

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนอันเนื่องมาจากความร้อนสูง



태국



18개 모국어 번역본

นายจ้างต้องใช้มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนเมื่อคนงานทำงานในสถานที่ทำงานที่มีอุณหภูมิซึ่งสัมผัสได้ตั้งแต่ 31°C ขึ้นไป

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิและเครื่องวัดความชื้นในสถานที่ทำงานเพื่อวัดอุณหภูมิที่สัมผัสได้และบันทึกสิ่งที่ได้ดำเนินการ
- ✓ แจ้งคนงานเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนและมาตรการฉุกเฉินก่อนที่จะทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✓ จัดให้มีจุดพักพ่อน (พื้นที่พักพ่อนและพื้นที่ซึ่งมีร่มเงา) ใกล้กับสถานที่ทำงาน

กฎเหล็กพื้นฐาน 5 ข้อเพื่อความปลอดภัยในสภาวะคลื่นความร้อน

- | | |
|--------------------------------|---|
| น้ำ
 | <ul style="list-style-type: none">✓ จัดให้มีน้ำเย็นที่สะอาดอย่างเพียงพอ |
| อุปกรณ์ทำความเย็น
 | <ul style="list-style-type: none">✓ จัดให้มีอุปกรณ์ทำความเย็น/อุปกรณ์ระบายอากาศ เช่น เครื่องปรับอากาศ (แบบพกพา) และพัดลมอุตสาหกรรม ฯลฯ รวมถึงกันสาด ระหว่างการทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด✓ ปรับชั่วโมงทำงานเพื่อลดการสัมผัสความร้อนในช่วงเวลาที่มีความร้อนสูงมากให้เหลือน้อยที่สุด |
| การพักพ่อน
 | <ul style="list-style-type: none">✓ พักพ่อนอย่างเหมาะสมระหว่างการทำงานในสภาพอากาศร้อนจัดที่มีอุณหภูมิซึ่งสัมผัสได้ตั้งแต่ 31°C ขึ้นไป✓ พักพ่อนเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 20 นาที ทุก 2 ชั่วโมง เมื่อทำงานในสภาพอากาศร้อนจัดซึ่งมีอุณหภูมิที่สัมผัสได้ตั้งแต่ 33°C ขึ้นไป |
| อุปกรณ์คลายความร้อน
 | <ul style="list-style-type: none">✓ จัดให้มีอุปกรณ์คลายความร้อนส่วนบุคคล เช่น เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดีและเสื้อกั๊กเก็บความเย็น |
| โทร 119
 | <ul style="list-style-type: none">✓ โทร 119 ทันทีเมื่อมีผู้ป่วยหรือผู้ที่สงสัยว่าป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อนหมดสติ✓ เมื่อผู้ป่วยมีสติแล้ว ให้ดำเนินการตามมาตรการฉุกเฉิน และหากอาการไม่ดีขึ้น ให้โทร 119 |

ข้อแนะนำในการระงับการทำงานตามระดับของคลื่นความร้อน

- | | |
|--|--|
| อุณหภูมิที่รู้สึกได้ $\geq 33^{\circ}\text{C}$
คำแนะนำเกี่ยวกับคลื่นความร้อน | <ul style="list-style-type: none">✓ ปรับชั่วโมงทำงานหรือลดเวลาการปฏิบัติงานกลางแจ้ง |
| อุณหภูมิที่รู้สึกได้ $\geq 35^{\circ}\text{C}$
คำแนะนำเกี่ยวกับคลื่นความร้อน | <ul style="list-style-type: none">✓ ระงับการปฏิบัติงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีความร้อนสูงมาก ยกเว้นกรณีที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ |
| อุณหภูมิที่รู้สึกได้ $\geq 38^{\circ}\text{C}$
คำแนะนำเกี่ยวกับคลื่น ความร้อน ระดับรุนแรง | <ul style="list-style-type: none">✓ ระงับการปฏิบัติงานกลางแจ้ง ยกเว้นการปฏิบัติงานฉุกเฉินที่จำเป็นในการรับมือกับภัยพิบัติและการบริหารจัดการความปลอดภัย |

การจัดการกลุ่มเปราะบางที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความร้อน

▶ กลุ่มเปราะบางที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความร้อน

- ✓ คนงานที่เพิ่งเคยได้รับมอบหมายให้ทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✓ คนงานที่ก่อนหน้านี้มีประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน
- ✓ คนงานสูงอายุหรือผู้ที่มีประวัติความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ



▶ วิธีการจัดการสำหรับกลุ่มเปราะบางซึ่งเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ เพิ่มชั่วโมงทำงานที่น้อยสำหรับคนงานและกลุ่มเปราะบางอื่นที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความร้อนซึ่งเพิ่งเคยได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานในสภาพอากาศร้อน โดยพิจารณา **สภาวะของคนงานเป็นรายบุคคล**
- ✓ ตรวจสอบสุขภาพของคนงานเป็นประจำสม่ำเสมอ
- ✓ แจ้งให้คนงานทราบเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนและมาตรการฉุกเฉินก่อนที่จะทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✓ ลดชั่วโมงทำงานลงในช่วงที่อากาศร้อนจัด และกำหนดเวลาพักผ่อนเพิ่มเติม

มาตรการฉุกเฉินสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

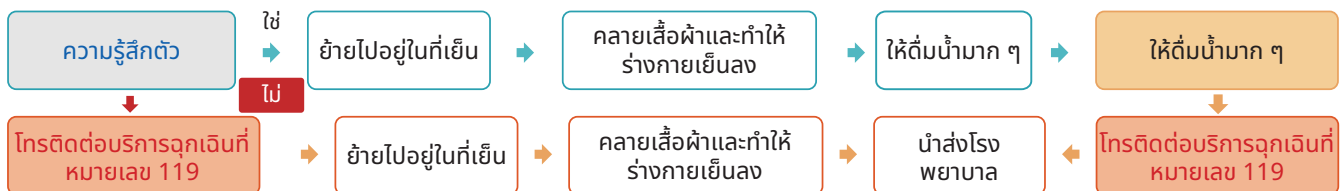
▶ อาการของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

* เรียนรู้และปฏิบัติตามแนวทางด้านสุขภาพสำหรับการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน (KDCA)

- ✓ อุณหภูมิร่างกายสูงกว่าปกติ เหงื่อออกมากผิดปกติ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เป็นตะคริว ระดับความรู้สึกตัวลดลง

▶ มาตรการฉุกเฉินสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ ย้ายไปอยู่ในที่เย็น
- ✓ คลายเสื้อผ้าและเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น ตลอดจนทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยพัดลมมือถือ พัดลมไฟฟ้า ฯลฯ
- ✓ ดื่มน้ำเย็นให้มากเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ※ ห้ามป้อนน้ำแก่คนงานที่หมดสติ
- ✓ พักผ่อนหรือไปพบแพทย์



กฎเหล็กด้านความปลอดภัย 3 ข้อเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขาดอากาศหายใจ

▶ พื้นที่อับอากาศคือ “พื้นที่ซึ่งมีความเสี่ยงสูงสุดต่อการเสียชีวิตจากการขาดอากาศหายใจ” พื้นที่ดังกล่าวจะเป็นอันตรายอย่างยิ่งระหว่างที่เกิดคลื่นความร้อน

- ✓ **พื้นที่อับอากาศ** (เช่น ภายในถังบรรจุ ภาชนะจัดเก็บ บ่อพักท่อระบายน้ำ ฯลฯ) ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการขาดออกซิเจนและการสะสมของก๊าซพิษเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้น **สถานที่เหล่านี้เป็นอันตรายที่การหายใจเพียงครั้งเดียวก็อาจทำให้เสียชีวิตได้** ปฏิบัติตาม “กฎเหล็กด้านความปลอดภัย 3 ข้อเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขาดอากาศหายใจ” เสมอ

- 1 วัดระดับออกซิเจนและความเข้มข้นของก๊าซอันตรายก่อนที่จะทำงาน
- 2 รักษาการระบายอากาศอย่างต่อเนื่องก่อนและระหว่างการทำงาน
- 3 หากไม่อาจยืนยันได้ว่ามีอากาศที่สามารถหายใจได้อย่างปลอดภัย ให้สวมเครื่องช่วยหายใจแบบมีสายส่งอากาศหรือชุดช่วยหายใจแบบมีถังอากาศในตัว (SCBA) ตัว (SCBA)

การปรับปรุงสาระสำคัญของกฎเกณฑ์ด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยเพื่อป้องกันการขาดอากาศหายใจ (มีผลบังคับใช้ 1 ธ.ค. 2025)

- 1 กำหนดภาระหน้าที่ในการจัดเตรียมอุปกรณ์ตรวจวัดระดับออกซิเจนและก๊าซอันตราย
- 2 บันทึกรักษาและเก็บรักษาผลการตรวจวัด
- 3 ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุ ให้โทรติดต่อบริการฉุกเฉิน (119) ก่อน
- 4 มุ่งเน้นการฝึกอบรมและความตระหนักรู้เกี่ยวกับอันตรายในพื้นที่อับอากาศ