

การป้องกันอาการเป็นลมจากความร้อน ขณะปฏิบัติงานในสภาพอากาศร้อนอบอ้าว รักษาสถานที่ทำงานให้มีการถ่ายเทดี ดื่มน้ำมากๆ และหลีกเลี่ยงการตากแดดจัดเป็นระยะเวลานาน



ต้องแน่ใจว่าคนงานมีการปรับตัวเข้ากับการทำงานในสภาวะอากาศร้อนอบอ้าวและสับเปลี่ยนหมุนเวียนให้คนงานทำงานในสถานที่อื่นๆ



จัดให้มีน้ำดื่มอย่างเพียงพอและกระตุ้นให้คนงานดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ



การสวมใส่เครื่องแต่งกายที่ไม่อึดอัดและสีไม่เข้มจนเกินไปเพื่อช่วยระบายเหงื่อและไม่ดูดซับความร้อน



ควรจัดตารางเวลาการทำงานในช่วงที่แดดอ่อนและมีอุณหภูมิต่ำ



ควรจัดให้มีที่กันแดดชั่วคราวเพื่อบังแสงแดด



จัดให้คนงานได้พักผ่อนอย่างเป็นเวลาในสถานที่ที่อากาศเย็นสบายและอากาศถ่ายเทดี



งดเว้นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดอาการเป็นลมจากอากาศร้อนได้มากขึ้น

Thai Version 泰文版



สภาความปลอดภัยและสุขภาพในการทำงาน



ฝ่ายความปลอดภัยและสุขภาพในการทำงาน
กรมแรงงาน



สายด่วนสภาความปลอดภัยและ
สุขภาพในการทำงาน : 27399000