อยู่ในคลื่นความเย็น

วิธีป้องกันโรคจากไข้หวัด

สถานที่ทำงานทุกแห่งจะต้องตรวจคัดกรองโรคไข้หวัดล่วงหน้าก่อนเกิดคลื่นความเย็น และจัดให้มีมาตรการป้องกันภายในเพื่อรับมืออย่างเหมาะสม

เกณฑ์การแจ้งเตือนคลื่นความเย็นคืออะไร

การแจ้งเตือนคลื่นความเย็น	• เมื่อคาดว่าอุณหภูมิต่ำสุดในตอนเช้าจะอยู่ที่ -12°C หรือต่ำกว่าเป็นเวลาอย่างน้อยสองวัน • เมื่อคาดว่าอุณหภูมิต่ำสุดในตอนเช้าจะต่ำกว่าวันก่อนหน้าที่ 10°C หรือมากกว่านั้น ถึง 3°C หรือต่ำกว่า และต่ำกว่าปกติมากกว่า 3°C • หากคาดว่าจะเกิดความเสียหายร้ายแรงเนื่องจากอุณหภูมิลดลงอย่างรวดเร็ว
คำเตือนคลื่นความเย็น	• เมื่อคาดว่าอุณหภูมิต่ำสุดในตอนเช้าจะอยู่ที่ -15°C หรือต่ำกว่าเป็นเวลาสองวันหรือมากกว่านั้น • เมื่อคาดว่าอุณหภูมิต่ำสุดในตอนเช้าจะต่ำกว่าวันก่อนหน้าที่ 15°C หรือมากกว่านั้น ถึง 3°C หรือต่ำกว่า และต่ำกว่าปกติมากกว่า 3°C • หากคาดว่าจะเกิดความเสียหายร้ายแรงในพื้นที่อันกว้างอันเนื่องมาจากอุณหภูมิที่ลดลงอย่างรวดเร็ว

※ [ตารางแนบ 6] เกณฑ์สำหรับรายงานพิเศษใน 'กฎพยากรณ์อากาศ' ของ KMA

กฎพื้นฐานในการป้องกันโรคที่เกิดจากไข้หวัด ได้แก่ เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น น้ำอุ่น และสถานที่อบอุ่น!

เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น (อุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น)	• สวมเสื้อผ้าหลายชั้น โดยอย่างน้อยสามชั้นเพื่อเพิ่มความอบอุ่น - (ชั้นนอก) สวมเสื้อผ้าที่ทำจากวัสดุที่กันลมและความชื้นโดยให้อากาศซึมผ่านได้ - (ชั้นกลาง) สวมเสื้อผ้าที่ดูดซับเหงื่อจากชั้นในและคงความเป็นฉนวนแม้เปียกน้ำ - (ชั้นใน) สวมเสื้อผ้าที่ทำจากวัสดุที่มีประสิทธิภาพในการดูดซับเหงื่อ • สวมหมวกหรือผ้าโพกผมเพื่อลดการสูญเสียความร้อนในร่างกาย • ใช้หน้ากากปิดหน้าและปากหากจำเป็น • สวมถุงมือและรองเท้าหุ้มฉนวนที่มีคุณสมบัติเป็นฉนวนและกันน้ำ - หากทำงานในสภาพแวดล้อมที่ไวต่อความชื้น ให้สวมถุงมือที่มีคุณสมบัติกันน้ำเพิ่มเติม
น้ำอุ่น	• ดื่มน้ำอุ่นและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลให้เพียงพอ
สถานที่อบอุ่น (พักผ่อน)	• จัดให้มีสถานที่อบอุ่นใกล้บริเวณทำงานเพื่อให้คนงานได้พักผ่อนเพื่อเลี่ยงความหนาวเย็น - ติดตั้งอุปกรณ์ทำความร้อน เช่น เครื่องทำความร้อน แต่ต้องแน่ใจได้ว่าจะไม่ก่อให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับเพลิงไหม้หรือการสัมผัสก๊าซอันตราย • ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคนงานสามารถพักผ่อนได้อย่างเหมาะสมในกรณีที่เกิดการแจ้งเตือนคลื่นความเย็น

มาตรการใดที่ต้องมีเมื่อเกิดกรณีเจ็บป่วยจากโรคหวัด

- การสัมผัสกับคลื่นความเย็นเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับไข้หวัดและโรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น อุณหภูมิร่างกายต่ำ น้ำแข็งกัดและอาการชิลเบลนส์ หรือทำให้อาการแย่ลง
- หากการเจ็บป่วยดังกล่าวเกิดขึ้น จำเป็นต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์โดยทันที และจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างละเอียด สำหรับกลุ่มที่ไวต่อการเจ็บป่วยจากโรคหวัด

โรคที่เกิดจากความเย็น	ความหมายและอาการ	มาตรการฉุกเฉินที่จะดำเนินการ
ความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต อุณหภูมิร่างกายต่ำ	• สภาวะที่อุณหภูมิแกนกลางของร่างกายลดลงต่ำกว่า 35°C เนื่องจากการสัมผัสกับอุณหภูมิต่ำเป็นเวลานาน - ตัวสั่นอย่างรุนแรง - (ปานกลาง) พูดช้า ชีพจรเต้นผิดปกติ และความดันโลหิตลดลง - (รุนแรง) มีอาการสั่น หมดสติ หายใจไม่ออก หรือหายใจลำบาก ชีพจรไม่สม่ำเสมอหรือขาดหายไป รูม่านตาขยาย	• ติดต่อ 119 หรือย้ายบุคคลนั้นไปยังสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุดทันที • ย้ายไปอยู่ในสถานที่อบอุ่น • ถอดเสื้อผ้าที่เปียกออกแล้วห่มด้วยผ้าห่ม • ถ้าบุคคลนั้นยังมีสติอยู่ ให้ดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ ที่มีน้ำตาล * หากการรักษาพยาบาลล่าช้าเกินกว่า 30 นาที: - ให้เครื่องดื่มอุ่น ๆ ด้วยความระมัดระวัง (ห้ามให้ในกรณีหมดสติ) - วางเครื่องอุ่นมือ (ประคบร้อน) หรือขวดน้ำอุ่นไว้ใต้รักแร้ คอ และบริเวณขาหนีบ
น้ำแข็งกัด	• สภาวะที่ผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังแข็งตัวเนื่องจากการสัมผัสกับอุณหภูมิต่ำกว่า 2°C เป็นเวลานาน - ผิวหนังจะรู้สึกปวดเสียว ชา และคันเมื่อถูกแช่แข็ง - หากอาการรุนแรง ผิวหนังอาจมีอาการปวด พุพอง หรือแข็งตัวได้ - ในกรณีที่รุนแรงจะทำให้เกิดการรบกวนทางประสาทสัมผัส อาการตึง และความเสียหายต่อเนื้อเยื่อส่วนลึก เช่น เนื้อเยื่อเส้นประสาท	• ปฏิบัติตามมาตรการที่แนะนำสำหรับภาวะอุณหภูมิร่างกายลดลง • ห้ามถูหรือนวดบริเวณที่มีน้ำค้างแข็งกัด • อย่าเดินหากเท้าที่มีอาการน้ำแข็งกัด • หากมีตุ่มพอง ให้ใช้ผ้ากอซฆ่าเชื้อเพื่อป้องกันไม่ให้พุพอง • (เว้นแต่จะได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ) ห้ามใช้ความร้อนบริเวณที่ถูกความเย็นกัด
ชิลเบลนส์	• ภาวะที่หลอดเลือดเล็ก ๆ บนผิวหนังของมือ เท้า หู จมูก ฯลฯ ได้รับความเสียหายเนื่องจากสภาพอากาศหนาวเย็น - ผิวหนังบริเวณที่ได้รับผลกระทบอาจเปลี่ยนเป็นสีแดงและมีอาการคัน - อาจเกิดตุ่มหรือแผลพุพองได้	• อย่าเกาบริเวณที่ได้รับผลกระทบของชิลเบลนส์ • ค่อย ๆ วอร์มผิว • ทาครีมบรรเทาอาการคันและต้านการอักเสบ (เมื่อปรึกษากับแพทย์) • ไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด
โรคเท้าเปื่อย	• ความเสียหายที่เกิดจากการที่เท้าเปียกสัมผัสกับสภาพแวดล้อมที่ชื้นและเย็น - อาการต่าง ๆ ได้แก่ รอยแดง รู้สึกเสียวซ่า และชา - มีอาการปวดเมื่อเดิน - หากมีอาการรุนแรงอาจส่งผลให้เกิดอาการชา ตะคริว บวม และเกิดแผลพุพองได้	• ถอดรองเท้าและถุงเท้าที่เปียกออก • ทำเท้าให้อบอุ่นและแห้ง • ไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

※ กลุ่มคนงานที่ไวต่อการเจ็บป่วยจากไข้หวัดและผู้ที่ทำงานที่ต้องการแรงกายแรงใจสูง จะต้องประเมินสถานะสุขภาพของตนเองก่อนและหลังเลิกงาน

2023-산업보건실-975

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

Ministry of Employment and Labor
KOSHA

ในฐานะนายจ้างและลูกจ้างควรทำอย่างไรเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคหวัดในช่วงฤดูหนาว

นายจ้าง

- ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคหวัดประเภทต่าง ๆ อาการและมาตรการฉุกเฉิน
- ดำเนินมาตรการเพื่อให้ความร้อนและเพื่อป้องกันลมในที่ทำงาน
- ลดการทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีอากาศหนาวเย็น และกำหนดเวลางานหนักให้อยู่ในช่วงเวลาที่ร้อนที่สุดของวัน
- ติดตามสภาพอากาศอย่างสม่ำเสมอและแจ้งสถานะให้คนงานทราบ
- ปรับความเข้มของงานเพื่อให้คนงานปรับตัวเข้ากับความเย็นได้
- ติดตามกลุ่มคนงานที่ไวต่อการเจ็บป่วยจากโรคหวัด และจัดให้มีการหยุดพักเป็นประจำในพื้นที่ที่อบอุ่น

คนงาน

- ให้ความสนใจกับมาตรการที่จำเป็นเมื่อมีอาการของโรคไข้หวัดเกิดขึ้น
- หยุดพักอย่างสม่ำเสมอในบริเวณที่อบอุ่นและสถานที่พักผ่อน
- ออกกำลังกายโดยไม่ใช้มือก่อนเริ่มงาน
- ตรวจสภาพร่างกายซึ่งกันและกันกับเพื่อนร่วมงาน
- เตรียมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น (อุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น) และเสื้อผ้าและถุงเท้าด้านในเพิ่มเติม
- รายงานต่อหัวหน้างานหากมีอันตรายที่ใกล้จะเกิดขึ้นและระงับภารกิจทันที

กลุ่มที่ละเอียดอ่อน ผู้ปฏิบัติงานที่มีความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะไทรอยด์ทำงานต่ำ ร่างกายอ่อนแอ ผู้สูงอายุและคนงานที่ได้รับมอบหมายใหม่

กลุ่มงานหนัก เป็นงานที่มีการเผาผลาญแคลอรี่สูง เช่น การใช้พลั่ว ค้อน เลื่อย พลั่ว หรือขวาน การใช้การเคลื่อนไหวทั้งตัวสำหรับงานหล่อ เสริมเหล็กเส้น หรืองานคอนกรีต หรือยกของหนักลงหรือยกของหนักด้วยมือซ้ำ ๆ

ใช้มาตรการตอบสนองที่สอดคล้องกับแต่ละขั้นของคลื่นความเย็น

คำเตือน การแจ้งเตือนคลื่นความเย็น

- จัดเตรียมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น (อุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น) น้ำอุ่น และสถานที่ที่อุ่น
- ในช่วงที่อาหาศหนาวเย็น ให้ลดงานกลางแจ้งให้มากที่สุด
  - ▶ ปรับชั่วโมงทำงานกลางแจ้งและเวลาพักในช่วงที่อาหาศหนาวเย็น

คำเตือน คำเตือนคลื่นเย็น

- จัดเตรียมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น (อุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น) น้ำอุ่น และสถานที่ที่อุ่น
- ในช่วงที่อาหาศหนาวเย็น ให้ลดงานกลางแจ้งให้มากที่สุด
  - ▶ จัดลำดับความสำคัญกลุ่มที่ไวต่อการเจ็บป่วยจากโรคหวัดและกลุ่มที่ต้องทำงานหนัก

อันตราย

- จัดเตรียมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น (อุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น) น้ำอุ่น และสถานที่ที่อุ่น
- งดเว้นการทำงานกลางแจ้งในช่วงที่อาหาศหนาวเย็น เมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ควรจัดสรรเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ
  - ▶ กลุ่มที่ไวต่อการเจ็บป่วยจากโรคหวัดและผู้ที่ต้องทำงานหนักต้องใช้มาตรการความปลอดภัยฉุกเฉินในช่วงที่อาหาศหนาวเย็นและจำกัดการทำงานกลางแจ้ง

ระยะของคลื่นความเย็นในแต่ละภูมิภาคสามารถดูได้ที่เว็บไซต์ของสำนักงานอุตุนิยมวิทยาเกาหลี (www.weather.go.kr)>สภาพอากาศ>รายงานสภาพอากาศพิเศษ>พยากรณ์อากาศผลกระทบ>อุตสาหกรรมหรือพยากรณ์อากาศ (แอป)

ป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดจากไข้หวัดผ่านบริการดูแลสุขภาพของเราพร้อมการเยี่ยมเยียนโดยตรงจากผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์

- ให้บริการโดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาชีวอนามัย รวมถึงแพทย์และพยาบาลเฉพาะทาง บริการนี้เกี่ยวข้องกับการลงพื้นที่โดยตรงเพื่อเสนอบริการฟรี เช่น การตรวจคัดกรองความดันโลหิตและโรคเบาหวาน การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ และการให้ความรู้แก่คนงาน
  - ▶ สมัครใช้บริการนี้โดยติดต่อ KOSHA (1644-4544) หรือศูนย์สุขภาพคนงาน (1577-6497)
- คนงานประเภทพิเศษสามารถรับเงินช่วยเหลือค่าตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ นอกจากนี้ยังมีการสนับสนุนหลังการจัดการ เช่น การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพที่ศูนย์สุขภาพคนงาน
  - ▶ สมัครใช้บริการเหล่านี้โดยติดต่อ KOSHA (1644-4544)

ตระหนักถึงอุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นในฤดูหนาวเพื่อให้มีมาตรการป้องกันที่แม่นยำ

ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

- เนื่องจาก "อากาศหนาว" อาจเพิ่มอุบัติการณ์ของโรคหลอดเลือดหัวใจ ออกกำลังกายยืดเส้นยืดสายก่อนเริ่มงาน และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่
- ระบุบุคคลที่มีปัญหาด้านสุขภาพล่วงหน้า และให้ความสนใจเป็นพิเศษต่อกระบวนการปฏิบัติหน้าที่ของตน

ป้องกันความเสี่ยงจากการสำลักเมื่อใช้ถ่านหินสีน้ำตาลในสถานที่ก่อสร้าง

- สำหรับการบ่มคอนกรีต ให้ใช้พัดลมทำความร้อนแทนถ่านหินสีน้ำตาล
- เมื่อใช้ถ่านหินสีน้ำตาลในการบ่มคอนกรีต โปรดจำไว้เสมอว่าต้อง ▲วัดความเข้มข้นของออกซิเจนและก๊าซที่เป็นอันตราย ▲ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการระบายอากาศเพียงพอ และ ▲สวมอุปกรณ์ป้องกัน

ป้องกันการลื่นไถลบนถนนน้ำแข็ง

- สวมรองเท้านิรภัยกันลื่น
- ก่อนเริ่มงาน ให้เคลียร์พื้นที่ที่ปกคลุมไปด้วยน้ำแข็งหรือหิมะและเกลี่ยทราย