

น้ำ ร่มเงา พักผ่อน

แนวปฏิบัติของ 3 มาตรการพื้นฐานในการป้องกันโรคลมแดดจากคลื่นความร้อน

✓ สำหรับค่าเตือนคลื่นความร้อน สำนักงานอุตุนิยมวิทยาเกาหลี (KMA)

จะออกค่าเตือนแผ่รังสีคลื่นความร้อนขึ้นอยู่กับอุณหภูมิที่ปรากฏสูงสุดในแต่ละวัน

- ระบุเป็น "ปรากฏ (00°C)" ถัดจากอุณหภูมิบนหน้าแรกของหน้าจอ "เว็บไซต์ของ KMA (kma.go.kr/eng/index.jsp) และแอปแจ้งเตือนสภาพอากาศ" โดย KMA

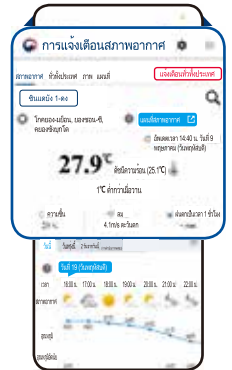
* อุณหภูมิที่ปรากฏ ("รู้สึกเหมือน") (หรือดัชนีความร้อน) : เป็นอุณหภูมิที่แสดงความรู้สึกของมนุษย์ในเชิงปริมาณโดยที่อุณหภูมิปัจจุบันถูกรู้ต่ำกว่าภายใต้ความชื้นต่ำหรือสูงกว่าภายใต้ความชื้นสูงโดยการเพิ่มผลกระทบจากความชื้นและลม

แผ่รังสีคลื่นความร้อน

- เมื่อคาดว่า **อุณหภูมิสูงสุดประจำวันอยู่ที่ 33°C หรือสูงกว่า** จะยังคงอยู่เป็นเวลา **2 วันหรือนานกว่านั้น**;
- เมื่อความเสียหายร้ายแรงที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเนื่องจากการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของอุณหภูมิหรือคลื่นความร้อนเป็นเวลานาน;

ค่าเตือนคลื่นความร้อน

- เมื่อคาดว่า **อุณหภูมิสูงสุดประจำวันอยู่ที่ 35°C หรือสูงกว่า** จะยังคงอยู่เป็นเวลา **2 วันหรือนานกว่านั้น**;
- เมื่อคาดว่าความเสียหายร้ายแรงจะเกิดขึ้นในพื้นที่กว้างอันเนื่องมาจากอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วหรือคลื่นความร้อนเป็นเวลานาน;



✓ น้ำ ร่มเงา และการพักผ่อนเป็นมาตรการพื้นฐานในการป้องกันโรคลมแดด



- ✓ จัดให้มีพื้นที่ร่มเงาสะอาดและอย่าลืมดื่มน้ำเป็นประจำ



- ✓ รักษาพื้นที่ร่มเงา (พื้นที่พักผ่อน) ที่ใกล้สถานที่ที่คนงานกำลังทำงานอยู่ให้ปลอดภัย
 - ที่บังแดดหรือกันสาดต้องใช้อุปกรณ์ที่สามารถระบายอากาศและบังแสงแดดได้โดยตรง
 - การติดตั้งต้องอยู่ในสถานที่ปลอดภัย ปราศจากเสียงรบกวน วัตถุตกหล่น หรือการจราจรของยานพาหนะ
 - พื้นที่พักผ่อนต้องสามารถรองรับคนงานที่มองหาที่พักผ่อนได้เพียงพอ โดยมีการจัดเฟอร์นิเจอร์ที่เหมาะสม เช่น เก้าอี้ เสื่อ และที่วางเครื่องดื่มไว้ด้วย



- ✓ เมื่อออกค่าเตือนคลื่นความร้อน คุณต้องหยุดพัก 10 ถึง 15 นาทีในทุก ๆ ชั่วโมง
 - เมื่อแจ้งแผ่รังสีคลื่นความร้อน คุณต้องหยุดพัก 10 นาทีในทุก ๆ ชั่วโมง
- ✓ หลีกเลี้ยงทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีอุณหภูมิสูง (14:00-17:00 น.) โดยให้ปรับเปลี่ยนเวลาทำงาน
 - ลดภาระงาน ชะลอความเร็วในการทำงาน และมุ่งเน้นไปที่งานที่มีความต้องการน้อยลง
- ✓ ให้ดำเนินการทันทีเมื่อคนงานร้องขอให้หยุดการทำงานที่มาจากอันตรายที่ฉุกฉุน เช่น ความกังวลต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ▲ การพักผ่อนไม่ได้หมายความว่าให้การหยุดพักโดยการระงับการดำเนินการเท่านั้น
- ▲ คุณยังสามารถใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพได้ด้วยการทำโปรแกรมการฝึกอบรมในร่มเกี่ยวกับความปลอดภัยและสุขภาพ หรือมีส่วนร่วมในงานที่มีความต้องการน้อยกว่า

◆ ในระหว่างการเตือนคลื่นความร้อน ให้ใช้มาตรการต่อไปนี้สำหรับสถานที่ทำงานในร่มที่ไม่มี ความแตกต่างของอุณหภูมิระหว่างในร่มและกลางแจ้งอันเนื่องมาจากอุณหภูมิภายนอก หรือในกรณีที่อุณหภูมิในร่มสูงกว่าอุณหภูมิภายนอก (ตัวอย่าง) สถานที่ทำงานที่ไม่สามารถทำความเย็นได้ทั้งหมดเนื่องจากลักษณะของงาน เช่น พื้นที่ทำงานภายในสิ่งอำนวยความสะดวกชั่วคราว เช่น โกดังเก็บสินค้า หรือพื้นที่ทำงานที่มีพื้นที่กว้างขวาง

- ติดตั้งอุปกรณ์ทำความเย็น* ภายในที่ทำงานเพื่อรักษาอุณหภูมิห้องให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
- * อุปกรณ์ทำความเย็นหลัก: อุปกรณ์หมุนเวียนอากาศ (เครื่องช่วยหายใจ) พัดลม พัดลมระบายความร้อน เครื่องปรับอากาศเคลื่อนที่ เป็นต้น
- หากไม่สามารถติดตั้งอุปกรณ์ทำความเย็นได้ ให้เปิดหน้าต่างหรือประตูเป็นประจำ เพื่อไม่ให้ลมร้อนติดอยู่ภายในอาคาร และหากเป็นไปได้ต้องแน่ใจว่าได้สวมชุดช่วยให้ความเย็น เช่น เสื้อระบายความร้อนและถุงเย็น
- เมื่ออุณหภูมิภายในอาคารสูงขึ้นได้ง่าย แม้จะทำการระบายอากาศและติดตั้งอุปกรณ์ทำความเย็น ให้ระบุสาเหตุ และพัฒนาและใช้มาตรการเพิ่มเติม*
- * ติดตั้งอุปกรณ์ทำความเย็นเพิ่มเติมและปรับปรุงวิธีการระบายอากาศในสถานที่ทำงาน ⇒ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้ปรับปริมาณงาน และให้เวลาพัก สำหรับงานที่ไม่เร่งด่วน ให้ปรับเปลี่ยนตารางงาน

※ แม้จะมีการดำเนินการตามที่ระบุไว้ข้างต้น เมื่อเห็นว่าจำเป็นต้องใช้มาตรการเพิ่มเติมเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจากคลื่นความร้อน โปรดดูมาตรการตอบสนองตามระดับคลื่นความร้อนสำหรับทำงานกลางแจ้ง

✔ โปรดดำเนินการที่จำเป็นตามมาตรการตอบสนองของคลื่นความร้อนในแต่ละระดับ

※ สำหรับระดับของคลื่นความร้อนตามภูมิภาค โปรดดูที่ 「The Website (kma.go.kr/eng/index.jsp) of the KMA.」

ประกาศ
อุณหภูมิที่ปรากฏ
31°C หรือสูงกว่า

- ✔ ตรวจสอบสภาพอากาศผ่านเว็บไซต์ของ KMA (หรือแอปแจ้งเตือนสภาพอากาศ) และให้ข้อมูลคลื่นความร้อนแก่คนงาน
- ✔ เตรียมน้ำเย็นน้ำสะอาด รวมทั้งร่มเงา (พื้นที่พักพ่อน) เพื่อให้คนงานได้พักพ่อน
- ✔ ตรวจสอบและจำแนกกลุ่มที่ไวต่อการเจ็บป่วยจากความร้อน เช่น โรคลมแดด และกลุ่มที่มีการเรียกร้องทางร่างกาย ยล่งหน้า

- กลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนคืออะไร
 - ▲ ผู้ป่วยโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ เป็นต้น ▲ ผู้ที่มีประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ▲ ผู้สูงอายุ
 - ▲ บุคคลที่เพิ่งได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับผลกระทบจากคลื่นความร้อน
- แรงงานที่หนักหน่วงสูงเป็นอย่างไร หมายถึงแรงงานที่ต้องการความแข็งแรงร่างกายอย่างมากและต้องเผชิญกับความเครียดจากความร้อนได้ง่าย (ตัวอย่าง) หน้าที่ใช้เสียม/ค้อน/เลื่อย/ทลั่ว/ขวาน หน้าที่ที่ต้องใช้แรงกายทั้งตัว เช่น ชั้ฉาง/เหล็กเส้น/งานเทคอนกรีต หรือหน้าที่ในการยก ขนถ่าย หรือการจัดการกับของหนักที่ไซต์ก่อสร้าง ฯลฯ

ข้อควรระวัง
อุณหภูมิที่ปรากฏ
33°C หรือสูงกว่า
หรือเฝ้าระวังคลื่นความร้อน

- ✔ เตรียมน้ำเย็นน้ำสะอาด รวมทั้งร่มเงา (พื้นที่พักพ่อน) เพื่อให้คนงานพักพ่อน
- ✔ ให้พักในที่ร่ม (พื้นที่พักพ่อน) เป็นเวลา 10 นาทีทุก ๆ ชั่วโมง
 - จัดให้มีชั่วโมงพักเพิ่มเติมสำหรับกลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่ทำงานอย่างหนักหน่วง
- ✔ ลดการใช้แรงงานกลางแจ้งหรือปรับชั่วโมงการทำงานในช่วงที่มีอุณหภูมิสูง (14:00-17:00 น.)
- ✔ สวมชุดช่วยความเย็น เช่น เลือระบายความร้อนและถุงประคบเย็น หากเป็นไปได้ ระหว่างการทำงานกลางแจ้ง



แจ้งเตือน
อุณหภูมิที่ปรากฏ
35°C หรือสูงกว่า
หรือค่าเตือนคลื่นความร้อน

- ✔ เตรียมน้ำเย็นน้ำสะอาด รวมทั้งร่มเงา (พื้นที่พักพ่อน) เพื่อให้คนงานพักพ่อน
- ✔ ให้พักในที่ร่ม (พื้นที่พักพ่อน) เป็นเวลา 15 นาทีทุก ๆ ชั่วโมง
 - จัดให้มีชั่วโมงพักเพิ่มเติมสำหรับกลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่ทำงานอย่างหนักหน่วง
- ✔ งดการใช้แรงงานนอกอาคารในช่วงเวลาที่มีอุณหภูมิสูง (14:00-17:00 น.) เว้นแต่จะหลีกเลี่ยงไม่ได้
 - ให้เวลาพักพ่อนที่เพียงพอสำหรับงานกลางแจ้งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
- ✔ สวมชุดช่วยความเย็น เช่น เลือระบายความร้อนและถุงประคบเย็น หากเป็นไปได้ ระหว่างการทำงานกลางแจ้ง
- ✔ จำกัดการใช้แรงงานกลางแจ้งสำหรับกลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อน เช่น ลมแดด



