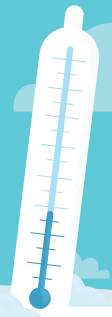




ฤดูหนาวที่สุขใจในสถานประกอบการ ต้องเตรียมตัวแบบนี้



เมื่ออยู่ท่ามกลางอากาศหนาวเย็นในฤดูหนาวเป็นเวลานาน อาจส่งผลให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอย่างร้ายแรงได้ เช่น ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ ภาวะความเย็นกัด เป็นต้น

✓ อาการหลักของโรคที่มากับอากาศหนาวเย็น



ผิวหนังมีสีแดงเข้มและมีตุ่มน้ำ

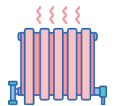


อาการหนาวสั่น



เกิดอาการอ่อนเพลีย และไม่ค่อยมีสติ

✓ ปฏิบัติตามเกณฑ์ป้องกันโรคที่มากับอากาศหนาวเย็น



สวมใส่เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น
(อุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น)



ดื่มน้ำอุ่นเป็นระยะ



ไปในสถานที่ที่ให้ความอบอุ่น
เพื่อหลีกเลี่ยงความหนาวเย็น

✓ เมื่อมีอาการของโรคที่มากับอากาศหนาวเย็น ให้ปฐมพยาบาลเบื้องต้นดังนี้



ทำร่างกายให้อุ่นเข้าไว้
(เอาเสื้อผ้าเปียกออก และไปยังสถานที่ที่ให้ความอบอุ่น)



ในบริเวณที่เกิดภาวะ
ความเย็นกัดให้แช่ด้วยน้ำอุ่น



ให้แพทย์ดูอาการให้เร็วที่สุด

✓ กรณีฉุกเฉิน ให้แจ้ง (ส่งตัว) ที่ 119



* รายละเอียดเพิ่มเติม สามารถดูได้ทางแนวทางการป้องกันโรคที่มากับความหนาวเย็นจากกรมหนาวในฤดูหนาว (ปี 2022) ด้วยการสแกน QR Code นี้

ฤดูหนาวที่สุขใจในสถานประกอบการ ต้องเตรียมตัวแบบนี้

เมื่ออยู่ท่ามกลางอากาศหนาวเย็นในฤดูหนาวเป็นเวลานาน อาจส่งผลให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ พออย่างร้ายแรงได้ เช่น ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ ภาวะความเย็นกัด เป็นต้น

ชีวิตประจำวัน

ออกกำลังกายเบาๆที่บ้าน เติมความชุ่มชื้นให้ร่างกายอย่างเหมาะสม รับประทานอาหารที่มีโภชนาการสูง
เกณฑ์การป้องกันโรคที่มากับอากาศหนาวเย็น



เกณฑ์การป้องกันโรคที่มากับอากาศหนาวเย็น

สวมใส่เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น ตีมน้ำอุ่นเป็นระยะ และเตรียมสถานที่ที่ให้ความอบอุ่น



ก่อนเริ่มทำงาน

ตรวจสอบสภาพอากาศ
(งดเว้นการทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่หนาวเย็น)



ขณะทำงาน

สวมใส่เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นหลายชั้น (สวมใส่ถุงมือ หมวก หน้ากาก)



ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ

อาการหนาวสั่น อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีสติ
บกพร่องทางด้านความทรงจำ
บกพร่องทางการใช้ภาษา เป็นต้น

ภาวะความเย็นกัด

เกิดอาการเจ็บปวดเหมือนโดนแทง และคัน
ผิวหนังมีสีแดงเข้ม
เกิดตุ่มน้ำ
สูญเสียประสาทสัมผัสบริเวณผิวหนัง



เมื่อมีอาการของโรคที่มากับอากาศหนาวเย็น ให้ปฏิบัติดังนี้



ทำร่างกายให้อุ่นเข้าไป
(เอาเสื้อผ้าที่เปียกออก
และไปยังสถานที่ที่ให้ความอบอุ่น)



ในบริเวณที่เกิดภาวะความเย็นกัด
ให้แช่ด้วยน้ำอุ่น



ให้แพทย์ดูอาการให้เร็วที่สุด



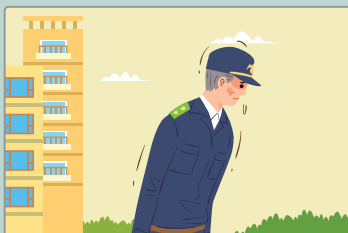
กรณีฉุกเฉิน ให้แจ้ง (ส่งตัว) ที่ 119



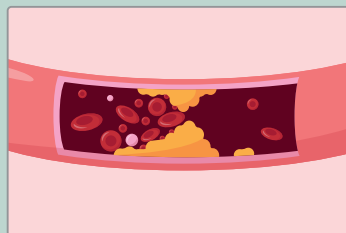
ใครล่ะคือกลุ่มเสี่ยง



คนที่ทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน



คนสูงอายุ



กรณีที่เกิดความบกพร่องของการไหลเวียนของเลือด



ผู้ที่เพิ่งเข้ามาทำงานใหม่



* รายละเอียดเพิ่มเติม สามารถดูได้ทางแนวทางการป้องกันโรคที่มากับความหนาวเย็นจากกรมหนาวในฤดูหนาว (ปี 2022) ด้วยการสแกน QR Code นี้