



International
Labour
Organization

+ SAFETY
HEALTH
FOR ALL



ILO/Japan
Multi-bilateral
Programme



สสพ
สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



ร้อนจัดแบบนี้ต้องระวัง

ความร้อนสูงจัด – เป็นผลมาจากอุณหภูมิและความชื้นที่สูงขึ้น
การไหลเวียนอากาศที่ไม่เพียงพอ และการแผ่รังสีจากแหล่งความร้อน
ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน โดยอาจนำไปสู่

การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือแม้กระทั่งเสียชีวิต

ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน

ระดับเล็กน้อย

เหนื่อยล้า
จากความร้อน

ผดผื่นจากความร้อน

ลมแดด



ระดับรุนแรง

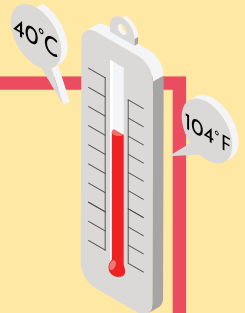
เพลียแดด

ไตทำงานผิดปกติ

โรคฮีทสโตรก/โรคลมร้อน

โรคหัวใจและหลอดเลือด

ความผิดปกติของ
ระบบทางเดินหายใจ



อื่นๆ



อุบัติเหตุและ
การบาดเจ็บ



ผลต่อสุขภาพจิต

ท่านทราบหรือไม่

ในประเทศไทย สถานประกอบการที่มี
แหล่งกำเนิดความร้อนหรือมีความเสี่ยง
จากการสัมผัสกับความร้อนที่เป็นอันตราย
มีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบตามกฎหมาย
ของกระทรวงแรงงานในการตรวจวัดและ
วิเคราะห์สภาพแวดล้อมในการทำงาน
และจัดส่งแบบรายงานทุกปี

ปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง ระหว่างการทำงานภายใต้ความร้อนสูงจัด

ปัจจัยส่วนบุคคล



- การตั้งครรภ์
- ภาวะทุพพลภาพ/พิการ
- การขาดการปรับตัวต่อความร้อน
- สุขภาพไม่แข็งแรง เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
- ภาวะขาดน้ำ
- อายุที่มากขึ้น
- ดัชนีมวลกายสูง
- ประสบการณ์การทำงานกับความร้อนน้อย
- โรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน
- การใช้ยาบางประเภท การใช้สารเสพติด และการดื่มแอลกอฮอล์

ปัจจัยสิ่งแวดล้อม



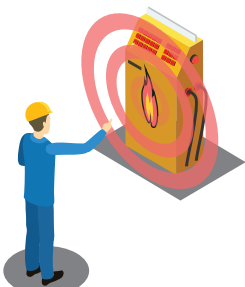
- เสื้อผ้าหนา ไม่ระบายอากาศ
- งานที่ออกแรงมาก หรือออกกำลังกาย
- คลื่นความร้อน
- อุณหภูมิสูง
- ความชื้นสัมพัทธ์สูง
- อากาศถ่ายเทน้อย
- แหล่งกำเนิดรังสีความร้อน เช่น ดวงอาทิตย์ เครื่องจักร

มาตรการเชิงป้องกันสำหรับสถานประกอบการ เพื่อรับมือกับความร้อน

① การประเมินความเสี่ยงในสถานประกอบการ

ขั้นตอนที่ 1

ระบุอันตราย/
สิ่งคุกคาม



ขั้นตอนที่ 2

ระบุผู้ที่อาจได้รับ
อันตรายและวิธีที่อาจ
ก่อให้เกิดอันตราย



ขั้นตอนที่ 3

ประเมินความเสี่ยง



ขั้นตอนที่ 4

ระบุผู้รับผิดชอบใน
การดำเนินการตาม
มาตรการควบคุม
ต่างๆ และกรอบ
เวลาการดำเนินการ
ให้ชัดเจน



ขั้นตอนที่ 5

บันทึกสิ่งที่พบ
ติดตามและทบทวน
การประเมินความเสี่ยง
และปรับปรุงเมื่อจำเป็น



② แนวปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมความเครียดจากความร้อน



นำแนวทางการแก้ปัญหาที่อาศัยธรรมชาติเป็นพื้นฐานมาใช้เพื่อช่วยลดความร้อนและให้ร่มเงา เช่น การปลูกพืชและต้นไม้



เพิ่มการระบายอากาศตามธรรมชาติ ร่วมกับการระบายอากาศโดยวิธีกล เช่น การใช้พัดลมและสเปรย์น้ำ



ควบคุมปัจจัยเสี่ยงในการทำงาน เช่น การให้ผู้ปฏิบัติงานเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกายบ่อยๆ



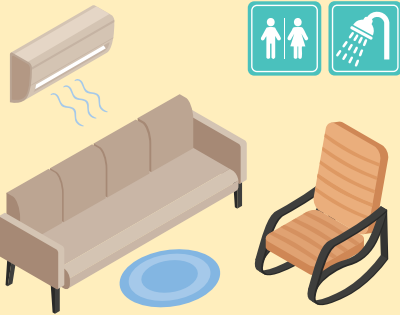
ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานออกกำลังกายและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตามผลการตรวจสุขภาพ



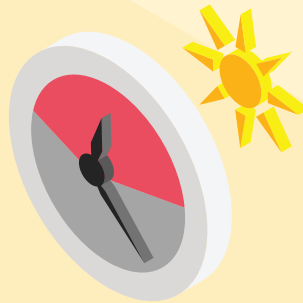
ให้ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด หลวม นานหนักเบาและระบายอากาศได้ดี หากทำงานกลางแจ้งควรสวมหมวก และผ้าคลุมคอ รวมถึงการทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 15 ขึ้นไป



ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานดื่มน้ำอย่างเพียงพอแม้ในขณะที่ไม่รู้สึกกระหาย โดยเฉพาะในสภาพอากาศร้อนจัด ควรให้ดื่มทุก 15-20 นาที และจัดให้มีน้ำเย็นและเครื่องดื่มเกลือแร่ที่เพียงพอ



จัดให้มีสวัสดิการ เช่น ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ และอ่างล้างมือ รวมถึงพื้นที่พักผ่อนที่เพียงพอ



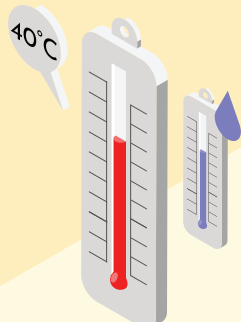
จัดให้มีรอบการทำงานและรอบการพักผ่อน การหมุนเวียนงาน และการปรับตารางเวลาทำงาน เช่น การหยุดพักการทำงานในช่วงเวลา 11:00-15:00 น.



จัดให้มีโปรแกรมการปรับตัวกับความร้อน (Heat Acclimatization) ก่อนผู้ปฏิบัติงานเริ่มทำงาน หรือเมื่อกลับมาทำงาน



จัดให้มีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะก่อนเข้าสู่ฤดูร้อนหรือก่อนเริ่มงานที่มีความเสี่ยงสูง



ดำเนินการตรวจวัดและให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับดัชนีความร้อน (Heat Index) รวมถึงส่งเสริมให้มีการติดตามข้อมูลและการแจ้งเตือนจากหน่วยงานภาครัฐอย่างสม่ำเสมอ



ดำเนินการโปรแกรมติดตามและเฝ้าระวังการทำงาน โดยตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิแกนกลางร่างกาย และประเมินภาวะขาดน้ำ จากสีของปัสสาวะ



ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้ต่างๆ ผ่านทางช่องทาง เช่น Line ระบบ Intranet เสียงตามสาย หรือช่องทางโซเชียลมีเดีย รวมถึงติดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้และป้ายเตือนในพื้นที่เสี่ยงสูง และพื้นที่พักผ่อน

การดำเนินการเมื่อเกิดการเจ็บป่วยจากความร้อน

อาการ

การปฏิบัติ

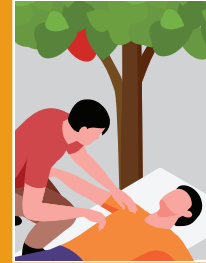
อาการเพลียแดดไม่รุนแรง



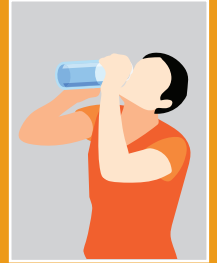
- เหนื่อยล้า
- กระหายน้ำ
- เวียนศีรษะ
- ตะคริว



แจ้งหัวหน้างาน



ย้ายผู้ปฏิบัติงานไปยังบริเวณที่เย็น อากาศถ่ายเทสะดวก คลายกระดุมหรือเสื้อผ้าหรือถอดเสื้อนอก

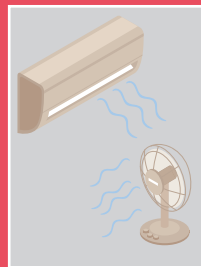


ให้ผู้ปฏิบัติงานดื่มน้ำหรือดื่มเกลือแร่

อาการเพลียแดดรุนแรง



- การตอบสนองช้า
- เหนื่อยล้ารุนแรง
- ตะคริวรุนแรง
- เบื่ออาหาร คลื่นไส้
- ปวดศีรษะ สายตาพร่ามัว



ย้ายผู้ปฏิบัติงานไปยังบริเวณที่เย็น อากาศถ่ายเทสะดวก



- คลายกระดุม หรือเสื้อผ้า หรือถอดเสื้อนอก
- เช็ดตัวผู้ปฏิบัติงานด้วยผ้าชุบน้ำเย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บริเวณข้อพับ รักแร้ ใบหน้าและลำคอ
- ให้ผู้ปฏิบัติงานดื่มน้ำหรือดื่มเกลือแร่

โรคฮีทสโตรก/ลมร้อน(กรณีฉุกเฉิน)



- อาเจียน
- กระวนกระวาย สับสน มึนงง
- พุดจาไม่รู้เรื่อง
- หนาวสั่น ชัก
- เป็นลมหมดสติ



- ย้ายผู้ปฏิบัติงานไปยังบริเวณที่เย็น อากาศถ่ายเทสะดวก
- คลายกระดุม หรือเสื้อผ้า หรือถอดเสื้อนอก
- ทำการลดอุณหภูมิของผู้ปฏิบัติงานอย่างรวดเร็ว (รดน้ำหรือเช็ดตัวผู้ปฏิบัติงานด้วยผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บริเวณข้อพับ รักแร้ ใบหน้าและลำคอ และใช้พัดลมเป่า)
- หากยังรู้สึกตัวให้ผู้ปฏิบัติงานดื่มน้ำหรือดื่มเกลือแร่



1669

- ประเมินอาการและให้การดูแลทางการแพทย์ฉุกเฉินสำหรับผู้ที่หัวใจหยุดเต้นหรือหยุดหายใจ
- โทรแจ้งสายด่วน (1669) ทันที



เอกสารสรุปข้อมูล :
“โครงการส่งเสริมการสร้างอาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัยในประเทศไทยและกัมพูชา”
ในประเทศไทย

- * เครื่องมือนี้พัฒนาขึ้นโดยได้รับการสนับสนุนเชิงวิชาการจาก
- กองความปลอดภัยแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)
- กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค
- ศูนย์วิจัยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม กรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม
- สมาคมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย
- องค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย
- และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง