

การจัดเตรียมงาน

จัดตารางทำงานใหม่ เพื่อให้ระยะเวลาในช่วงกลางวันเย็นลง (เช่น เวลาเช้าตรู่) และสถานที่เย็นลง (เช่น เป็นพื้นที่ที่มีสิ่งปกคลุมหรือได้ร่มเงา)



ลดความต้องการทางกายภาพด้วยการใช้ชุดเครื่องมือที่เป็นกลไกในที่ทำงาน



จัดพนักงานให้พักผ่อนในสถานที่ที่มีอุณหภูมิเย็น หรือในที่ร่มในช่วงอากาศร้อนจัดเป็นประจำ

หมุนเวียนพนักงานให้ทำงานในสถานที่ทำงานที่มีอากาศร้อนและเย็นสลับสับเปลี่ยนกัน

พนักงานบางคนอาจปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีอากาศร้อนได้ยากเนื่องจากสภาวะสุขภาพ หรือผลกระทบของยา เมื่อมีการมอบหมายงานให้กับพนักงานควรพิจารณาถึงสุขภาพร่างกายของพนักงาน และคำแนะนำของแพทย์ผู้ทำการรักษาของพนักงาน

ให้บริการดื่มน้ำเย็นเคลื่อนที่

จัดดื่มน้ำเย็นเคลื่อนที่ให้กับพนักงานในระหว่างการทำงานตลอดเวลา

กระตุ้นให้พนักงานดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่เหมาะสมอื่น ๆ ในปริมาณมาก ๆ เพื่อเติมของเหลว และอิเล็กโทรไลต์ที่สูญเสียไปกับเหงื่อ



สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม



หมวกปีกกว้าง หรือหมวกนิรภัยที่มีส่วนปกป้องส่วนคอจะสามารถหลีกเลี่ยงการรับแสงแดดบนใบหน้า และลำคอได้โดยตรง

เสื้อผ้าสีอ่อนช่วยลดการดูดซับความร้อน และช่วยเพิ่มการกระจายความร้อนได้

เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ช่วยในการเพิ่มการกระจายความร้อน

เสื้อผ้าหลวมช่วยเพิ่มการระเหยของเหงื่อ แต่เสื้อผ้าที่หลวมมากเกินไปอาจไปพันกับชิ้นส่วนของเครื่องจักรที่กำลังเคลื่อนไหวนได้

สอบถามข้อมูล

หากคุณต้องการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับแผ่นพับนี้ หรือเกี่ยวกับเรื่องความปลอดภัย และอาชีวอนามัย (OSH) โปรดติดต่อฝ่ายความปลอดภัย และอาชีวอนามัยของกรมอนามัย:

โทร: 2852 4041 หรือ 2559 2297 (บริการบันทึกเสียงอัตโนมัติพร้อมให้บริการนอกเวลาทำการ)

แฟกซ์: 2581 2049

อีเมล: enquiry@labour.gov.hk

ข้อมูลเกี่ยวกับบริการที่นำเสนอจากกรมแรงงาน และเกี่ยวกับกฎหมายแรงงานที่สำคัญมีอยู่บนเว็บไซต์ของเราที่ www.labour.gov.hk

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับบริการที่นำเสนอจากสภาพความปลอดภัย และอาชีวอนามัย โปรดโทร 2739 9000 หรือค้นหาบนเว็บไซต์ได้ที่ www.oshc.org.hk

ข้อร้องเรียน

如果你有ข้อร้องเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยในที่ทำงาน โปรดโทรไปยังสายด่วนข้อร้องเรียน OSH ของกรมแรงงานที่ 2542 2172 หรือกรอกข้อมูลในแบบฟอร์มข้อร้องเรียนออนไลน์ OSH บนเว็บไซต์ของเรา แล้วส่ง ทุกข้อร้องเรียน จะได้รับการปฏิบัติด้วยความมั่นใจอย่างเข้มงวด



แบบฟอร์มข้อร้องเรียน OSH ออนไลน์

แผ่นพับฉบับนี้จัดพิมพ์ออกมาให้ฟรี และสามารถรับได้จากสำนักงานของบริการด้านอาชีวอนามัยของกรมแรงงาน นอกจากนี้ยังสามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ของกรมแรงงานที่ www.labour.gov.hk สำหรับข้อสอบถามเกี่ยวกับที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ของสำนักงาน โปรดเข้าชมที่เว็บไซต์ของกรมแรงงาน หรือโทร 2852 4041

