

# “รายการทั่วไป: มาตรการป้องกันโรคลมแดด (ฮีทสโตรก)”

## — ความสำคัญของความปลอดภัยและสุขภาพ

### (1) การเกิดโรคลมแดด

การทำงานในสถานที่ร้อนอาจส่งผลให้เกิดโรคลมแดด ในปี 2018 มีผู้เสียชีวิต 28 คนจากโรคลมแดดระหว่างการทำงานในญี่ปุ่น ในที่นี้ จะอธิบายรายละเอียดการเกิดโรคลมแดด



#### 1. สภาพแวดล้อมที่มีแนวโน้มนำจะทำให้เกิดโรคลมแดด

การอยู่กลางแจ้งในฤดูร้อนและสถานที่ทำงานในร่มที่อบอ้าวนั้นเป็นอันตราย

#### 2. ข้อควรระวังเพื่อป้องกันการเกิดโรคลมแดด

- เมื่ออากาศร้อน ดื่มน้ำและเกลือแร่แม้ว่าคุณจะไม่กระหายน้ำ และพักในที่เย็นเป็นประจำ เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดีก็สำคัญเช่นกัน
- ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละวันและการเจ็บป่วยเรื้อรัง คุณอาจอยู่ในความเสี่ยงของการเป็นโรคลมแดด แจ้งผู้จัดการของคุณเกี่ยวกับการเจ็บป่วยเรื้อรังและสภาพร่างกาย

#### 3. หากคุณหรือเพื่อนร่วมงานของคุณเป็นโรคลมแดด

< ความรุนแรง: ระดับ 1 > (เหงื่อออกมาก, เวียนศีรษะ, ปวดกล้ามเนื้อ ฯลฯ)

ดื่มน้ำและเกลือแร่ในที่เย็น ควรมีคนเฝ้าดูผู้ป่วย และนำส่งโรงพยาบาลหากอาการยังไม่ดีขึ้น

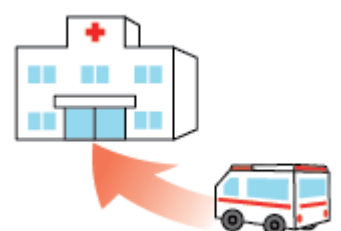
< ความรุนแรง: ระดับ 2 > (ปวดศีรษะ, รู้สึกไม่สบาย, ศีรษะตื้อ, คลื่นไส้, อ่อนเพลีย, ฯลฯ)

ไปโรงพยาบาลแต่เนิ่นๆ

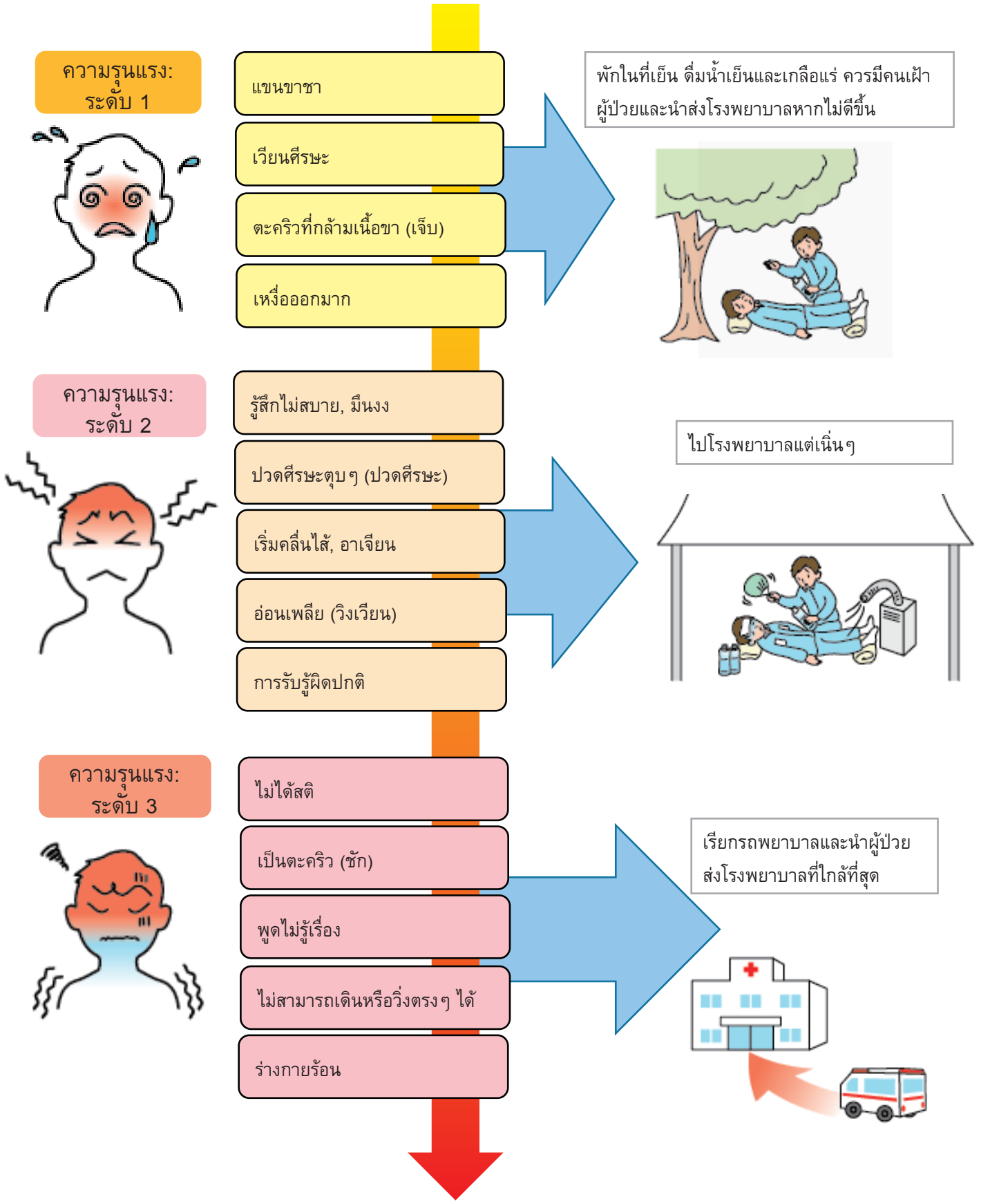
< ความรุนแรง: ระดับ 3 > (ไม่รู้สีกตัว, พูดไม่รู้เรื่อง, ชัก,

ร่างกายร้อน ฯลฯ)

เรียกรถพยาบาลทันที



## (2) ความรุนแรงของโรคลมแดดและการรับมือ



### (3) ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคลมแดด (โดยเฉพาะในสถานที่ก่อสร้าง)

#### <ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม>

- อุณหภูมิสูง
- ความชื้นสูง
- ความร้อนจากการแผ่รังสีสูง
- ไม่มีลม/ลมอ่อน หรือลมร้อน

#### <ปัจจัยจากการทำงาน>

- ทำงานหนัก
- เวลาพักสั้น
- ทำงานโดยผู้ปฏิบัติงานคนเดียว

#### <ปัจจัยด้านเสื้อผ้า>

- การระบายอากาศและการระบายความชื้นไม่ดี
- มีการกักเก็บความชื้นและความร้อนสูง
- การใส่อุปกรณ์ป้องกัน

#### <ปัจจัยด้านเวลา>

- สภาพอากาศที่ร้อนจัด เช่น ช่วงปลายฤดูฝน
- ภายในสองสามวันหลังจากเริ่มทำงานในสภาพแวดล้อมที่ร้อน
- ได้รับความร้อนเป็นเวลานาน

#### <ปัจจัยจากร่างกายมนุษย์>

- ไม่คุ้นเคยกับความร้อน
- ดื่มน้ำและเกลือแร่ไม่เพียงพอ
- ท้องเสีย/ขาดน้ำ
- โรคเรื้อรัง (ความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจ, โรคเบาหวาน, โรคไต, โรคผิวหนัง, โรคทางจิตเวช ฯลฯ)
- กินยาที่มีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ
- โรคอ้วน/ขาดการออกกำลังกาย
- ความเสื่อมทางกายภาพ (การนอนหลับไม่เต็มอิ่ม, อาการเมื่อยล้า, เป็นหวัดเล็กน้อย, เป็นไข้ ฯลฯ)
- ร่างกายไม่แข็งแรง
- ไม่ได้ทานอาหารเข้า
- ผู้สูงอายุ

## (4) การรับมือกับโรคลมแดด

< การจัดการสภาพแวดล้อมในการทำงาน >

1. ค่า WBGT คืออะไร (Wet Bulb Globe Temperature (อุณหภูมิเวทบัลบ์โกลบ)?

ดัชนีความร้อนที่เสนอเพื่อป้องกันโรคลมแดด นอกจากอุณหภูมิแล้ว ยังรวมถึงองค์ประกอบของ “ความชื้น”, “ความร้อนจากการแผ่รังสี” และ “ความเร็วลม”

2. การตรวจสอบค่า WBGT ฯลฯ

○ เพื่อป้องกันโรคลมแดด จะมีการวัดค่า WBGT

ค่า WBGT ระหว่าง 28°C ถึง 31°C ถือว่าเป็น “มีความเสี่ยงสูง” และค่าที่สูงกว่า 31°C นั้นถือว่าเป็น “อันตราย” ให้ความสนใจกับค่า WBGT



เครื่องวัดดัชนี WBGT  
ประเภทประจำที่



เครื่องวัดดัชนี WBGT  
ประเภทพกพา

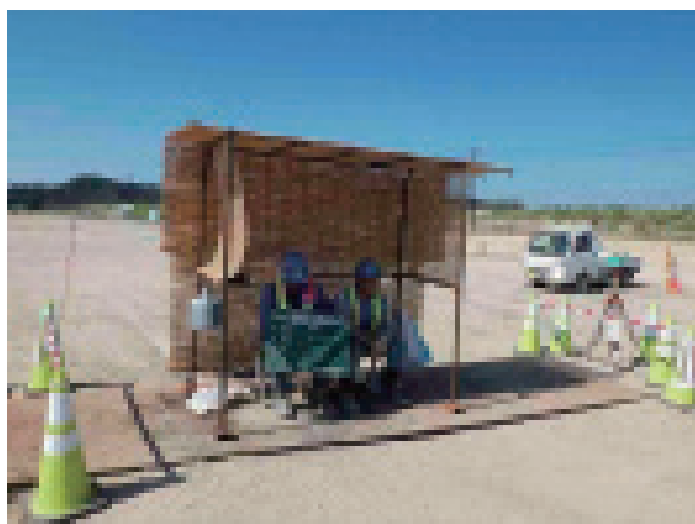
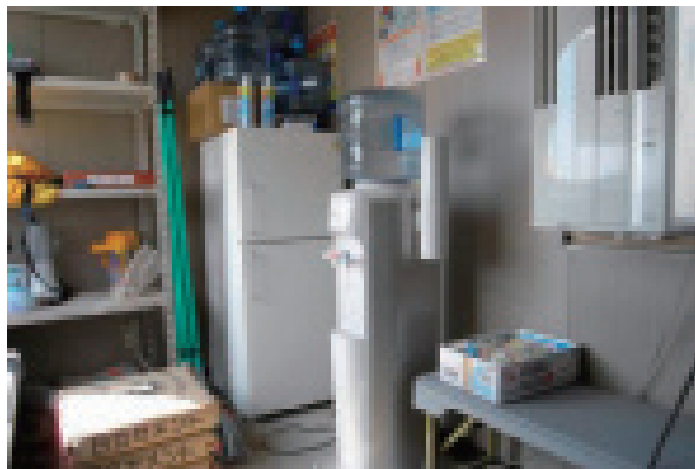
ตัวอย่างมาตรการการลด WBGT (การลด WBGT ด้วยระบบพัดลมไอน้ำ)



### 3. การใช้สถานที่พักผ่อน ฯลฯ

- ใช้สถานที่พักผ่อนที่เย็น สถานที่พักผ่อนในร่มหรือเย็นด้วยระบบระบายความร้อน, อากาศเย็น หรือฝักบัวใกล้กับบริเวณที่ทำงานของคุณ
- เตรียมและใช้น้ำแข็ง, ผ้าเย็น, พัดลมไฟฟ้า และอุปกรณ์หรือเครื่องมืออื่นๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายของคุณเย็นลงอย่างเหมาะสมในบริเวณหรือใกล้สถานที่ทำงาน
- ติดตั้งและใช้เครื่องทำน้ำดื่มในบริเวณที่ทำงานของคุณ เพื่อให้คุณสามารถหาน้ำและเกลือแร่ได้ตลอดเวลา

