

## อันตรายร้ายแรงสำหรับผู้ปฏิบัติงานกลางแจ้ง

### สัญญาณเตือนและอาการต่างๆ

ภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัดอันตรายมากและอาการจะแย่ลงได้อย่างรวดเร็ว อย่าเพิกเฉยต่อสัญญาณเตือนและอาการที่เกิดขึ้น

#### • สัญญาณเริ่มต้น



เกิดผดร้อน



กล้ามเนื้อหดเกร็ง/  
เป็นตะคริว



มีการสูญเสียน้ำมากเกินไป  
(กระหายน้ำ)

! การเจ็บป่วยจากภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัดหลายครั้ง อาจทำให้เกิดโรคไต โรคเบาหวาน โรคกลุ่มอาการเมตาบอลิกและโรคอ้วน

#### • โรคเพลียแดด



ปวดหัว



คลื่นไส้



เวียนศีรษะ



โกรธ/หงุดหงิดจนเนือยา



มีเหงื่อออกมาก  
ผิดปกติ



อ่อนเพลีย/  
หมดแรง



สีน้ำตาลสาหร่าย / ปัสสาวะที่  
ออกมา (ดูหน้าถัดๆ ไป)

#### • โรคลมแดด



อุณหภูมิ  
ร่างกายสูง



ผิวหนังแห้งและร้อน/  
มีเหงื่อออกมาก



สับสนมึนงง /  
พฤติกรรมผิด  
แปลกไป/ พูดไม่ชัด



เป็นลม/ หมดสติ



ตัวกร็งกระตุก/  
มีอาการชก

# ภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัดเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ควรทำทุกวิถีทางเพื่อความปลอดภัยก่อนที่จะสายเกินแก้

## ข้อควรปฏิบัติ

**ควรเริ่มต้นและสิ้นสุดวันของคุณด้วยการดื่มน้ำเสมอ**

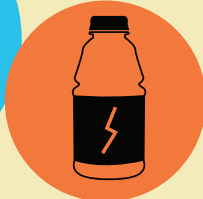
การเริ่มต้นวันใหม่ในภาวะขาดน้ำ (น้ำไม่เพียงพอ)  
ทำให้เพิ่มความรุนแรงของผลกระทบจากภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัด  
และยังทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับอิเล็กทรอนิกส์ (แร่ธาตุ)

**หากคุณหรือคนอื่นมีอาการดังต่อไปนี้**

### ภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัด:



**ควรดื่มน้ำเย็น**  
หนึ่งแก้วทุกๆ 15 นาทีหรืออย่างน้อยหนึ่งลิตรภายในหนึ่งชั่วโมง



\* ดื่มเกลือแร่ทดแทนเป็นเครื่องดื่มน้ำเกลือแร่ที่มีน้ำเจือจางแล้วหรือน้ำเกลือแร่ที่ทำเอง



**ไปอยู่ในที่ร่ม**  
ของตัวอาคารหรือใต้ร่มเงาต้นไม้หรือร่มที่กางไว้



### พักผ่อน

ควรหยุดทำงานกับพักผ่อนบ้างหรือแม้กระทั่งได้งีบหลับ



**เปลี่ยนเสื้อผ้า**  
เพื่อทำให้ตัวแห้งถ้าเป็นไปได้

**ควรรีบพาไปพบแพทย์** หากคุณยังคงมีอาการต่างๆ



### โรคเพลียแดด:



**รีบนำคนงานที่ป่วย**  
ไปยังบริเวณที่ร่ม/ที่เย็นกว่า



**ถอดเสื้อผ้า**  
ให้เหลือเท่าที่จำเป็น (โปรดทำด้วยความเคารพ)



**อย่าปล่อยให้คนป่วยอยู่ตามลำพัง**  
คอยกระตุ้นให้จิบน้ำเรื่อยๆ

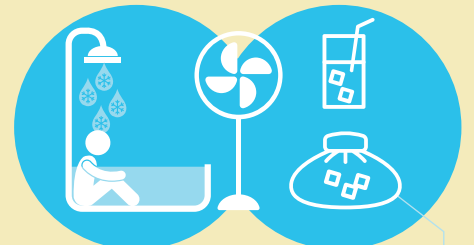
### โรคลมแดด:



**โทรแจ้ง 911 ทันที**



**อย่าปล่อยให้คนป่วยอยู่ตามลำพัง**



**ควรทำให้คนป่วยตัวเย็นลง**  
ระหว่างที่รอหน่วยบริการแพทย์ฉุกเฉินมาถึง

ใช้ถุงประคบเย็น/ผ้าเย็นประคบ **โดยเฉพาะบริเวณ** ไต/ขานกับขาหนีบ



### โทร 911

หากยังมีอาการ\*อยู่มากกว่า 1 ชั่วโมงหรือ อาการดูแย่ลง  
\*โดยเฉพาะเมื่อเป็นตะคริว



**ควรแจ้ง นายจ้าง/เพื่อนร่วมงาน/บัดดี้ของคุณ** ให้ทราบเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

\* น้ำสะอาดสองส่วนต่อเครื่องดื่มเกลือแร่หนึ่งส่วน-หรือ"ซูเอโร" น้ำเกลือแร่ที่ทำเอง (น้ำหนึ่งลิตร, เกลือ 1/4 - 1/2 ช้อนชา, น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ)

## การป้องกัน ควรสวมใส่:



แว่นกันแดดป้องกันรังสียูวี  
(เลนส์ย้อมสีหรือใสไม่มีสีก็ได้)



หมวกปีกกว้าง



ทาครีมกันแดด

ยูวีบีและยูวีเอ, 15 - 50 เอสพีเอฟ  
กันน้ำได้ มีสเปกตรัมกว้าง (ป้องกันทั้งรังสียูวีบีและยูวีเอ)  
ควรเป็นชนิดครีมที่มีซิงก์ออกไซด์ (zinc oxide) อโวเบนโซน  
(avobenzone) หลีกเลี่ยงการใช้ชนิดผงหรือสเปรย์ที่มีสารออกซี  
เบนโซน (oxybenzone) วิตามินเอ และที่ใส่สารไล่แมลงเพิ่ม



เสื้อผ้าหลวม  
และบางเบา

## ระหว่างที่ทำงาน:



ควรดื่มน้ำ

อย่างน้อย 1 แก้ว ทุก 15-20  
นาที หรือควรดื่มให้ได้ 4 แก้ว  
ในหนึ่งชั่วโมง



มีการจับคู่บัดดี้\*

คอยสังเกตสัญญาณเตือนของ  
ภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัด  
ที่เกิดกับเพื่อนร่วมงาน

\*ควรจับคู่กันให้นานจนครบหนึ่งฤดูหากเป็นไปได้  
เป็นเพื่อนคู่กันในที่ทำงาน คอยสนับสนุนเตือน  
กันและกันให้ดื่มน้ำ หยุดพัก คอยให้ความสนใจ  
เพื่อนบัดดี้เมื่อเห็นว่า ไม่สบาย ทำตัวผิดปกติไป



พักผ่อน  
หยุดพักในที่ร่ม  
หรือที่เย็นสบาย



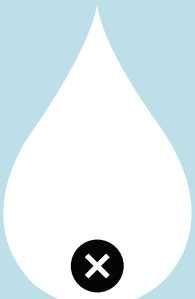
ควรหลีกเลี่ยง  
แอลกอฮอล์กับคาเฟอีน  
(ทำให้ร่างกายขาดน้ำหรือ  
ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมาก)



กินอาหารบ่อยๆ  
รวมถึงอาหารมือปอกดี  
และอาหารว่างทั้งหมด

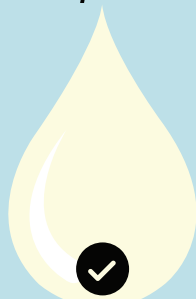
## • คุณดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่ คุณปัสสาวะของสีอะไร

ตรวจสอบสีของปัสสาวะบ่อยๆ



ไม่ดี

(ปริมาณน้ำในร่างกายมีมากเกินไป)



ดีมาก



ดี



ไม่ค่อยดี

ควรดื่มน้ำ



ผิดปกติ



ควรพบแพทย์\*

ผิดปกติมาก

\*ถ้าเป็นสีน้ำตาล + อ่อนเพลีย = ควรพบแพทย์

# ความรับผิดชอบของนายจ้าง

นายจ้างควรจัดให้มี...



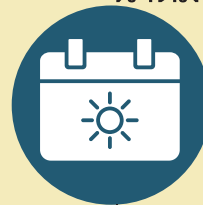
บริเวณที่มีร่มเงา



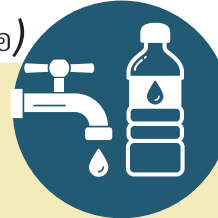
การหยุดพักเพิ่มเติม



ปรับตารางเวลา



ระยะเวลาเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพอากาศ



น้ำดื่ม



การให้ข้อมูลกับการฝึกอบรม  
ทบทวนฝึกซ้อมกรณีที่เกิดคลื่นความร้อนหรือ "ฮีทเวฟ" (heat waves)



แผนรับมือฉุกเฉินกับภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัด



การแจ้งพยากรณ์อากาศประจำวัน  
แจ้งบอกคำวัดอุณหภูมิกับความชื้นที่สัมพันธ์ (humidex) ระดับรังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) หรือความแรงของแดด อุณหภูมิที่พยากรณ์ไว้



## นายจ้างต้องปกป้องสุขภาพและความปลอดภัยของคนงานโดยปฏิบัติตามข้อควรระวังตามสมควรทุกประการ

ซึ่งรวมถึงกระบวนการในการระบุและจัดการกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดจากอากาศร้อนจัด กระบวนการนี้ควรจะ...



ให้การมีส่วนร่วมของคนงาน ตัวแทนด้านสุขภาพและความปลอดภัย และ/หรือ สมาชิกคณะกรรมการร่วมด้านสุขภาพและความปลอดภัย



จัดเตรียมเรื่องการแปล/ การแปลจากสามตามความจำเป็นเพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ได้รับการสนับสนุนจากนายจ้างเพื่อให้คนงานรู้สึกสบายใจแล้วกล้าพูดเสนอความคิดเห็น

## เครื่องมือกับทรัพยากรเพิ่มเติม

[Humidex-based Heat Stress Calculator And Plan \[OHCOW\]](#)

[Humidex-based Heat Response Plan \[OHCOW\]](#)

[Calling 911 \[OHCOW\]](#)

[Stay Hydrated in the Heat \[OHCOW, et al\]](#)

[Hot Environment Fact Sheets \[CCOHS\]](#)

08-02-23