

คำแนะนำ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย จากความร้อนที่เกิดจากคลื่นความร้อนในฤดูร้อน



ขอให้สถานที่ทำงานแต่ละแห่งดำเนินการตรวจสอบล่วงหน้า เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยเกี่ยวข้องกับความร้อนก่อนที่คลื่นความร้อนจะมาถึง รวมทั้งดำเนินการตาม ขั้นตอนตามที่สถานที่ทำงานได้กำหนดตามมาตรการป้องกันไว้

- คลื่นความร้อน หมายถึง ปรากฏการณ์สภาพอากาศที่มีความร้อนรุนแรงต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง ในพื้นที่ที่กำหนด ซึ่งมักจะสูงกว่าอุณหภูมิฤดูร้อนปกติที่ 31 องศาเซลเซียส และปรากฏการณ์นี้ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น โรคลมแดด
- รัฐบาลจึงดำเนินการมาตรการรับมือคลื่นความร้อนในฤดูร้อน (20 พ.ค.-30 ก.ย.) ทุกปี เพื่อป้องกันความเสียหายจากคลื่นความร้อน

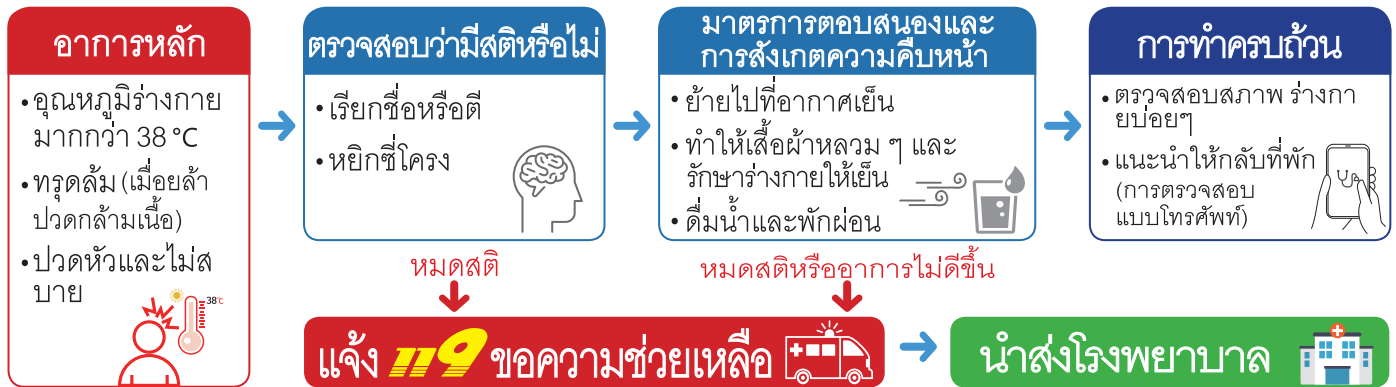


เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อน ต้องปฏิบัติตามกฎพื้นฐาน 3 ประการ

สถานที่ทำงานกลางแจ้ง เช่น ไซต์งานก่อสร้าง	สถานที่ทำงานในร่ม
<p>น้ำ</p> <p>☉ ต้องให้น้ำเย็นน้ำสะอาด/เติมน้ำเป็นประจำในขณะที่ทำงาน</p>	<p>น้ำ</p> <p>☉ (ขอขออนุญาต) สถานที่ที่อุณหภูมิภายในอาคารได้รับผลกระทบจากอุณหภูมิภายนอก เนื่องจากมีอุปสรรคในการติดตั้งเครื่องปรับอากาศภายในอาคาร</p>
<p>ร่มเงา</p> <p>☉ รักษาพื้นที่ร่มเงา (พื้นที่พักผอน) ที่ใกล้สถานที่ที่คนงานกำลังทำงานอยู่</p> <p>☉ ติดตั้งร่มกันแดดในสถานที่ที่สามารถระบายอากาศได้โดยตรง</p> <p>☉ ติดตั้งระบบทำความเย็นแบบเฉพาะจุดเพิ่มเติมตามความจำเป็น เช่น เครื่องปรับอากาศแบบพกพา</p>	<p>ลม</p> <p>☉ กำหนดช่วงอุณหภูมิในสถานที่ที่ทำงาน ตลอดเวลา และใช้มาตรการต่อไปนี้ เพื่อรักษาให้อยู่ในช่วงที่กำหนด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ติดตั้งและตรวจสอบเทอร์โมมิเตอร์-ไฮโกรมิเตอร์ ณ สถานที่ทำงาน 2. ติดตั้งระบบทำความเย็นเฉพาะที่* หรือระบายอากาศ เป็นประจำ เพื่อป้องกันไม่ให้อากาศร้อนหยุดนิ่ง <p>*อุปกรณ์หมุนเวียนอากาศ พัดลม พัดลมระบายความร้อน เครื่องปรับอากาศเคลื่อนที่ เป็นต้น</p> <p>☉ ควบคุมอุณหภูมิภายในอาคาร แม้ทำงานตอนกลางวัน</p>
<p>พักผอน</p> <p>☉ เมื่อออกค่าเตือนคลื่นความร้อน (เผ่าระวัง, เตือนภัย) ต้องจัดให้มีเวลาพัก 10 - 15 นาทีเป็นประจำ</p> <p>☉ หลีกเลี่ยงทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีอุณหภูมิสูง (14:00-17:00 น.) โดยให้มีเวลาพักผอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปรับเปลี่ยนเวลาทำงาน 2. ปรับปริมาณงาน เช่น บรรเทาภาระงานหรือความเร็วในการทำงาน 3. ทำโปรแกรมการฝึกอบรมในร่มเกี่ยวกับความปลอดภัยและสุขภาพ 4. ตรวจสอบสภาพสุขภาพของคนงาน <p>※ ช่วงพักสั้นๆ มีความสำคัญในช่วงฤดูร้อน แม้แต่มีช่วงพักสั้นๆ ก็สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้</p>	<p>พักผอน</p>

หากเกิดเหตุเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้ดำเนินการทันที

- ☹ ให้ดำเนินการทันทีเมื่อคนงานร้องขอให้หยุดการทำงานที่มาจากอันตรายที่ถูกละเลย เช่น ความกังวลต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน
- ☹ การสัมผัสกับอุณหภูมิสูงและความชื้นสูงเป็นเวลานานในฤดูร้อนอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน เช่น โรคลมแดดและอาการอ่อนเพลียจากความร้อน หากมีอาการดังกล่าว ต้องดำเนินการอย่างรวดเร็วตามขั้นตอนดังต่อไปนี้
- ☹ โดยเฉพาะ กลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่ทำงานอย่างหนัก จะต้องตรวจสอบสภาพ สุขภาพก่อนและหลังปฏิบัติงาน



※ คู่มือนี้เป็นคำแนะนำที่ให้ไว้ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อน และสามารถนำไปใช้ในระดับที่ต่ำกว่ามาตรฐานนี้หรือสูงกว่านี้ได้ โดยรับฟังความคิดเห็นของคนงานและเป็นไปตามสถานการณ์ของบริษัท

โปรดดำเนินการที่จำเป็นเพิ่มเติมตามมาตรการตอบสนองของคลื่นความร้อนในแต่ละระดับตามอุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย

นอกจากกฎพื้นฐานแล้ว ยังจำเป็นต้องมีมาตรการเพิ่มเติมตามคำแนะนำที่ละขั้นตอน เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับความร้อนในสถานที่ทำงานในร่มและกลางแจ้ง เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นเนื่องจากคลื่นความร้อนอย่างต่อเนื่อง

