

แนวทางการป้องกันโรคจากความร้อน

ในคลื่นความร้อนช่วงฤดูร้อน



1. ปฏิบัติตามกฎหมายพื้นฐานสามข้อ

สถานที่ทำงานกลางแจ้ง		สถานที่ทำงานในร่ม	
น้ำ	☑ จัดให้มีน้ำเย็นและสะอาด / ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอระหว่างทำงาน	น้ำ	☑ จัดให้มีน้ำเย็นและสะอาด / ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอระหว่างทำงาน
ร่มเงา	<ul style="list-style-type: none"> ☑ จัดให้มีร่มเงา (บริเวณพักผ่อน) ใกล้สถานที่ทำงาน ☑ หลังคาบังแดดควรอยู่ในบริเวณที่ลมเย็นพัดผ่านได้ ☑ ติดตั้งเครื่องปรับอากาศเคลื่อนที่เพิ่มเติมหากจำเป็น 	พัดลม	<ul style="list-style-type: none"> ☑ ติดตั้งเครื่องวัดอุณหภูมิและความชื้นในสถานที่ทำงานและตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอ ☑ ติดตั้งพัดลมและเครื่องปรับอากาศเคลื่อนที่และระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ ☑ การจัดการอุณหภูมิภายในอาคารแม่ในขณะที่ทำงานในเวลากลางวัน
เวลาพัก	<ul style="list-style-type: none"> ☑ จัดให้มีการพักอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 10 ถึง 15 นาทีเมื่อมีการออกประกาศเตือนเรื่องความร้อน (ข้อควรระวังสัญญาณเตือน) ☑ ลดการทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีความร้อนสูงสุด (14~17) 	เวลาพัก	☑ จัดให้มีการพักอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 10 ถึง 15 นาทีเมื่อมีการออกประกาศเตือนเรื่องความร้อน (ข้อควรระวังสัญญาณเตือน)

2.

การพักงานของนายจ้างหรือลูกจ้างหากมีอันตรายจากการเจ็บป่วยจากความร้อนที่ใกล้เข้ามา

ค่าเตือนหรือสัญญาณเตือนความร้อน
อุณหภูมิทางประสาทสัมผัส **35°C หรือสูงกว่า**

- ▶ ให้เวลาพัก 15 นาทีทุก ๆ ชั่วโมง
- ▶ การระงับการทำงานกลางแจ้ง ยกเว้นเมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในช่วงเวลาที่เกิดคลื่นความร้อน

อันตรายหรือสัญญาณเตือนความร้อน
อุณหภูมิทางประสาทสัมผัส **38°C หรือสูงกว่า**

- ▶ ให้เวลาพัก 15 นาทีทุก ๆ ชั่วโมง
- ▶ งดการทำงานกลางแจ้ง ยกเว้นงานบริหารจัดการภัยพิบัติและความปลอดภัยในช่วงเวลาที่เกิดคลื่นความร้อน

อุณหภูมิทางประสาทสัมผัส

เงื่อนไขทั่วไป
อุณหภูมิทางประสาทสัมผัส **31°C หรือสูงกว่า**

- ▶ ให้ข้อมูลเรื่องคลื่นความร้อนแก่คนงาน
- ▶ จัดให้มีน้ำเย็นและร่มเงา (บริเวณพักผ่อน) และที่ที่มีลมผ่าน
- ▶ จัดหาอุปกรณ์ทำความเย็น เช่น ปลอกแขนทำความเย็น เป็นต้น
- ▶ การจัดการคนงานที่ทำงานหนักและกลุ่มที่มีความอ่อนไหว

ข้อควรระวังหรือคำแนะนำเรื่องความร้อน
อุณหภูมิทางประสาทสัมผัส **33°C หรือสูงกว่า**

- ▶ ให้เวลาพัก 10 นาทีทุก ๆ ชั่วโมง
- ▶ ลดหรือปรับเวลาการทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่เกิดคลื่นความร้อน

ตรวจสอบอุณหภูมิทางประสาทสัมผัสด้วยรหัส QR

3. มาตรการกรณีเจ็บป่วยจากความร้อน

โทร **119** ทันที หากเกิดกรณีเจ็บป่วยจากความร้อน ติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน - -