



한국

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น ในช่วงที่ อากาศหนาวจัด



- “อากาศหนาวจัด” หมายถึงปรากฏการณ์สภาพอากาศที่หนาวเย็น ซึ่งสามารถก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติและอาการบาดเจ็บจากความหนาวเย็น (น้ำแข็งกัด)
- ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน โปรดดูกฎพื้นฐาน 5 ข้อด้านความปลอดภัยกรณีอากาศหนาวจัด และดำเนินการแก้ไขหากพบข้อบกพร่อง

* เกณฑ์ค่าเตือนเรื่องอากาศหนาวจัด

คำแนะนำเกี่ยวกับคลื่นความเย็น

- ▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำกว่า **-12°C** เป็นเวลา 2 วันติดต่อกันหรือนานกว่านั้น
- ▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำลง **10°C** หรือมากกว่านั้นเมื่อเทียบกับวันก่อนหน้า ซึ่งอาจต่ำถึง **3°C** หรือต่ำกว่านั้น

ค่าเตือนเรื่องคลื่นความเย็น

- ▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำกว่า **-15°C** เป็นเวลา 2 วันติดต่อกันหรือนานกว่านั้น
- ▶ เมื่อคาดว่าอุณหภูมิยามเช้าจะต่ำลง **15°C** หรือมากกว่านั้นเมื่อเทียบกับวันก่อนหน้า ซึ่งอาจต่ำถึง **3°C** หรือต่ำกว่านั้น

※ ในส่วนข้อมูลโดยละเอียด โปรดดูเกณฑ์ค่าเตือนตามข้อบังคับของสำนักงานบริหารอุตสาหกรรมวิทยาศาสตร์ [ภาคผนวก 1]

* กฎพื้นฐาน 5 ข้อด้านความปลอดภัยกรณีอากาศหนาวจัด



เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น

- ▶ สวมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น หมวก และถุงมือ
- ▶ สวมรองเท้าที่มีฉนวนและกันน้ำ
* เตรียมถุงเท้าสำรองไว้ในกรณีที่ต้องเท้าเปียกน้ำหรือชุ่มเหงื่อ



ที่พักที่อบอุ่น (บริเวณพักผ่อน)

- ▶ จัดเตรียมที่พักที่อบอุ่น ใกล้กับพื้นที่ปฏิบัติงาน
* มีมาตรการป้องกันอัคคีภัยและการสัมผัสก๊าซอันตรายในที่พัก
- ▶ ในช่วงที่มีค่าเตือนเรื่องอากาศหนาวจัด ต้องจัดให้มีบริเวณพักผ่อนที่เพียงพอ



น้ำอุ่น

- ▶ จัดหาน้ำอุ่นที่สะอาด



ปรับชั่วโมงการทำงาน

- ▶ คำแนะนำเกี่ยวกับคลื่นความเย็น: ปรับชั่วโมงการทำงาน และลดเวลาการทำงานให้สั้นลง
- ▶ ค่าเตือนเรื่องคลื่นความเย็น: หยุดหรือลดการทำงานกลางแจ้งในช่วงที่อากาศหนาวเย็น (เข้าตู่)



โทร 119 (หมายเลขฉุกเฉิน)

- ▶ ในกรณีที่เกิดการเจ็บป่วยอันเกี่ยวเนื่องกับความหนาวเย็น ให้โทรไปที่ 119 ทันที
- ▶ แจ้งให้ผู้ประกอบการทราบล่วงหน้าเกี่ยวกับอาการ มาตรการป้องกัน และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นกรณีเกิดการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น

อันตราย



ต่ำกว่า 35°C

เกิดอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น



หมดสติ
ไม่หายใจ

โทร



เพื่อขอความช่วยเหลือ



นำส่งโรงพยาบาล

* การจัดการกลุ่มเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยเนื่องจากความหนาวเย็น

- ▶ ติดตามกลุ่มเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยเนื่องจากความหนาวเย็น และให้พักผ่อนในสถานที่พักที่อบอุ่นเป็นระยะ
- ▶ ในช่วงที่มีค่าเตือนเรื่องอากาศหนาวจัด ให้ลดการทำงานกลางแจ้งในช่วงอากาศหนาว (เช้าตรู่) สำหรับกลุ่มเสี่ยงและผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานหนัก

กลุ่มเสี่ยงหมายถึงอะไร

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดสมองหรือหลอดเลือดหัวใจ ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์ ร่างกายเปราะบาง ผู้สูงอายุ และผู้ที่เพิ่งได้รับการมอบหมายงาน