บททั่วไป

ประกาศ
ควรระวัง
แจ้งเตือน
วิกฤต

อุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย
31°C หรือสูงกว่า

- ▶ ตรวจสอบสภาพอากาศและให้ข้อมูลคลื่นความร้อนแก่คนงาน (ใช้เว็บไซต์และแอปของสำนักอุตุนิยมวิทยาเกาหลี)
- ▶ เตรียมน้ำเย็นน้ำสะอาด และจัดสถานที่ร่มเงา (พื้นที่พักผ่อน) เพื่อให้คนงานได้พักผ่อน
- ▶ สำหรับสถานที่ทำงานในร่ม ให้ตรวจสอบว่าสิ่งอำนวยความสะดวกในการระบายความร้อนและระบบระบายอากาศในสถานที่ทำงานนั้นเพียงพอหรือไม่
- ▶ เมื่อมีการทำงานในสถานที่กลางแจ้ง หรือที่มีความร้อนภายในอาคาร ต้องจัดให้ สวมชุดช่วยความเย็นตามคำขอของคนงาน เช่น ปลอกแขนแบบเย็น เป็นต้น
- ▶ ต้องใช้ความระมัดระวังสำหรับกลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่ทำงานอย่างหนักหน่วง



กลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนคืออะไร ▲ ผู้ป่วยโรคอื่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูงต่ำ เป็นต้น

▲ ผู้ที่มีประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ▲ ผู้สูงอายุ ▲ บุคคลที่เพิ่งได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับผลกระทบจากคลื่นความร้อน

แรงงานที่หนักหน่วงสูงเป็นอย่างไร หมายถึงแรงงานที่ต้องการความแรงกล้าทางกายภาพอย่างมากและต้องเผชิญกับความเครียดจากความร้อนได้ง่าย

▲ (ตัวอย่าง) งานที่สัมผัสกับคลื่นความร้อนเป็นเวลานาน เช่น การทำงานที่ต้องใช้แรงกายทั้งตัว เช่น ช่างวางเหล็กเส้น/งานเทคนิคกริด หรือการทำงาน ขนถ่าย หรือการจัดการกับของหนักที่ใช้เครื่องจักรต่างๆ หรือการทำงานที่ใช้เลื่อย/ค้อน/เลื่อย/พลั่ว/ขวาน

ข้อควรระวัง

หรือเฝ้าระวังคลื่นความร้อน

อุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย
33°C หรือสูงกว่า

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



แจ้งเตือน

หรือแจ้งเตือนคลื่นความร้อน

อุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย
35°C หรือสูงกว่า

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



วิกฤต

อุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย
38°C หรือสูงกว่า

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



☀️ ตรวจสอบอุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกายได้อย่างไร?

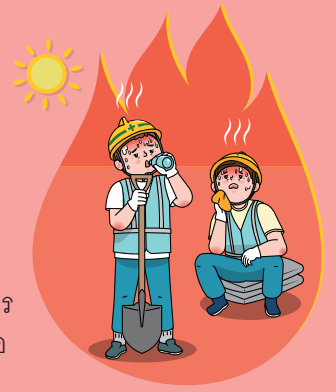
อุณหภูมิที่รู้สึกด้วยร่างกาย หมายถึง อุณหภูมิที่แสดงความรู้สึกของมนุษย์ในเชิงปริมาณโดยที่อุณหภูมิปัจจุบันถูก รับรู้ต่ำกว่าภายใต้ความชื้นต่ำหรือสูงกว่าภายใต้ความชื้นสูงโดยการเพิ่มผลกระทบจากความชื้นและลม

สถานที่ทำงาน กลางแจ้ง	▶ หน้าแรกของ KOSHA → แนะนำโครงการ → อาชีวอนามัย → การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ▶ พยากรณ์ผลกระทบจากคลื่นความร้อน (สแกน QR code)	เครื่องมือ คำนวณ อุณหภูมิที่ เหมาะสม	
สถานที่ทำงาน ในร่ม	▶ ตรวจสอบแอปแจ้งเตือนสภาพอากาศของสำนักงานอุตุนิยมวิทยาเกาหลี		
	▶ คำนวณอุณหภูมิทางประสาทสัมผัสด้วยเทอร์โมมิเตอร์ในสถานที่ทำงานที่ต้องเผชิญกับความร้อนจัด (สแกนรหัส QR)		

อุณหภูมิ ความชื้น	ตารางอุณหภูมิที่ร่างกายรู้สึกของสำนักงานอุตุนิยมวิทยา												
	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	35.4	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



รายการตรวจสอบการป้องกันโรคจากความร้อน



- 1. รายการตรวจสอบนี้จัดทำขึ้นสำหรับนายจ้างเพื่อช่วยระบุอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในสถานที่ทำงานและพัฒนาแผนการตอบสนองต่อคลื่นความร้อน
- 2. หากการสัมผัสกับคลื่นความร้อนสามารถนำไปสู่การเจ็บป่วยจากความร้อนได้ ให้ใช้รายการตรวจสอบการป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อนนี้เพื่อปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงาน ปฏิบัติตามกฎหมายพื้นฐานสามข้อ และตอบสนองอย่างรวดเร็วในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุ

ตรวจสอบตัวเอง		ใช่	ไม่ใช่
สภาพแวดล้อมการทำงาน	1. คุณมีงานที่ต้องทำกลางแจ้งในสภาพอากาศร้อนหรือแสงแดดส่องโดยตรงหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. คุณมีงานในร่มที่ต้องทำในสภาพแวดล้อมที่ร้อนที่มาจากแหล่งความร้อน เช่น ความร้อนจากการแผ่รังสีหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. คุณมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายที่ต้องใช้กำลังมาก ที่ต้องทำในสภาพแวดล้อมที่ร้อนในร่มหรือกลางแจ้งหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
การเตรียมพร้อม	4. คุณกำลังดำเนินการตรวจสอบล่วงหน้า เช่น การตรวจวัดอุณหภูมิทางประสาทสัมผัส สถานะสุขภาพ การปฏิบัติตามกฎหมายพื้นฐาน 3 ข้อ และขั้นตอนฉุกเฉินในกรณีฉุกเฉินหรือไม่ - สถานที่ทำงานภายในอาคารมีการติดตั้งอุปกรณ์ระบายความร้อนเฉพาะจุดและระบายอากาศเป็นระยะเพื่อป้องกันไม่ให้อากาศร้อนหยุดนิ่งหรือไม่ * เครื่องหมุนเวียนอากาศ พัดลม เครื่องทำความเย็น เครื่องปรับอากาศเคลื่อนที่ ฯลฯ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. คุณได้มอบหมายให้บุคคลที่รับผิดชอบในการจัดการอันตรายและอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ปฏิบัติตามกฎหมายพื้นฐานสามข้อ และให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงานหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. พนักงานที่ต้องเผชิญกับคลื่นความร้อนจะได้รับความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยง อาการ และขั้นตอนการตอบสนองต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนผ่าน TBM หรือวิธีการอื่นหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
การตอบสนองต่อคลื่นความร้อน	7. มีเทอร์โมมิเตอร์ในบริเวณที่คนงานทำงานและตรวจวัดอุณหภูมิทางประสาทสัมผัสบ่อย ๆ หรือไม่ * (กลางแจ้ง) ตรวจสอบแอปแจ้งเตือนสภาพอากาศของสำนักงานอุตุนิยมวิทยาเกาหลี (ภายในอาคาร) ตรวจสอบระบบคำนวณอุณหภูมิที่เหมาะสม (QR code) ของ KOSHA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. คนงานที่ได้รับคลื่นความร้อนได้รับการตรวจสอบความเสี่ยงส่วนบุคคล เช่น สภาพสุขภาพ ปริมาณงาน และพวกเขามีการสวมอุปกรณ์ป้องกันหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. คุณกำลังติดตามสัญญาณและอาการ* ของการเจ็บป่วยจากความร้อนในกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่มีภาระงานสูงหรือไม่ * มีไข้ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ปวดกล้ามเนื้อ เหงื่อออก คลื่นไส้ เหนื่อยล้า ฯลฯ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. คุณปฏิบัติตามกฎหมายพื้นฐาน 3 ข้อ การตอบสนองต่อขั้นตอนของคลื่นความร้อน และการดำเนินการทันทีในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุหรือไม่ * (ภายในอาคาร) การตรวจสอบอุปกรณ์ระบายอากาศเฉพาะที่ และมาตรการระบายอากาศเป็นระยะ และการจัดหาอุปกรณ์ทำความเย็น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. หากคนงานร้องขอให้หยุดงานเนื่องจากอันตรายที่ใกล้จะเกิดขึ้น เช่น กลัวการเจ็บป่วยจากความร้อน เป็นไปได้หรือไม่ที่จะระงับการทำงานในทันที	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>