

การป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อนในสถานที่ทำงาน

Prevent Heat-Related Illness at Work



1

ดื่มน้ำเย็นสม่ำเสมอ
แม้จะไม่ใช่สัปดาห์หน้า



2

หากมีการสูญเสียเหงื่อ
จำนวนมาก ควรดื่มน้ำ
ที่มีเกลือแร่



3

มีช่วงเวลาพักที่ยาวนาน
เพียงพอให้ร่างกาย
ปรับสภาพจากความร้อน



4

หลบในบริเวณที่ร่มหรือเย็น
และมีอากาศถ่ายเทที่ดี



5

สวมหมวกหรือเครื่องแต่งกาย
ให้เหมาะสมกับสภาพอากาศที่ร้อน



6

เผื่อระวังเพื่อนร่วมงาน
ที่อยู่ใกล้เคียง

7

ให้ผู้ปฏิบัติงานสวมหน้ากากอนามัย
ตลอดเวลาที่ปฏิบัติงาน



สัญญาณแสดงสถานะที่เป็นอันตราย

- มีความคิดและพฤติกรรมสับสน
- พุดจาไม่รู้เรื่อง
- อากาารชัก
- หหมดสติ

การช่วยเหลือให้ดำเนินการ ดังนี้

- ☎ เรียก 1669 ทันที
- ☒ ให้ความเย็นแก่ผู้ประสบเหตุโดยทันทีด้วยน้ำหรือน้ำแข็ง
- ☑ อยู่กับผู้ประสบภัยจนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง