

야외 근로자용 온열질환 특성 자가진단표



본 진단표는 폭염으로부터 공사장 등 야외 근로자의 온열질환 취약도를 선제적으로 판별하기 위한 도움을 주는데 목적이 있음

구분	문항 내용	예	아니오
1	오늘 아침 전과 다르게 몸 상태가 좋지 않다고 느낀다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	최근 활동 후 쉬었으나 몸의 열이 식지 않는다고 느낀다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	아래의 질환이 있거나, 약을 복용하였다. * 질환: 당뇨, 고혈압, 심장병, 신장병, 피부질환, 정신질환 * 약: 감기약, 멀미약, 수면유도제, 혈압약, 이뇨제, 신경-정신질환약	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	어젯밤 설사, 음주로 인한 숙취, 근심걱정 등으로 인해 잠을 잘 이루지 못하였다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	최근 힘든 일들이 있어 심신이 지쳐있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	평소 에어컨을 틀어 두어도 땀이 흐를 정도로 더위를 쉽게 느낀다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	온열질환으로 인한 증상(어지러움, 두통, 열 등)을 경험한 적이 없다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	나는 일을 시작하게 되면 실새 없이 전념하게 된다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	폭염기간이라도 계획대로 반드시 외부 작업 혹은 활동을 진행하려 한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	나에게 맡겨진 일을 가급적 스스로 하며, 일일이 챙겨 끝까지 처리하려 한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ 행정안전부 연구과제 '폭염 직접피해자의 사회환경 원인분석 기술개발(2020-2024, 주관연구:충북대학교)'의 연구를 기반으로 개발되었음.
※ 폭염기간 당일 작업 전 시행하며, 판별점수는 해당일의 취약 정도임(점수가 높을수록 온열질환 경험 가능성도 연계됨).

'예'의 개수	0~2개	3~6개	7개 이상
온열질환 취약도	낮음	보통	높음
비고	-	보통 정도의 주의	폭염 시기 높은 주의가 필요함

户外工作者高温疾病的特点 自我诊断表 (중국어 Chinese)



本诊断表旨在帮助施工现场等易受高温影响的户外工作者判断其所面临的高温疾病的风险程度。

区分	问题	是	否
1	今天早晨感觉身体状态不好, 与之前不同。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	最近运动之后, 虽然经过休息, 但仍感觉身体的热量并没有消散。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	患有下列疾病, 或服用了下述药物。 * 疾病: 糖尿病, 高血压, 心脏病, 肾病, 皮肤病, 精神病 * 药物: 感冒药, 晕车药, 安眠药, 血压药, 利尿剂, 神经-精神药	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	昨晚因腹泻, 饮酒宿醉, 忧虑等导致失眠。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	最近因事情繁重导致身心疲惫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	容易感到热, 即使平时打开空调仍然流汗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	没有经历过高温疾病引起的症状(眩晕, 头痛, 发烧等)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	我一旦开始工作, 就会不停地专注于事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	即使高温天气, 也必须按照计划进行室外作业, 或打算进行户外活动。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	打算尽可能独自处理交给自己的事情, 直至所有事情全部处理结束。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ 本诊断表基于行政安全部研究课题“高温直接受害者的社会环境原因分析技术开发(2020-2024, 主管研究机构: 忠北大学)”的研究成果而制作。
※ 高温期间, 当天工作之前填写表格, 根据判别分数判断当天的风险程度(分数越高, 患高温疾病的风险越大)。

“是”的个数	0~2个	3~6个	7个以上
高温疾病风险	低	一般	高
备注	-	一般注意	高温期间需特别注意

ลักษณะการเจ็บป่วยจากความร้อนของผู้ปฏิบัติงานกลางแจ้ง ตารางวินิจฉัยด้วยตนเอง (태국어 Thai)

ตารางวินิจฉัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อช่วยประเมินแบบเชิงรุกสำหรับผู้ปฏิบัติงานกลางแจ้งที่มีโอกาสเจ็บป่วยเนื่องจากความร้อน เช่น สถานที่ก่อสร้าง เพื่อป้องกันโรคจากคลื่นความร้อนรุนแรง



ประเภท	รายละเอียดคำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1	รู้สึกว่าสภาพร่างกายในขณะนี้ไม่ค่อยดีแตกต่างจากวันก่อนหน้า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	รู้สึกว่าแม้จะได้พักผ่อนหลังจากทำงานแล้วแต่ความร้อนในร่างกายก็ไม่ลดลง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	มีโรคประจำตัวหรือทานยาต่อไปนี้หรือไม่ * โรคประจำตัว: เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต โรคทางผิวหนัง อากาศทางจิตเภท * ยา: ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาต้านอาการแพ้ ยาขับปัสสาวะ ยารักษาโรคจิตเภท	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	เมื่อคืนนอนไม่หลับเนื่องจากท้องเสีย เมื่อก่อนจากการดื่มสุราทุกใจ ฯลฯ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	ในช่วงนี้ร่างกายและจิตใจอ่อนล้าเนื่องจากมีเรื่องทุกใจหรือลำบากใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	มักจะรู้สึกร้อนจนเหงื่อออกแม้จะเปิดแอร์อยู่ก็ตาม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	ไม่เคยมีอาการเกี่ยวกับการเจ็บป่วยจากความร้อน (เช่น เวียนหัว ปวดหัว เป็นไข้)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	เมื่อจำเป็นต้องเริ่มทำงานก็จะจดจ่ออยู่กับงานจนไม่มีเวลาพัก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	แม้จะอยู่ในช่วงที่มีความร้อนสูงแต่ก็ยังคงทำงานหรือดำเนินกิจกรรมกลางแจ้งต่อไป	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	ทำงานที่ตนได้รับมอบหมายด้วยตนเองอย่างสุดความสามารถและพยายามจัดการงานทั้งหมดให้เสร็จสิ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ ได้รับการพัฒนาวิจัยโดยพื้นฐานของ 'การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อวิเคราะห์สาเหตุทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้ประสบภัยจากคลื่นความร้อนโดยตรง (2020-2024 การวิจัยภายใต้การดูแล: มหาวิทยาลัยแห่งชาติซุงบุก)' ซึ่งเป็นโครงการวิจัยของกระทรวงบริหาร

※ ดำเนินการก่อนปฏิบัติงานในวันหรืออยู่ในช่วงที่มีความร้อนสูงและคะแนนการประเมินที่ได้จะเป็นระดับความอ่อนแอในวันนั้น (ยังมีคะแนนสูงยังมีโอกาสเจ็บป่วยจากความร้อนมากขึ้น)

จำนวนที่ตอบ 'ใช่'	0-2 ข้อ	3-6 ข้อ	7 ข้อขึ้นไป
ระดับความอ่อนแอต่อการเจ็บป่วยจากความร้อน	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
หมายเหตุ	-	ควรระวังในระดับปานกลาง	ต้องระวังเป็นอย่างมาก ในช่วงที่มีความร้อนสูง

Đặc điểm của bệnh tăng thân nhiệt dành cho người làm việc ngoài trời Phiếu tự chẩn đoán (베트남어 Vietnamese)

Mục đích của phiếu tự chẩn đoán này là giúp xác định trước mức độ dễ mắc bệnh tăng thân nhiệt của người lao động làm việc ngoài trời do sóng nhiệt gây ra như làm ở công trường xây dựng v.v



Phân loại	Nội dung câu hỏi	Có	Không
1	Tôi cảm thấy tình trạng cơ thể sáng nay không được tốt như trước.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Tôi đã nghỉ ngơi sau hoạt động gần đây nhưng cảm thấy cơ thể vẫn không giảm nhiệt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Bạn đã uống thuốc hoặc mắc các bệnh dưới đây không? * Bệnh: Bệnh tiểu đường, huyết áp cao, bệnh tim mạch, bệnh thận, bệnh da liễu, bệnh tâm thần * Thuốc: Thuốc cảm, thuốc say tàu xe, thuốc gây ngủ, thuốc huyết áp, thuốc lợi tiểu, thuốc chữa bệnh thần kinh.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Đêm hôm qua tôi đã không ngủ ngon vì bị tiêu chảy, nôn nao do uống rượu, lo lắng v.v	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Dạo gần đây tôi đã bị kiệt sức do có việc khó khăn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Bình thường tôi dễ cảm thấy nóng nực đến mức toát mồ hôi ngay cả khi đã bật điều hòa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Tôi chưa bao giờ gặp phải các triệu chứng do bệnh tăng thân nhiệt (Chóng mặt, nhức đầu, sốt v.v).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Tôi tập trung hoàn toàn không nghỉ ngơi khi bắt đầu công việc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Tôi đảm bảo thực hiện công việc hoặc hoạt động ngoài trời theo đúng kế hoạch ngay cả trong đợt nắng nóng.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Tôi tự mình làm công việc được giao hết mức có thể và cố gắng đảm đương, xử lý nó đến cùng.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ Tài liệu được phát triển dựa trên đề tài nghiên cứu của Bộ Hành chính và An toàn "Phát triển công nghệ phân tích nguyên nhân xã hội và môi trường đối với nạn nhân trực tiếp của sóng nhiệt (2020-2024, Giám sát nghiên cứu: Trường Đại học Quốc gia Chungbuk)"

※ Thực hiện trước khi làm việc trong ngày của đợt nắng nóng. Điểm số phân biệt là mức độ dễ mắc bệnh trong ngày tương ứng (Điểm số càng cao, khả năng mắc bệnh tăng thân nhiệt càng lớn)

Số lần "Có"	0-2 lần	3-6 lần	7 lần trở lên
Mức độ dễ mắc bệnh tăng thân nhiệt	Thấp	Bình thường	Cao
Ghi chú	-	Thận trọng vừa phải	Cần hết sức thận trọng trong đợt nắng nóng