

# น้ำ ร่มเงา พักผ่อน

## สำหรับแรงงานต่างชาติ มาตรการป้องกันสำหรับโรคที่ เกี่ยวกับความร้อน

### ☀️ "การเตือนเรื่องคลื่นความร้อน" คืออะไร?

- ☀️ องค์การอุตุนิยมวิทยาเกาหลี (KMA) ออกประกาศเตือน เรื่องคลื่นความร้อนขึ้นอยู่กับอุณหภูมิจากลม (รายบุคคล) สูงสุดรายวัน
- เมื่อคาดว่าจะได้รับความเสียหายอย่างมีนัยสำคัญ (ในพื้นที่กว้าง) เนื่องจากอุณหภูมิมีลมหนาว (รายบุคคล) เพิ่มขึ้นหรือคลื่นความร้อนเป็นเวลานานขึ้น

#### อุณหภูมิจากลม (รายบุคคล) คืออะไร?

มันเป็นอุณหภูมิที่ตรงต่อประสาทสัมผัสของมนุษย์ที่อุณหภูมิปัจจุบันมีการรับรู้ต่ำกว่าภายใต้ความชื้นต่ำหรือสูงกว่าภายใต้ความชื้นที่สูง

- ☀️ การได้รับคลื่นความร้อนในระยะยาวอาจทำให้เกิดโรคที่เกิดจากความร้อน เช่นฮีทสโตรค, ความอ่อนเพลียจากความร้อนและลมแดดและอาจทำให้เสียชีวิตได้เว้นแต่จะได้รับการบำบัดที่จำเป็นอย่างทันท่วงที

### 📄 น้ำ ร่มเงา พักผ่อน เป็นมาตรการพื้นฐานในการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดจากอุณหภูมิที่ร้อน

<p><b>น้ำ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ต้องได้รับความเย็นและน้ำที่สะอาด</li> <li>▶ อย่าลืมหดน้ำเป็นประจำ</li> </ul>
<p><b>ร่มเงา</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ เตรียมบริเวณที่มีร่มใกล้สถานที่ที่คนงานทำงาน</li> <li>▶ ให้แน่ใจว่ามีลมเย็นถ่ายเทอากาศ</li> </ul>
<p><b>พักผ่อน</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ เมื่อมีประกาศเตือนคลื่นความร้อน คุณจะต้องหยุดพักเป็นเวลา 10 ถึง 15 นาทีทุก ๆ ชั่วโมงเป็นประจำ</li> <li>▶ หลีกเลี่ยงทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีอุณหภูมิสูง (14:00 น. -17: 00 น.) โดยให้ทำการปรับเปลี่ยนเวลาทำงาน (ตัวอย่าง: 9:00 น. -18: 00 น. → 5:00 น. - 14:00 น.)</li> <li>» เมื่อมีทำงานร่วมกันกลางแจ้งให้แน่ใจว่าได้วางสิ่งของที่เก็บความเย็น ถ้าเป็นไปได้รวมถึงน้ำแข็ง เสื้อกั๊กและแพ็คน้ำแข็ง</li> </ul>

### 🚨 เตรียมพร้อมสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน

<p>ตรวจสอบสภาพร่างกายของเหล่าคนงานให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อาการเริ่มแรกของการเจ็บป่วยที่เกิดจากความร้อนอาจรวมถึงร่างกายเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว คลื่นไส้และอาเจียน</li> </ul>
<p>เมื่อตรวจพบผู้ป่วยฉุกเฉิน ให้แน่ใจว่าได้ให้การปฐมพยาบาล (การรักษาฉุกเฉิน) อย่างทันที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปที่อากาศเย็น เพื่อลดอุณหภูมิร่างกายลง โดยมีลมพัดหรือใช้พัดลมไฟฟ้าและทำให้ร่างกายเปียกด้วยน้ำเย็น             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ เมื่อผู้ป่วยหมดสติหรือไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ ให้โทรไปที่ 119 เพื่อรับบริการฉุกเฉินทันที</li> <li>▶ เมื่อผู้ป่วยมีสติให้เขาดื่มน้ำแข็งหรือเครื่องดื่มกีฬา</li> </ul> </li> </ul>

**🚨 ช่วงที่มีคลื่นความร้อน ให้ระวังอุบัติเหตุและความปลอดภัยตลอดเวลา!**

- ใส่ใจกับการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่นหมวกนิรภัยและเข็มขัดนิรภัยซึ่งถูกสวมและใส่สบาย
- ระวังอุบัติเหตุด้านความปลอดภัย รวมถึงการตกจากที่สูงและร่วงลงมาเนื่องจากไม่มีสมาธิจากการนอนหลับไม่เพียงพอ