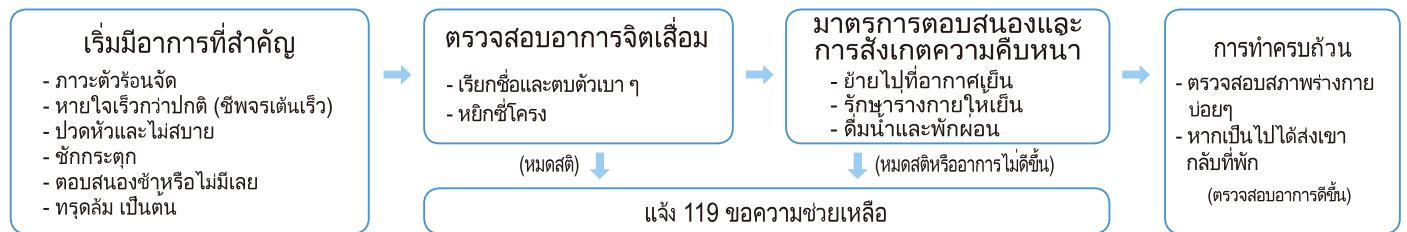
วิกฤต
อุณหภูมิที่ปรากฏ
38°C หรือสูงกว่า

- ✔ เตรียมน้ำเย็นน้ำสะอาด รวมทั้งร่มเงา (พื้นที่พักพ่อน) เพื่อให้คนงานพักพ่อน
- ✔ ให้พักในที่ร่ม (พื้นที่พักพ่อน) เป็นเวลา 15 นาทีหรือนานกว่าในทุก ๆ ชั่วโมง
 - จัดให้มีชั่วโมงพักเพิ่มเติมสำหรับกลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่ทำงานอย่างหนักหน่วง
- ✔ ระงับการใช้แรงงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีอุณหภูมิสูง (14:00-17:00 น.) ยกเว้นมาตรการฉุกเฉินที่จำเป็นสำหรับการจัดการภัยพิบัติและความปลอดภัย
 - ให้เวลาพักพ่อนที่เพียงพอเมื่อทำงานฉุกเฉิน
- ✔ สวมชุดช่วยความเย็น เช่น เลือระบายความร้อนและถุงประคบเย็น หากเป็นไปได้ ระหว่างการทำงานกลางแจ้ง
- ✔ จำกัดการใช้แรงงานกลางแจ้งสำหรับกลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อน เช่น ลมแดด

✔ การตอบสนองต่อสถานการณ์ฉุกเฉิน (เมื่อเริ่มมีอาการรุนแรง)

การสัมผัสกับ **คลื่นความร้อน** อย่างกว้างขวางอาจนำไปสู่ **การเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน** เช่น โรคลมแดดและ **อาการอ่อนเพลียจากความร้อน** และอาจทำให้ **เสียชีวิตได้หากไม่มีมาตรการรับมืออย่างทันท่วงที**

※ กลุ่มที่อ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนและคนงานที่ทำงานอย่างหนัก จะต้องตรวจสอบสภาพสุขภาพก่อนและหลังปฏิบัติงาน



ระวังภัยอันตรายจากคลื่นความร้อน!!

- อย่าลืมสวมอุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล เช่น หมวกนิรภัยและสายรัดนิรภัย ซึ่งมักจะถูกมองข้าม
- ระมัดระวังอุบัติเหตุด้านความปลอดภัย รวมถึงการตกหล่น เนื่องจากมีสมาธิที่ลดลง