แผ่นพับฉบับนี้สามารถทำซ้ำขึ้นได้อย่างอิสระ ยกเว้นเพื่อการโฆษณา การรับรอง หรือวัตถุประสงค์ทางการค้า โปรดทราบว่าแหล่งข้อมูลเป็น "การป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองจากความร้อนของสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน" ซึ่งเผยแพร่โดยกรมแรงงาน

การป้องกัน

โรคหลอดเลือดสมองจากความร้อนของสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน



ฝ่ายความปลอดภัย และอาชีวอนามัย
กรมแรงงาน



เพื่อให้เป็นไปตามกฎหมายด้านความปลอดภัย และอาชีวอนามัย (มาตราที่ 509) และกฎหมายย่อนั้น นายจ้างจะต้องปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัย และสุขภาพในที่ทำงานของ พนักงานให้ได้มากที่สุดเท่าที่สามารถปฏิบัติได้อย่าง สมเหตุสมผล รวมทั้งมีการจัดให้บริการตู้น้ำเคลื่อนที่ อย่างเพียงพอในสถานที่ทำงาน

โดยทั่วไปช่วงฤดูร้อน ในอสังกมอากาศร้อน และชื้น แพนพบฉบับนี้แสดงรายการของมาตรการที่เหมาะสม ซึ่งนายจ้าง และพนักงานควรปฏิบัติตามเพื่อป้องกัน ความเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน รวมถึง อาการ ตะคริวที่เกิดจากความร้อน เป็นลมหมดสติอันเกิด จากความร้อน และโรคหลอดเลือดสมอง ในขณะที่ กำลังทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศร้อน

! ปัจจัยเสี่ยง

- อุณหภูมิสูง
- ความชื้นสูง (เป็นอุปสรรคต่อการระเหยของเหงื่อ)
- การระบายอากาศไม่ดี
- มีปริมาณความร้อนจากการแผ่รังสีสูง (เช่น การสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง)
- การใช้แรงงานหนัก
- การสวมใส่เสื้อผ้าไม่เหมาะสม
- สภาวะด้านสุขภาพของพนักงาน

การประเมินความเสี่ยงของพนักงานในการทำ สัญญาด้านความเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน นายจ้างจะต้องพิจารณาถึงปัจจัยเสี่ยงทั้งหมด ข้างต้นแทนการพึ่งพาปัจจัยเสี่ยงเพียงข้อเดียว (เช่น อุณหภูมิ)

อาชีพที่มีความเสี่ยงสูงต่อความเจ็บป่วย ที่เกี่ยวข้องกับความร้อน



ความเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน และอาการต่าง ๆ

อาการตะคริวที่เกิดจากความร้อน

- อาการตะคริวที่กล้ามเนื้อ และเจ็บปวดแขน และขาทั้งสี่ หรือที่ท้อง

เป็นลมหมดสติอันเกิดจากความร้อน

- เวียนศีรษะ หรือเป็นลมหมดสติ
- เป็นลมในระหว่างการยืนเป็นเวลานาน หรือเมื่อลุกขึ้นยืนจากท่านั่ง หรือนอน

อ่อนเพลียจากความร้อน

- ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้
- วิงเวียนศีรษะ
- กระหายน้ำ
- หายใจถี่
- เหงื่อออกมาก
- อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น
- ความสับสน

โรคหลอดเลือดสมอง

- อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นถึง 41 องศาเซลเซียส หรือสูงกว่า
- การชักกระตุก
- ผิวร้อน และแห้ง เป็นอาการปกติ แต่ อาจมีอาการเหงื่อออกในขณะที่ทำ กำลังทำงานใช้แรงงานหนัก
- ความสับสน
- หมดสติ

เมื่อใดก็ตามที่มีอาการของความเจ็บป่วยที่ เกี่ยวข้องกับความร้อนให้หยุดทำงาน หรือหยุดทำ กิจกรรมทันที แล้วแจ้งให้หัวหน้างานทราบเพื่อ ดำเนินการตามความเหมาะสม

มาตรการป้องกัน

สภาพแวดล้อมในการทำงาน

- แยกสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงในที่ทำงาน

- ใช้ระบบระบายอากาศ หรือระบบปรับอากาศ ที่เหมาะสม

- หลีกเลี่ยงการทำงาน ภายใต้อ่างแดด โดยตรง และติดตั้งที่ บังแดดชั่วคราวหาก เป็นไปได้