การรับมือในสถานที่ก่อสร้าง (การตั้งสถานที่พักผ่อน)



## < การจัดการการทำงาน >

### 1. ลดชั่วโมงการทำงาน ฯลฯ

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้พักหรือพักระหว่างการทำงาน นอกจากนี้ สำหรับการงานอย่างต่อเนื่องในสถานที่ร้อน เช่น ทำงานภายใต้ดวงอาทิตย์ที่ร้อนจัด ให้ปรึกษาบุคคลที่รับผิดชอบและพยายามลดเวลาทำงานให้สั้นลง

### 2. การปรับตัวให้ชินกับความร้อน

- การเพิ่มความร้อนอย่างฉับพลันเป็นสิ่งที่อันตราย พยายามให้ร่างกายชินกับความร้อนทีละน้อย

### 3. การบริโภคน้ำและเกลือแร่

- ดื่มน้ำและเกลือแร่เป็นประจำก่อน, ระหว่าง และหลังเลิกงาน ไม่ว่าจะดื่มหรือไม่มีอาการทางร่างกาย

มาตรการในสถานที่ก่อสร้าง (การบริโภคน้ำและเกลือแร่)



ติดตั้งเครื่องทำน้ำแข็ง, บัวยเค็มญี่ปุ่น (อูเมะโบชิ) ฯลฯ ในสถานที่พักผ่อน



เตรียมเครื่องดื่มเกลือแร่ (ผง) และน้ำเย็น ฯลฯ ในสถานที่พักผ่อน

#### 4. เสื้อผ้า ฯลฯ

- สวมชุดทำงานที่ระบายอากาศได้ดี นอกจากนี้ ควรสวมชุดทำงานที่มีฟังก์ชันการระบายอากาศและเสื่อกักให้ความเย็น
- ภายใต้อสงแดดโดยตรง ให้สวมหมวกนิรภัยที่ระบายอากาศได้ดี (หมวกนิรภัยให้ความเย็น, แผ่นป้องกันความร้อน ฯลฯ)



(ชุดทำงานที่มีฟังก์ชันการระบายอากาศ)



(เสื่อกักให้ความเย็น)



(หมวกนิรภัยให้ความเย็น)



(แผ่นป้องกันความร้อน)



## < การจัดการสุขภาพ >

### 1. การรับมือ ฯลฯ ขึ้นอยู่กับผลการตรวจสุขภาพ

โรคที่อาจส่งผลกระทบต่ออาการเกิดโรคลมแดดรวมถึงโรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจ, โรคไตวาย, ความผิดปกติของสมองและระบบประสาท และโรคผิวหนังต่างๆ

#### ○ รับการตรวจสุขภาพ

- รับการตรวจสุขภาพตามปกติ
- หากคุณได้รับการวินิจฉัยว่ามีสิ่งผิดปกติหลังการตรวจสุขภาพ ให้ทำตามคำแนะนำของแพทย์หรือนายจ้างของคุณ

### 2. การจัดการสุขภาพประจำวัน ฯลฯ

- การนอนไม่พอ, การปรับสภาพร่างกาย, การดื่มแอลกอฮอล์ในวันก่อนหน้า, ไม่ทานอาหารเช้า, มีไข้เนื่องจากเป็นหวัด, การขาดน้ำเนื่องจากอาการท้องเสีย ฯลฯ อาจส่งผลต่อการเกิดโรคลมแดด ระวัง
- หากคุณได้รับการรักษาพยาบาลที่อาจส่งผลต่อการเกิดโรคลมแดด ให้แจ้งนายจ้างเกี่ยวกับโรคที่คุณได้รับการรักษา
- บอกคนรอบตัวคุณหากคุณมีอาการใดๆ ต่อไปนี้:
  - เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจของคุณเกิน 120
  - เมื่ออุณหภูมิของร่างกายในช่วงพัก ฯลฯ ไม่กลับไปเป็นอุณหภูมิก่อนเริ่มงาน
  - อาการเช่นความเหนื่อยล้าฉับพลันและรุนแรง, คลื่นไส้, เวียนศีรษะ และหมดสติ

