

# ภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัด (Heat Stress)



## เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดทั้งปีในโรงเรียนเพาะปลูก

ภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัดอันตรายมากและอาการจะแย่ลงได้อย่างรวดเร็ว อย่าเพิกเฉยต่อสัญญาณเตือนและอาการที่เกิดขึ้น

### สัญญาณเตือนและอาการต่างๆ

#### • สัญญาณเตือนเริ่มแรก



เกิดผดร้อน



กล้ามเนื้อหดเกร็ง/  
เป็นตะคริว



มีการสูญเสียน้ำมากเกินไป  
(กระหายน้ำ)

#### • โรคเพลียแดด



ปวดหัว



คลื่นไส้



วิงเวียนศีรษะ



โกรธ/หงุดหงิดฉุนเฉียว



มีเหงื่อออก  
มากผิดปกติ



อ่อนเพลีย/  
หมดแรง



สีน้ำปัสสาวะ/ ปัสสาวะที่  
ออกมา (ดูหน้าถัดๆ ไป)

#### • โรคลมแดด



อุณหภูมิ  
ร่างกายสูง



ผิวรู้สึกร้อน แห้ง  
และดูแดงขึ้น



สับสนมึนงง



หน้ามืดเป็นลม



ตัวเกร็งกระตุก/  
มีอาการชัก

# ภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัดเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

## ควรทำทุกวิถีทางเพื่อความปลอดภัยก่อนที่จะสายเกินแก้

### ข้อควรปฏิบัติ

หาก**คุณ** เกิดอาการภาวะ  
เครียดจากอากาศร้อนจัด:



**ดื่มน้ำ**

ควรดื่มน้ำเย็นเพื่อช่วยคืนความชุ่มชื้น



**หาร่มเงาบังแดด**

ไปอยู่ในที่ร่มของตัวอาคารหรือ  
ใต้ร่มเงาต้นไม้หรือร่มที่กางไว้



**พักผ่อน**

ควรหยุดทำงานกับพักผ่อน  
หรืองีบหลับก็ได้



ควรแจ้งนายจ้าง/ หัวหน้างาน  
ของคุณทราบโดยทันที



ควรรีบไปพบแพทย์  
หากคุณยังคงมีอาการอยู่

หาก**คนอื่น** มี  
อาการของ  
โรคลมแดด:



**\*โทรแจ้ง 911 ทันที**



ช่วยทำให้คนป่วยตัวเย็นลง



อย่าปล่อยให้คนป่วยอยู่ตามลำพัง  
ควรอยู่กับพวกเขาจนกว่าหน่วยงาน  
บริการแพทย์ฉุกเฉินมาถึง

# การป้องกัน ควรสวมใส่:



แว่นกันแดดป้องกันรังสียูวี  
(ชนิดเลนส์ย้อมสีหรือใสไม่มีสีก็ได้)



หมวกปีกกว้าง



ทาครีมกันแดด



เสื้อผ้าหลวมและ  
บางเบา

# ระหว่างที่ทำงาน:



ควรดื่มน้ำ

อย่างน้อย 1 แก้ว ทุก 15 ถึง  
20 นาทีหรือควรดื่มให้ได้  
4 แก้วในหนึ่งชั่วโมง



บดดี้อับ

คอยสังเกตสัญญาณเตือน  
ต่างๆ ที่เกิดกับเพื่อนร่วม  
งานเพราะภาวะเครียดจาก  
อากาศร้อน



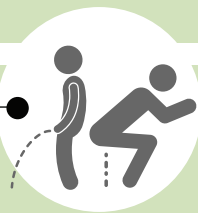
พักผ่อน  
หยุดพักในที่ร่ม  
หรือที่เย็นสบาย



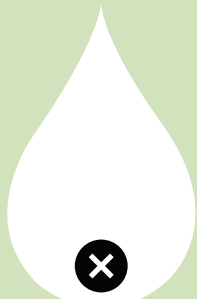
ควรหลีกเลี่ยง  
แอลกอฮอล์กับ  
คาเฟอีน



กินอาหารบ่อยๆ  
รวมถึงอาหารมื้อปกติ  
และอาหารว่างทั้งหมด



# คุณดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่ ปัสสาวะของคุณสีอะไร



ไม่ดี

(ปริมาณน้ำในร่างกายมีมากเกินไป)



ดีมาก



ดี



ไม่ค่อยดี

ควร  
ดื่มน้ำ



ไม่ค่อยดี



ควร  
พบแพทย์

ผิดปกติมาก

# ภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัด (Heat Stress) ต่อ

## ความรับผิดชอบของนายจ้าง

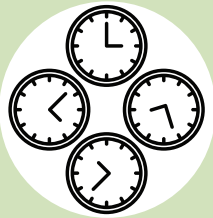
นายจ้างควรจัดให้มี...



น้ำดื่ม



บริเวณที่มีร่มเงา



การหยุดพักเพิ่มเติม



ปรับตารางเวลา  
สำหรับการทำงาน



การระบายอากาศ/  
การเคลื่อนที่ของอากาศ



ระยะเวลาเพื่อให้ปรับตัว  
เข้ากับสภาพอากาศ



การให้ข้อมูลกับ  
การฝึกอบรม



แผนรับมือฉุกเฉินกับ  
ภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัด



การแจ้งพยากรณ์  
อากาศประจำวัน

นายจ้างต้องปกป้องสุขภาพและความปลอดภัยของคนงานโดยปฏิบัติตามข้อควรระวังตามสมควรทุกประการ

ซึ่งรวมถึงกระบวนการในการระบุและจัดการกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัด กระบวนการนี้ควรจะ...



### ให้การมีส่วนร่วมของ

คนงาน ตัวแทนด้านสุขภาพและความปลอดภัย และ/หรือ สมาชิกคณะกรรมการร่วมด้านสุขภาพและความปลอดภัย



### จัดเตรียม

เรื่องการแปล/ การแปลของล่ามตามความจำเป็น เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ



### ได้รับการสนับสนุน

จากนายจ้างเพื่อให้คนงานรู้สึกสบายใจแล้วกล้าพูดเสนอความคิดเห็น

## เครื่องมือกับทรัพยากรเพิ่มเติม

- [Humidex-based Heat Stress Calculator And Plan \[OHCOW\]](#)
- [Humidex-based Heat Response Plan \[OHCOW\]](#)
- [Calling 911 \[OHCOW\]](#)
- [Hot Environment Fact Sheets \[CCOHS\]](#)

08-05-23