งานหนักหมายถึงอะไร

งานที่เกี่ยวข้องกับการใช้ร่างกายทั้งหมด เช่น งานแบบหล่อ งานเหล็กเส้น หรืองานคอนกรีต ซึ่งต้องใช้พลั่ว ค้อน เลื่อย จอบขุด ขวาน ฯลฯ หรือต้องจัดการกับวัตถุหนัก

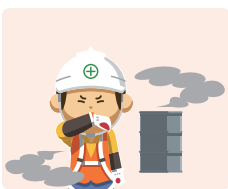
* อาการและการปฐมพยาบาลสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น

การเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น	อาการ	คำแนะนำการปฐมพยาบาล
 <p>อุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อุณหภูมิแกนกลางของร่างกายต่ำกว่า 35°C ▶ อาการสั่น อ่อนเพลีย สับสน พุดไม่ชัด สูญเสียความทรงจำ ▶ (เล็กน้อย) เกิดภาวะบวมพร่องทางด้านการรู้คิด ▶ (ปานกลาง) หมดสติ หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจช้าลง ▶ (รุนแรง) โคมา หัวใจหยุดเต้น 	<ul style="list-style-type: none"> • หากอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า 35°C หรือบุคคลนั้นหมดสติ ให้โทร 119 และนำส่งสถานพยาบาลทันที • หากสภาพพยาบาลยังไม่มาถึงหรือไม่สามารถนำส่งถึงแพทย์ได้ ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ย้ายผู้ป่วยไปยังสถานที่อบอุ่นโดยเร็วที่สุด - ถอดเสื้อผ้าที่เปียกออกแล้วห่อด้วยผ้าห่ม
 <p>อาการบาดเจ็บจากความหนาวเย็น (น้ำแข็งกัด)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังแข็งตัวหรือเสียหายเนื่องจากสัมผัสความเย็น ▶ ผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือสีเหลืองเทา ▶ ผิวรู้สึกแข็งผิดปกติ ▶ ความรู้สึกชาลง มีอาการชา 	<ul style="list-style-type: none"> • ไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที • หากไม่สามารถรับการรักษาทันที ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ย้ายบุคคลนั้นไปอยู่ในที่อบอุ่นโดยเร็ว - แช่บริเวณที่ถูกน้ำแข็งกัดในน้ำอุ่นประมาณ 20-40 นาที
 <p>เท้าเปื่อย</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ผิวหนังแดงและคัน ▶ ในกรณีที่รุนแรง อาจเกิดอาการเลือดคั่ง แผลพุพอง หรือแผลเปื่อย 	<ul style="list-style-type: none"> • ให้ความอบอุ่นบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บด้วยการแช่ในน้ำอุ่น • นวดเบาๆ ที่บริเวณนั้นเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตอย่างเบา • รักษาบริเวณที่บาดเจ็บให้สะอาดและชุ่มชื้น
 <p>ภาวะเท้าแช่แข็ง / ภาวะจากการแช่เย็นเป็นเวลานาน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อาการคัน ชา หรือปวดเสียวแปลบ ▶ ผิวหนังบวมจนกลายเป็นสีแดง สีน้ำเงิน หรือสีดำ ▶ ในกรณีที่รุนแรง อาจเกิดตุ่มพอง เนื้อเยื่อตาย หรือแผลเปื่อยได้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ถอดรองเท้าและถุงเท้าที่เปียก • ล้างบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บเบาๆ ด้วยน้ำอุ่นและเช็ดให้แห้งสนิท

※ ในส่วนรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดดูแนวปฏิบัติของสำนักงานควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติ (KDCA) เรื่อง "การทำความเข้าใจการเตรียมพร้อมรับมือคลื่นความเย็นและการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความหนาวเย็น"

* การป้องกันภาวะขาดอากาศหายใจและอุบัติเหตุลื่นล้มในฤดูหนาว

ป้องกันความเสี่ยงต่อการขาดอากาศหายใจเมื่อใช้ถ่านอัดแท่งในพื้นที่ก่อสร้าง



- ▶ ใช้เครื่องทำความร้อนแบบลมร้อนแทนถ่านอัดแท่งในการบ่มคอนกรีต
- ▶ หากจำเป็นต้องใช้ถ่านอัดแท่งในการบ่ม โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่า
 - ↳ ตรวจสอบระดับออกซิเจนและก๊าซพิษ จัดให้มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอ
 - ↳ สวมอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสม

ป้องกันการลื่นบนถนนที่เป็นน้ำแข็ง



- ▶ สวมรองเท้ากันลื่น
- ▶ ขจัดหิมะและน้ำแข็งออกก่อนเริ่มงาน และโรยทรายหรือเกลือในบริเวณที่ลื่น