

# คำแนะนำ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย จากความร้อนที่เกิดจากคลื่นความร้อนในฤดูร้อน



ขอให้สถานที่ทำงานแต่ละแห่งดำเนินการตรวจสอบล่วงหน้า เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยเกี่ยวกับความร้อนก่อนที่คลื่นความร้อนจะมาถึง รวมทั้งดำเนินการตามขั้นตอนตามที่สถานที่ทำงานได้กำหนดมาตรการป้องกันไว้

\* คลื่นความร้อนหมายถึงปรากฏการณ์ที่มีความร้อนมากในฤดูร้อน โดยปกติจะมีอุณหภูมิสูงกว่า 30 °C อย่างต่อเนื่อง รัฐบาลจึงดำเนินการมาตรการรับมือคลื่นความร้อนในฤดูร้อน (20 พ.ค.-30 ก.ย.) ทุกปี เพื่อป้องกันความเสียหายจากคลื่นความร้อน

✓ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อน ต้องปฏิบัติตามกฎพื้นฐาน 3 ประการ

## สถานที่ทำงานกลางแจ้ง เช่น ไซต์งานก่อสร้าง

### ร่มเงา

- ✓ รักษาพื้นที่ร่มเงา (พื้นที่พักผ่อน) ที่ใกล้สถานที่ที่คนงานกำลังทำงานอยู่
- ✓ ติดตั้งร่มกันแดดในสถานที่ที่สามารถระบายอากาศได้โดยตรง



### น้ำ



✓ ต้องให้น้ำเย็นน้ำสะอาด/ดื่มน้ำเป็นประจำในขณะที่ทำงาน

### พักผ่อน



- ✓ เมื่อออกค่าเตือนคลื่นความร้อน (เฟ้าะวัง, เตือนภัย) ต้องจัดให้มีเวลาพัก 10 - 15 นาทีเป็นประจำ
  - ✓ หลีกเลี่ยงทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีอุณหภูมิสูง (14:00-17:00 น.) โดยให้มีเวลาพักผ่อน
  - ① ปรับเปลี่ยนเวลาทำงาน
  - ② ปรับปริมาณงาน เช่น บรรเทาภาระงานหรือความเร็วในการทำงาน
  - ③ ทำโปรแกรมการฝึกอบรมในร่มเกี่ยวกับความปลอดภัยและสุขภาพ
  - ④ ตรวจสอบสภาพสุขภาพของคนงาน
- ※ ช่วงพักสั้นๆ มีความสำคัญในช่วงฤดูร้อน แม้แต่มีช่วงพักสั้นๆ ก็สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้

## สถานที่ทำงานในร่ม

※ (ขอบเขตการปฏิบัติ) สถานที่ที่อุณหภูมิภายในอาคารได้รับผลกระทบจากอุณหภูมิภายนอก เนื่องจากมีอุปกรณ์ในการติดตั้งเครื่องปรับอากาศภายในอาคาร

✓ กำหนดช่วงอุณหภูมิในสถานที่ทำงานตลอดเวลา และใช้มาตรการต่อไปนี้ เพื่อรักษาให้อยู่ในช่วงที่กำหนด

- ① ติดตั้งและตรวจสอบเทอร์โมมิเตอร์ไฮโกรมิเตอร์ ณ สถานที่ทำงาน
- ② ติดตั้งระบบทำความเย็นเฉพาะที่\* หรือระบายอากาศเป็นประจำ เพื่อป้องกันไม่ให้อากาศร้อนหยุดนิ่ง
- ③ ควบคุมอุณหภูมิภายในอาคาร แม้ทำงานตอนกลางคืน

### ลม



### พักผ่อน



✓ หากเกิดเหตุเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้ดำเนินการทันที

- ☉ ให้ดำเนินการทันทีเมื่อคนงานร้องขอให้หยุดการทำงานที่มาจากอันตรายที่ฉุกเฉิน เช่น ความกังวลต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน
- ☉ การสัมผัสกับอุณหภูมิสูงและความชื้นสูงเป็นเวลานานในฤดูร้อนอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน เช่น โรคลมแดดและอาการอ่อนเพลียจากความร้อน หากมีอาการดังกล่าว ต้องดำเนินการอย่างรวดเร็วตามขั้นตอนดังต่อไปนี้
- ☉ โดยเฉพาะ กลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่ทำงานอย่างหนัก จะต้องตรวจสอบสภาพ สุขภาพก่อนและหลังปฏิบัติงาน

### อาการหลัก

- » อุณหภูมิร่างกายมากกว่า 38 °C
- » ทрудล้ม (เมื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อ)
- » ปวดหัวและไม่สบาย



### ตรวจสอบว่ามีสติหรือไม่

- » เรียกชื่อหรือตี
- » หยิกข้อศอก



หมดสติ

### มาตรการตอบสนองและการสังเกตความคืบหน้า

- » ย้ายไปที่อากาศเย็น
- » ทำให้เสื้อผ้าหลวมๆ และรักษาร่างกายให้เย็น
- » ดื่มน้ำและพักผ่อน



หมดสติหรืออาการไม่ดีขึ้น

### การทบทวน

- » ตรวจสอบสภาพร่างกายบ่อยๆ
- » แนะนำให้กลับที่พัก (การตรวจสอบแบบโทรศัพท์)



แจ้ง **119** ขอความช่วยเหลือ



นำส่งโรงพยาบาล



※ คู่มือนี้เป็นคำแนะนำที่ให้ไว้ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อน และสามารถนำไปใช้ในระดับที่เท่ามาตรฐานนี้หรือสูงกว่านี้ได้ โดยรับฟังความคิดเห็นของคนงานและเป็นไปตามสถานการณ์ของบริษัท



Ministry of  
Employment and Labor



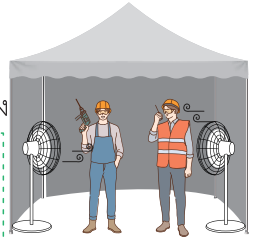
# โปรดดำเนินการที่จำเป็นเพิ่มเติมตามมาตรการตอบสนองของคลื่นความร้อนในแต่ละระดับตามอุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย

นอกจากกฎพื้นฐานแล้ว ยังจำเป็นต้องมีมาตรการเพิ่มเติมตามคำแนะนำที่ละขั้นตอน เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับความร้อนในสถานที่ทำงานในร่มและกลางแจ้ง เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นเนื่องจากคลื่นความร้อนอย่างต่อเนื่อง

## บททั่วไป

(ประกาศ, ควรระวัง, แจ้งเตือน, วิกฤต)

- ✓ ตรวจสอบสภาพอากาศและให้ข้อมูลคลื่นความร้อนแก่คนงาน (ใช้เว็บไซต์และแอปของสำนักงานอุตุนิยมวิทยาเกาหลี)
- ✓ เตรียมน้ำเย็นน้ำสะอาด และจัดสถานที่ร่มเงา (พื้นที่พักผ่อน) เพื่อให้คนงานได้พักผ่อน
- ✓ เมื่อมีการทำงานในสถานที่กลางแจ้ง หรือที่มีความร้อนภายในอาคาร ต้องจัดให้ สวมชุดช่วยความเย็นตามคำขอของคนงาน เช่น ปลอกแขนแบบเย็น เป็นต้น
- ✓ ต้องให้ความระมัดระวังสำหรับกลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่ทำงานอย่างหนักหน่วง



กลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนคืออะไร

- ▲ ผู้ป่วยโรคอื่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูงต่ำ เป็นต้น ▲ ผู้ที่มีประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ▲ ผู้สูงอายุ ▲ บุคคลที่เพิ่งได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานที่ใหม่

แรงงานที่หนักหน่วงสูงเป็นอย่างไร หมายถึงแรงงานที่ต้องการความแรงกล้ามเนื้อทางกายภาพอย่างมากและต้องเผชิญกับความเครียดจากความร้อนได้ง่าย

▲ (ตัวอย่าง) งานที่สัมผัสกับคลื่นความร้อนเป็นเวลานาน เช่น การทำงานที่ต้องใช้แรงกายทั้งตัว เช่น ชี้นางเหล็กเส้นงานเทคอนกรีต หรือการทำงานยก ขนถ่าย หรือการ

จัดการกับของหนักที่ใช้ท่อสกรู ฯลฯ หรือการทำงานที่ใช้เลื่อย/ค้อน/เลื่อย/พลั่ว/ขวาน

- ✓ สำหรับสถานที่ทำงานในร่ม ให้ตรวจสอบว่าสิ่งอำนวยความสะดวกในการระบายความร้อนและระบายอากาศในสถานที่ทำงานนั้นเพียงพอหรือไม่

## ข้อควรระวัง

อุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย 33°C หรือสูงกว่า

หรือเริ่มระวังคลื่นความร้อน

- ✓ จัดให้มีเวลาพักในที่ร่ม (พื้นที่พักผ่อน) เป็นเวลา 10 นาทีทุก ๆ ชั่วโมง
- จัดให้มีชั่วโมงพักเพิ่มเติมสำหรับกลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่ทำงานอย่างหนักหน่วง
- ✓ ลดการใช้แรงงานกลางแจ้งหรือปรับชั่วโมงการทำงานในช่วงที่มีอุณหภูมิสูง (14:00-17:00 น.)



## แจ้งเตือน

อุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย 35°C หรือสูงกว่า

หรือเตือนคลื่นความร้อน

- ✓ จัดให้มีเวลาพักในที่ร่ม (พื้นที่พักผ่อน) เป็นเวลา 15 นาทีทุก ๆ ชั่วโมง
- จัดให้มีชั่วโมงพักเพิ่มเติมสำหรับกลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่ทำงานอย่างหนักหน่วง
- ✓ ลดการใช้แรงงานนอกอาคารในช่วงเวลาที่มีอุณหภูมิสูง (14:00-17:00 น.) เว้นแต่จะหลีกเลี่ยงไม่ได้
- ให้เวลาพักผ่อนที่เพียงพอสำหรับงานกลางแจ้งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
- ✓ กำหนดผู้รับผิดชอบในการตรวจสอบสุขภาพของคนงาน

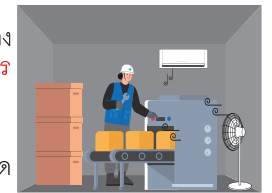


## วิกฤต

อุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย 38°C หรือสูงกว่า

หรือวิกฤตคลื่นความร้อน

- ✓ จัดให้มีเวลาพักในที่ร่ม (พื้นที่พักผ่อน) เป็นเวลา 15 นาทีทุก ๆ ชั่วโมง
- จัดให้มีชั่วโมงพักเพิ่มเติมสำหรับกลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่ทำงานอย่างหนักหน่วง
- ✓ ระงับการใช้แรงงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีอุณหภูมิสูง (14:00-17:00 น.) ยกเว้นมาตรการฉุกเฉินที่จำเป็นสำหรับการจัดการภัยพิบัติและความปลอดภัย
- ให้เวลาพักผ่อนที่เพียงพอเมื่อทำงานฉุกเฉิน
- ✓ จำกัดการใช้แรงงานกลางแจ้งสำหรับกลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อน เช่น ลมแดด
- ✓ กำหนดผู้รับผิดชอบในการตรวจสอบสุขภาพของคนงาน



## ตรวจสอบอุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกายได้อย่างไร?

※ อุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย หมายถึง อุณหภูมิที่แสดงความรู้สึกของมนุษย์ในเชิงปริมาณโดยที่อุณหภูมิปัจจุบันถูกรับรู้ต่ำกว่าภายใต้ความชื้นต่ำหรือสูงกว่าภายใต้ความชื้นสูงโดยการเพิ่มผลกระทบจากความชื้นและลม

### สถานที่ทำงานกลางแจ้ง

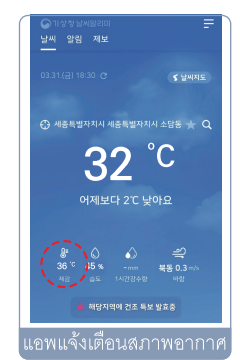
ตรวจสอบระดับคลื่นความร้อนได้ที่เว็บไซต์ของสำนักงานอุตุนิยมวิทยาเกาหลี\* หรือแอปแจ้งเตือนสภาพอากาศ

\* เว็บไซต์ KMA (www.weather.go.kr) > สภาพอากาศ > รายงานสภาพอากาศพิเศษ > คาดการณ์ผลกระทบ > อุตสาหกรรม

\* ค่าเตือนคลื่นความร้อน : ออกค่าเตือนเมื่ออุณหภูมิสูงสุดประจำวันอยู่ที่ 33°C หรือสูงกว่า (เผ่าระวัง) อยู่ที่ 35°C หรือสูงกว่า (แจ้งเตือน) จะยังคงอยู่เป็นเวลา 2 วันหรือนานกว่านั้น

### สถานที่ทำงานในร่ม

หากอุณหภูมิที่จัดทำโดยสำนักงานอุตุนิยมวิทยาของเกาหลีแตกต่างจากอุณหภูมิภายในอาคารของสถานที่ทำงาน ควรจะคำนวณอุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย โดยใช้เทอร์มอมิเตอร์ไฮโกรมิเตอร์ที่ติดตั้งในสถานที่ทำงาน



แอปแจ้งเตือนสภาพอากาศ

ตารางอุณหภูมิที่ร่างกายรู้สึกของสำนักงานอุตุนิยมวิทยา													
อุณหภูมิ	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
ความชื้น	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
40	26.6	27.6	28.5	29.5	30.4	31.4	32.4	33.3	34.3	35.3	36.2	37.2	38.2
45	27.1	28.1	29.0	30.0	31.0	32.0	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.8	38.8
50	27.6	28.6	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	34.5	35.5	36.4	37.4	38.4	39.4
55	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0
60	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.5	34.5	35.5	36.5	37.5	38.5	39.5	40.5
65	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	38.0	39.0	40.0	41.0
70	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.5	40.5	41.5
75	29.7	30.7	31.7	32.7	33.7	34.8	35.8	36.8	37.8	38.9	39.9	40.9	42.0
80	30.0	31.1	32.1	33.1	34.1	35.2	36.2	37.2	38.3	39.3	40.4	41.4	42.4
85	30.4	31.4	32.5	33.5	34.5	35.6	36.6	37.7	38.7	39.7	40.8	41.8	42.9
90	30.8	31.8	32.9	33.9	34.9	36.0	37.0	38.1	39.1	40.2	41.2	42.3	43.3



ระวังภัยอันตรายจากคลื่นความร้อนตลอดเวลา!!



- ควรระงับการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล เช่น หมวกนิรภัยและสายรัดนิรภัย ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อการระบายความร้อนได้
- ระมัดระวังอุบัติเหตุด้านความปลอดภัย เช่น การตกหล่น หรือล้มลง เนื่องจากขาดสมาธิ