

2. การจัดการทำงาน

- หลีกเลี่ยงการทำงานในที่ร้อนเป็นเวลาติดต่อกันนานๆ
ให้ความสำคัญต่อการรายงานอากาศ
และคนงานทุกคนควรได้รับการจัดให้เข้างานดังนี้
 - ▶ ช่วงเวลาที่อากาศเย็นกว่า เช่นตอนเช้าตรู่ และ
 - ▶ สถานที่ทำงานที่เย็นกว่า เช่นในที่ที่มีร่มเงา มีหลังคา

- ลดการใช้แรงงาน โดยใช้เครื่องจักรช่วย
- จัดให้คนงานได้พักในบริเวณที่มีอากาศเย็น
หรือมีร่มเงา ในระหว่างวันที่อากาศร้อนจัด
- อนุญาตให้คนงานพักได้เป็นระยะๆ
หรือหมุนเวียนให้เข้ามาทำงานในตำแหน่งอื่น
เพื่อลดการที่ต้องอยู่ทำงานในที่ร้อนจัดในช่วงเวลาติดต่อกัน



3. การจัดหาเครื่องดื่มเย็นๆ

- จัดให้มีน้ำเย็น ที่คนงานสามารถดื่มได้ตลอดเวลาที่ต้องการ
ขณะทำงาน
- ส่งเสริมหรือเชิญชวนให้คนงานดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มอื่นๆให้มากๆ
ขณะทำงาน เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่เสียไปทางเหงื่อ



4. การใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม

- เสื้อผ้าสีอ่อน ลดการดูดซับความร้อน และเพิ่มการระบายความร้อน
- เสื้อผ้าหลวมๆ เพิ่มการระเหยของเหงื่อ แต่อย่าให้หลวมโคร่งหรือรุงรัง
เพราะอาจจะเข้าไปติดในส่วนของเคลื่อนไปมาของเครื่องจักร
- ผ้าที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ ช่วยระบายความร้อนได้ดี
- หมวกกันน็อกที่มีขอบกว้างหรือหมวกทั่วไปที่มีปีกกว้าง
ซึ่งสามารถช่วยกันแสงแดดให้กับใบหน้า คอ หรือหลัง

5. สุขภาพของคนงาน

- ใส่ใจเป็นพิเศษ ต่อรายงานของอาการคนงาน
ที่อาจเกิดการเป็นลมจากความร้อน
ฝึกให้คนงานรู้จักสังเกตการตอบสนองของร่างกาย
ถ้าเริ่มมีอาการดังกล่าว ให้รายงานหัวหน้างาน
และรีบดำเนินการตามความเหมาะสมทันที
- คนงานบางคนอาจมีปัญหาในการปรับตัว ให้เข้ากับการทำงานในที่ร้อน
เช่นบางรายมีปัญหาทางสุขภาพ หรือต้องกินยาบางอย่าง ดังนั้น
นายจ้างจึงควรที่จะจัดทำบัญชีรายการเกี่ยวกับคนงานกลุ่มดังกล่าว
และหากมีการมอบหมายงาน นายจ้างจะต้องคำนึงถึงคำแนะนำของ
แพทย์ผู้ตรวจสุขภาพคนงานก่อนการมอบงาน

ติดต่อสอบถาม

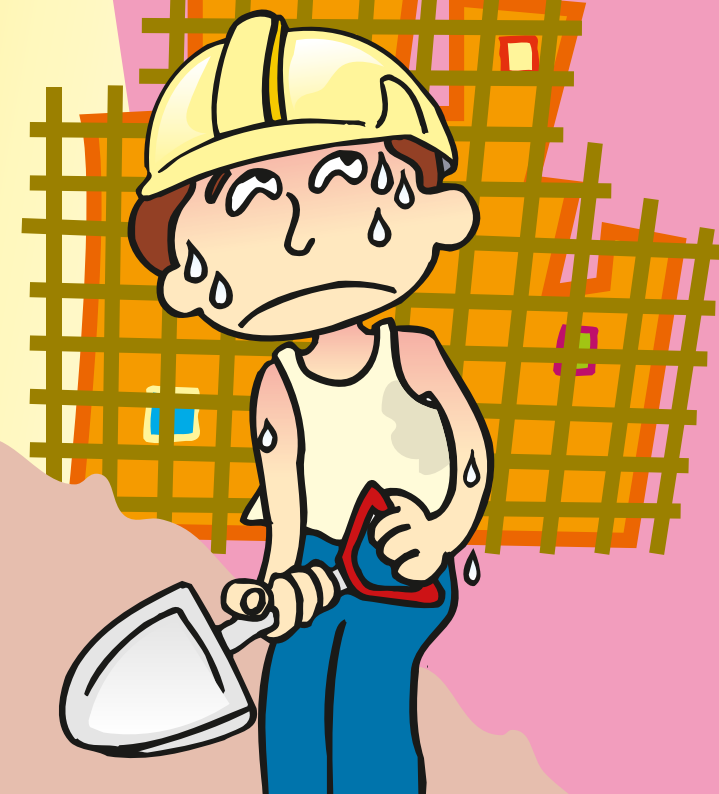
- โทรศัพท์ : 2852 4041
- โทรสาร : 2581 2049
- อีเมลล์ : enquiry@labour.gov.hk

ข้อมูลบริการโดยกรมแรงงาน และกฎเกณฑ์หลักๆของแรงงาน
สามารถหาอ่านได้ที่เว็บไซต์ <http://www.labour.gov.hk>

การร้องเรียน

ถ้าต้องการร้องเรียน เกี่ยวกับสถานที่ทำงานไม่ปลอดภัย
การทำงานไม่ปลอดภัย โปรดแจ้งกรมแรงงาน สายด่วน ร้องเรียน
เรื่องสุขภาพและอนามัยในการทำงาน โทรศัพท์ 2542 2172
ข้อร้องเรียนจะถือเป็นความลับ

การป้องกันอาการเป็นลมจากความร้อน ขณะปฏิบัติงานในสภาพอากาศร้อนอบอ้าว



ฤดูร้อนในฮ่องกง อากาศจะร้อนและชื้น คนงานที่ทำงานใช้แรงงานจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นลมจากความร้อน "Heat stroke" หากไม่ได้มีการป้องกันไว้ให้เหมาะสม สำหรับแผนพับนี้จะบอกถึงมาตรการในการปฏิบัติที่นายจ้างและลูกจ้างควรปฏิบัติเมื่อทำงานในสภาพอากาศร้อนอบอ้าว

การปฏิบัติตามมาตรการที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยควบคุมอันตรายจากการทำงานในสภาพอากาศร้อนอบอ้าว ไม่เพียงแต่ในด้านสุขภาพและความปลอดภัยของคนงาน แต่ยังเป็นผลประโยชน์ต่อองค์กรด้วย ดังนี้

- ลดอันตรายจากการทำงาน และลดผลข้างเคียงที่ไม่ดีต่อสุขภาพของคนงาน
- เพิ่มความกระตือรือร้นในการทำงาน และลดการขาดงาน
- เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการผลิต



ปัจจัยเสี่ยง

การเป็นลมจากความร้อน มีปัจจัยเสี่ยงในการเกิด ได้แก่

1. อุณหภูมิที่สูงมาก
2. ความชื้นมาก (เพราะทำให้เหงื่อระเหยไม่ได้)
3. อากาศไม่ถ่ายเท
4. รังสีความร้อนมาก เช่นทำงานในที่กลางแสงแดดจัด
5. ทำงานออกแรงมาก
6. ใส่เสื้อผ้าที่เหงื่อระเหยได้ยาก ระบายความร้อนได้ยาก

เราจึงควรพิจารณาปัจจัยทั้งหมดดังกล่าว และไม่ควรเชื่อมั่นปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงเท่านั้น (เช่น อุณหภูมิ) ในการประเมินความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น จากการเป็นลมจากความร้อน



อาชีพใดมีความเสี่ยงสูงกว่าในการเป็นลมจากความร้อน?

ผู้ใช้แรงงานที่ทำงานในที่ร้อน ไม่ว่าจะในร่มหรือกลางแจ้ง มีโอกาสเกิดการหมดสติจากความร้อน ได้ทั้งสิ้น ถ้าไม่มีมาตรการป้องกันที่ดี ตัวอย่างเช่น คนงานก่อสร้าง คนงานทำถนน คนงานโรงซักผ้า คนงานโรงอาหาร ในครัว คนยกของหนัก ฯลฯ ลูกจ้างที่เข้าทำงานเป็นครั้งแรกมีโอกาสมากขึ้นที่จะเกิดการหมดสติจากความร้อน เพราะร่างกายยังไม่ได้ปรับตัวเข้ากับอากาศแวดล้อมที่ร้อนจัด

อาการของการเป็นลมจากความร้อน

อาการที่พบบ่อยได้แก่

- ☀ กระจายน้ำ หมดเร็วแรง ความเฉื่อยชา
- ☀ คลื่นไส้ ปวดศีรษะ
- ☀ เป็นลม หน้ามืด ไม่รู้สึกตัวไปชั่วระยะ
- ☀ ผิวหนังขึ้นและซีด
- ☀ ชีพจรเบา เร็ว และอาจเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อ

ระบบที่ปลอดภัยและดีต่อสุขลักษณะในที่ทำงาน

นายจ้าง ควรสร้างระบบที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะในการทำงาน เพื่อป้องกันการเป็นลมจากความร้อนของลูกจ้าง ระบบที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรประกอบด้วย

1. สิ่งแวดล้อมในการทำงาน

- ☀ แยกส่วนที่เป็นแหล่งผลิตความร้อน ให้ห่างจากตำแหน่งที่คนงานทำงาน และใช้วัสดุที่เป็นฉนวนเพื่อช่วยกันความร้อน และลดการกระจายความร้อนมาสู่บริเวณที่คนทำงาน
- ☀ เพิ่มการระบายอากาศ โดยเพิ่มพัดลมหรือระบบปรับอากาศที่เหมาะสม โดยเฉพาะในสถานที่ทำงานเช่นห้องครัว และตู้เก็บสินค้า
- ☀ หลีกเลี่ยงการทำงานกลางแจ้งในที่แดดจัด และจัดให้มีร่มเงาหรือหลังคากันแดดเท่าที่จะทำได้