาศได้ดี หากทำงานกลางแจ้งควรสวมหมวก และผ้าคลุมคอ รวมถึงการทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 15 ขึ้นไป



ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานดื่มน้ำอย่างเพียงพอแม้ในขณะที่ไม่รู้สึกกระหาย โดยเฉพาะในสภาพอากาศร้อนจัด ควรให้ดื่มทุก 15-20 นาที และจัดให้มีน้ำเย็นและเครื่องดื่มเกลือแร่ที่เพียงพอ



จัดให้มีสวัสดิการ เช่น ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ และอ่างล้างมือ รวมถึงพื้นที่พักผ่อนที่เพียงพอ



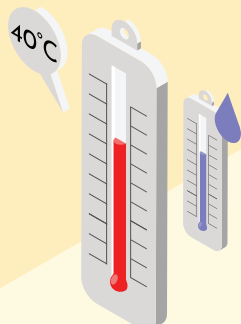
จัดให้มีรอบการทำงานและรอบการพักผ่อน การหมุนเวียนงาน และการปรับตารางเวลาทำงาน เช่น การหยุดพักการทำงานในช่วงเวลา 11:00-15:00 น. เป็นต้น



จัดให้มีโปรแกรมการปรับตัวต่อความร้อนก่อนผู้ปฏิบัติงานเริ่มทำงานหรือเมื่อกลับมาทำงาน



จัดให้มีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะก่อนเข้าสู่ฤดูร้อนหรือก่อนเริ่มงานที่มีความเสี่ยงสูง



ติดตามและตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ อย่างสม่ำเสมอ



เสนอแนะให้ผู้ปฏิบัติงานประเมินภาวะขาดน้ำของตัวเองเบื้องต้น โดยการสังเกตสีของปัสสาวะ



ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้ต่างๆ ผ่านทางช่องทาง เช่น Line ระบบ Intranet เสียงตามสาย หรือช่องทางโซเชียลมีเดีย อื่นๆ รวมถึงการติดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ โดยเฉพาะในพื้นที่เสี่ยงสูงและพื้นที่พักผ่อน

การดำเนินการเมื่อเกิดการเจ็บป่วยจากความร้อน

อาการ

การปฏิบัติ

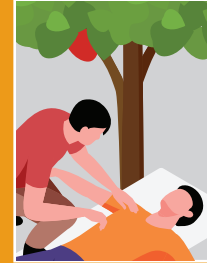
อาการเพลียแดดไม่รุนแรง



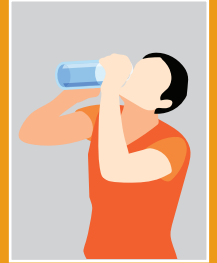
- เหนื่อยล้า
- กระหายน้ำ
- เวียนศีรษะ
- ตะคริว



แจ้งหัวหน้างาน



ย้ายผู้ปฏิบัติงานไปยังบริเวณที่เย็น อากาศถ่ายเทสะดวก คลายกระดุมหรือเสื้อผ้า หรือถอดเสื้อนอก

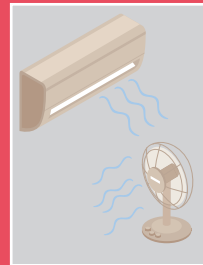


ให้ผู้ปฏิบัติงานดื่มน้ำหรือดื่มเกลือแร่

อาการเพลียแดดรุนแรง



- การตอบสนองช้า
- เหนื่อยล้ารุนแรง
- ตะคริวรุนแรง
- เบื่ออาหาร คลื่นไส้
- ปวดศีรษะ สายตาพร่ามัว



ย้ายผู้ปฏิบัติงานไปยังบริเวณที่เย็น อากาศถ่ายเทสะดวก



- คลายกระดุม หรือเสื้อผ้า หรือถอดเสื้อนอก
- เช็ดตัวผู้ปฏิบัติงานด้วยผ้าชุบน้ำเย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บริเวณข้อพับ รักแร้ ใบหน้าและลำคอ
- ให้ผู้ปฏิบัติงานดื่มน้ำหรือดื่มเกลือแร่

โรคฮีทสโตรก/ลมร้อน(กรณีฉุกเฉิน)



- อาเจียน
- กระวนกระวาย สับสน มึนงง
- พุดจาไม่รู้เรื่อง
- หนาวสั่น ชัก
- เป็นลม ทหมดสติ



- ย้ายผู้ปฏิบัติงานไปยังบริเวณที่เย็น อากาศถ่ายเทสะดวก
- คลายกระดุม หรือเสื้อผ้า หรือถอดเสื้อนอก
- ทำการลดอุณหภูมิของผู้ปฏิบัติงานอย่างรวดเร็ว (เช็ดตัวผู้ปฏิบัติงานด้วยผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บริเวณข้อพับ รักแร้ ใบหน้าและลำคอ)
- หากยังรู้สึกตัวให้ผู้ปฏิบัติงานดื่มน้ำหรือดื่มเกลือแร่



โทรแจ้งสายด่วน (1669) ทันที



เอกสารสรุปข้อมูล :
“โครงการส่งเสริมการสร้างอาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัยในประเทศไทยและกัมพูชา”
ในประเทศไทย

- * เครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดยได้รับการสนับสนุนเชิงวิชาการจาก
- กองความปลอดภัยแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)
- กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค
- ศูนย์วิจัยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม กรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม
- สมาคมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย
- องค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย
- และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง