

แนวทางการป้องกันโรคที่มากับ ความหนาวเย็นจากลมหนาวในฤดูหนาว



ลมหนาว หมายถึง สภาพอากาศในช่วงหน้าหนาวที่อุณหภูมิลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดโรคที่มากับความหนาวเย็น เช่น ภาวะความเย็นกัด ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ เป็นต้น

เกณฑ์การประกาศรายงานพิเศษของลมหนาว

※ กรมอุตุนิยมวิทยา กระทรวงมหาดไทย ร่วมกับกรมการแพทย์ (ภาคผนวก 6) เกณฑ์การประกาศรายงานข่าวพิเศษ

การเตือนภัย อากาศหนาว	<ul style="list-style-type: none"> เมื่อคาดการณ์ว่าอุณหภูมิต่ำสุดในช่วงเช้า จะต่ำกว่า -12 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลามากกว่า 2 วันติดกัน เมื่อคาดการณ์ว่าอุณหภูมิในช่วงเช้าต่ำกว่าอุณหภูมิเมื่อวานมากกว่า 10 องศาเซลเซียส และต่ำกว่า 3 องศาเซลเซียส และต่ำกว่า 3 องศาเซลเซียสสูงกว่าสภาพอากาศโดยเฉลี่ยในช่วงสามสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อคาดการณ์ว่าเกิดความเสียหายร้ายแรงจากสภาพอากาศที่ลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว
การเตือนภัย อากาศหนาว	<ul style="list-style-type: none"> เมื่อคาดการณ์ว่าอุณหภูมิต่ำสุดในช่วงเช้า จะต่ำกว่า -15 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลามากกว่า 2 วันติดกัน เมื่อคาดการณ์ว่าอุณหภูมิในช่วงเช้าต่ำกว่าอุณหภูมิเมื่อวานมากกว่า 15 องศาเซลเซียส และต่ำกว่า 3 องศาเซลเซียส และต่ำกว่า 3 องศาเซลเซียสสูงกว่าสภาพอากาศโดยเฉลี่ยในช่วงสามสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อคาดการณ์ว่าเกิดผลกระทบร้ายแรงในบริเวณกว้างจากสถานการณ์อุณหภูมิต่ำลงอย่างรวดเร็ว

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อมีอาการของโรคที่มากับความหนาวเย็น

- เมื่ออยู่ท่ามกลางอากาศหนาวเย็นในฤดูหนาวเป็นเวลานาน อาจเกิดโรคที่มากับความหนาวเย็นได้ เช่น ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ ภาวะความเย็นกัด ภาวะชิลเบลล์ เป็นต้น จึงจำเป็นที่จะต้องได้รับการปฐมพยาบาลอย่างรวดเร็ว

※ กลุ่มเป้าหมายต่อโรคที่มากับความหนาวเย็นและคนที่ทำงานที่มีความยากลำบาก จำเป็นจะต้องได้รับการตรวจสอบสภาพร่างกายก่อนและหลังทำงาน

แสดงอาการเหล่านี้

ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ

อาการหนาวสั่น อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีสติ
บกพร่องทางด้านความทรงจำ
บกพร่องทางการใช้ภาษา เป็นต้น

ภาวะความเย็นกัด

เกิดอาการเจ็บปวดเหมือนโดนแทง คัน
ผิวหนังมีสีแดงเข้ม เกิดตุ่มน้ำ
สูญเสียประสาทสัมผัสบริเวณผิวหนัง

การรับมือและสังเกตอาการ

- ไปในสถานที่ที่ให้ความอบอุ่น
- ถอดเสื้อผ้าที่เปียกออก แล้วห่มผ้า
- ประคบผ้าชุบน้ำอุ่น ในบริเวณที่รู้สึกเย็นจนแข็ง (เช่น ใบหน้า หู มือเท้า เป็นต้น) และคอยเปลี่ยนบ่อยๆ
- กรณีที่มีสติ ให้ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ (ยกเว้นเหล้า) และรับประทานอาหารที่ให้ความหวานจำพวกช็อคโกแลต

▼ หากหมดสติหรือไม่มีท่าทีว่าอาการจะดีขึ้น

ให้ขอความช่วยเหลือจาก 119 



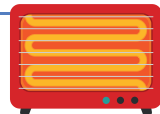
เสร็จสิ้น

- ตรวจสอบสภาพร่างกายเป็นระยะ
- หากเป็นไปได้ ควรให้กลับบ้าน (เมื่อมีอาการดีขึ้น)



※ รายละเอียดเพิ่มเติม สามารถดูได้ใน 'ประเภทของโรคที่มากับอากาศหนาวเย็นและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น' ของกรมควบคุมโรค

เพื่อป้องกันโรคที่มากับอากาศหนาวเย็นนั้น เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น น้ำอุ่น และสถานที่ให้ความอบอุ่น ถือเป็นเกณฑ์พื้นฐาน

เสื้อผ้าที่ ให้ความอบอุ่น (อุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น)	<ul style="list-style-type: none"> สวมใส่เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นหลายชั้น (สวมเสื้อมากกว่า 3 ชั้น จะช่วยเพิ่มความอบอุ่น) <ul style="list-style-type: none"> เสื้อชั้นนอกสุด เสื้อที่มีคุณสมบัติกันลม กันน้ำ และระบายอากาศได้ดี เสื้อชั้นกลาง เสื้อที่แม้จะเปียกแต่ก็ยังให้ความอบอุ่น เสื้อชั้นในสุด เสื้อที่มีคุณสมบัติดูดซับเหงื่อได้ดี ใส่หมวกหรือผ้าคาดผมช่วยรักษาความอบอุ่นของร่างกาย ใส่หน้ากากที่ปิดบังบริเวณใบหน้าและริมฝีปากในกรณีที่จำเป็น สวมใส่ถุงมือที่ให้ความอบอุ่นและใส่รองเท้าที่ให้ความอบอุ่นและกันน้ำ <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อต้องทำงานที่ง่ายต่อการโดนน้ำ ให้สวมใส่ถุงมือที่มีคุณสมบัติกันน้ำได้ - เมื่ออากาศต่ำกว่า -7 องศาเซลเซียส อย่าจ้จัสต์ที่ทำงานจากเหล็กด้วยมือเปล่า ควรสวมใส่ถุงมือก่อน เมื่อคำนึงถึงโอกาสที่จะเปียกน้ำหรือเปื้อนเหงื่อแล้ว ควรเผื่อพื้นที่ไว้ด้วย 	
น้ำอุ่น	<ul style="list-style-type: none"> ดื่มน้ำอุ่นเป็นระยะให้เพียงพอ 	
สถานที่ที่ ให้ความอบอุ่น	<ul style="list-style-type: none"> เตรียมสถานที่พักที่ให้ความอบอุ่นเพื่อหลบอากาศหนาวเย็นแก่ผู้ทำงาน <ul style="list-style-type: none"> - หากเป็นไปได้ ควรจัดตั้งในสถานที่ที่ใกล้กับสถานที่ทำงาน และต้องปราศจากความเสี่ยงในเรื่องไฟไหม้ของเครื่องทำความอุ่น เช่น ฮีตเตอร์ การได้รับแก๊สพิษ และอื่นๆ 	

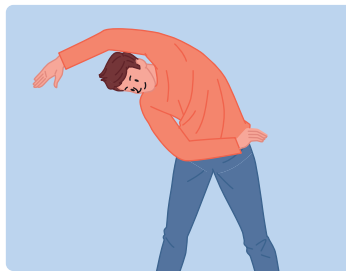
ควรปฏิบัติตามมาตรการรับมือเพิ่มเติม เพื่อปกป้องสุขภาพของพนักงาน



ตรวจสอบสภาพอากาศ
(รายงานข่าวพิเศษเกี่ยวกับลมหนาว การพยากรณ์ผลกระทบ)
อย่างสม่ำเสมอ



กลุ่มเปราะบางต่อลมหนาว
ควรต้องตรวจสอบล่วงหน้าและดูแลอยู่เป็นระยะ



เพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกายและการไหลเวียนของเลือด ควรยืดกล้ามเนื้อ







ขณะทำงาน ให้เพื่อนร่วมงานคอยสังเกตกันและกัน

* กลุ่มเปราะบาง : ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด ไอบิโรยด์ สภาพร่างกายอ่อนแอ ผู้สูงอายุ ผู้ที่เพิ่งเข้ามาทำงานใหม่ เป็นต้น

วิธีการรับมือต่อลมหนาวในแต่ละระดับ

※ ระดับลมหนาวในแต่ละพื้นที่ (สามารถเข้าไปดูได้ที่เว็บไซต์ของกรมอุตุนิยมวิทยา (www.weather.go.kr)) → โดยคลิกที่อากาศ → รายงานพิเศษสภาพอากาศ → คาดการณ์ผลกระทบ → อุตสาหกรรม หรือเข้าไปดูที่แอปแจ้งเตือนสภาพอากาศ

 ข้อควรปฏิบัติในทุกะดับ (ระดับให้ความสนใจ ระดับเฝ้าระวัง ระดับแจ้งเตือน ระดับอันตราย)	<ul style="list-style-type: none"> ดำเนินการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคที่มาจากความหนาวเย็นที่รวมไปถึงประเภทของโรคที่มาจากความหนาวเย็น วิธีป้องกัน อาหาร วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และอื่นๆ ตรวจสอบกลุ่มเปราะบางต่อโรคที่มาจากความหนาวเย็น (ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ผู้สูงอายุ และอื่นๆ) ล่วงหน้า จัดเตรียมแผนการทำงานเพื่อลดการทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่อากาศหนาวเย็น ควรเตรียมหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อยามฉุกเฉิน เพื่อเผยแพร่รายงานพิเศษลมหนาว รายงานผู้ที่มีความผิดปกติทางร่างกาย และอื่นๆ จัดเตรียมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น (อุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น) น้ำอุ่น และสถานที่ที่ให้ความอบอุ่น คอยสังเกตสภาพร่างกายของเพื่อนร่วมงาน หากมีอาการของโรคที่มาจากความหนาวเย็น ให้หยุดทำงาน และปฏิบัติตามวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
 เฝ้าระวัง (การเตือนภัยเฝ้าระวังลมหนาว)	<ul style="list-style-type: none"> สวมเสื้อที่ให้ความอบอุ่นและอุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น จัดเตรียมน้ำอุ่นและสถานที่ให้ความอบอุ่น หากเป็นไปได้ ควรลดงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่อากาศหนาวเย็น ▶ ปรับเวลาของการทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่อากาศหนาวเย็น เวลาพัก และอื่นๆ
 เตือนภัย (การเตือนภัยลมหนาว)	<ul style="list-style-type: none"> สวมเสื้อที่ให้ความอบอุ่นและอุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น จัดเตรียมน้ำอุ่นและสถานที่ให้ความอบอุ่น หากเป็นไปได้ ควรลดงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่อากาศหนาวเย็น ▶ คำนึงถึงกลุ่มเปราะบางต่อโรคที่มาจากความหนาวเย็นและผู้ทำงานหนักก่อนเป็นอันดับแรก
 อันตราย	<ul style="list-style-type: none"> สวมเสื้อที่ให้ความอบอุ่นและอุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น จัดเตรียมน้ำอุ่นและสถานที่ให้ความอบอุ่น ควรลดงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่อากาศหนาวเย็น และหากจำเป็น ควรดำเนินการด้านความปลอดภัยและสุขอนามัยก่อน ▶ นอกเหนือจากภัยพิบัติในช่วงเวลาที่หนาวเย็นและมาตรการฉุกเฉินด้านความปลอดภัยแล้ว ผู้ที่ทำงานหนักที่อยู่ในกลุ่มเปราะบางต่อโรคที่มาจากความหนาวเย็นจะมีข้อจำกัดในการทำงานกลางแจ้ง

* 'งานหนัก คือ การใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่ต้องใช้แรงมากอย่างเสียม ค้อน เลื่อย พลั่ว และขวาน งานในไซต์ก่อสร้างที่ต้องขยับร่างกายทุกส่วน เช่น การก่อบล็อก การใช้เหล็กเส้นเสริม การเทปูน เป็นต้น หรืองานที่ต้องแบกของหนักๆเข้าไปซ้ำมาหลายรอบ

ตัวอย่างอุบัติเหตุที่มักพบบ่อยจากลมหนาว

