

การทำงานภายใต้ความร้อน

คู่มือดูแลตนเองสำหรับแรงงานในกรุงเทพฯ

ความร้อนอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ โดยเฉพาะกับผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง

ในประเทศไทย ความร้อน ซึ่งถือเป็นอันตรายต่อสุขภาพในการทำงานอยู่แล้ว มีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงและความถี่ขึ้นในอนาคต ความร้อนที่มากเกินไปสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของบุคคล รวมถึงโครงสร้างพื้นฐานภายในเมือง

แรงงานเป็นกลุ่มที่เผชิญความเสี่ยงมากที่สุด แต่พวกเขามักไม่มีทางเลือก นอกจากต้องทำงานต่อไป แม้ว่าจะมีความเสี่ยงก็ตาม

การรู้วิธีป้องกันตัวเองเมื่อต้องทำงานท่ามกลางอากาศร้อนจัดจึงเป็นสิ่งสำคัญ และควรระวังเป็นพิเศษเมื่ออากาศมีความชื้นสูง เพราะจะทำให้ร่างกายระบายความร้อนได้น้อยลง นอกจากนี้ การบาดเจ็บมักเกิดได้ง่ายขึ้นเมื่ออากาศร้อนจัด

โรคที่เกิดจากความร้อนสามารถลุกลามจาก “โรคเพลียแดด” ไปสู่ “โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก” ได้อย่างรวดเร็ว โรคลมแดดเป็นโรคร้ายแรงที่ต้องการการรักษาทางการแพทย์ และอาจร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ การสังเกตอาการตั้งแต่เนิ่น ๆ และการรักษาอย่างทันท่วงที สามารถป้องกันโรคที่เกิดจากความร้อนได้ ดังนั้น เราจึงควรระวังอาการและการปฏิบัติตัวให้เหมาะสม





โรคเพลียแดด

อาการ

- เหงื่อออกมาก
- รู้สึกไม่สบาย
- อ่อนเพลียหรืออ่อนแรง
- ปวดหัว
- วิงเวียนศีรษะ
- คลื่นไส้
- กล้ามเนื้อเกร็ง / เป็นตะคริว

หากมีอาการ จะต้องทำอย่างไร?

- ย้ายไปอยู่ในที่ร่มเย็นกว่าและพักเพื่อผ่อนคลาย
- ถอดเสื้อผ้าที่หนา ถอดรองเท้าและถุงเท้า
- คลายความร้อน ด้วยการประคบผ้าเปียกหรือน้ำแข็งบริเวณศีรษะ ใบหน้า หรือลำคอ บริเวณเหล่านี้เป็นจุดที่ทำให้ร่างกายเย็นลงได้เร็ว
- ดื่มน้ำอย่างช้า ๆ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน น้ำตาลหรือแอลกอฮอล์เจือปน เพราะน้ำตาลและคาเฟอีนส่งผลเสียต่อหัวใจ ตับ และไต
- ได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์ จากโรงพยาบาล คลินิก และ/หรือศูนย์สุขภาพที่ใกล้ที่สุด (หากคุณอาเจียน สับสน หรือไม่มีท่าว่าจะดีขึ้น)
- ให้คนใกล้ตัวเฝ้าจนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง

โรคลมแดด

อาการ

- ผิวหนังแห้งและร้อน
- เหงื่อออกมาก
- อุณหภูมิร่างกายสูงมาก
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดศีรษะแบบตุบ ๆ
- หัวใจเต้นเร็ว
- ภาวะสภาพจิตใจเปลี่ยนแปลง: สับสน พุดล้าปาก ชัก หดสติ เห็นภาพหลอน

หากมีอาการ จะต้องทำอย่างไร?

- รีบไปพบแพทย์ทันที โดยโทรเรียกรถพยาบาล หรือขอความช่วยเหลือจากโรงพยาบาล คลินิก และ/หรือศูนย์สุขภาพที่ใกล้ที่สุด
- อยู่กับผู้ป่วยจนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง
- ย้ายไปยังสถานที่ที่มีอากาศเย็นและร่มเงา
- ถอดเสื้อผ้าออกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ รวมทั้งถุงเท้าและรองเท้า
- ทำให้ร่างกายเย็นลง: ทำให้ผิวและเสื้อผ้าเปียกด้วยน้ำเย็น ประคบผ้าเปียกเย็นหรือน้ำแข็งที่บริเวณศีรษะ ใบหน้า คอ รักแร้ และขาหนีบ
- ยื่นน้ำเย็น ๆ ให้จิบ แต่อย่าบังคับให้ผู้ป่วยดื่ม

เราสามารถทำอะไรได้บ้าง เพื่อหลีกเลี่ยงโรคที่มากับความร้อน?



ปกป้องตัวเอง จากความร้อน

- **กำหนดเวลาในการทำงาน** หากเป็นไปได้ ควรจะเลือกทำงานหนักเฉพาะในช่วงเช้าหรือช่วงบ่ายแก่ ๆ
- **พักเบรก** สั้น ๆ บ่อย ๆ ในที่ร่มหรือที่ที่เย็นกว่า เลือกพักในบริเวณที่อากาศถ่ายเทได้ดี หรือหากเป็นไปได้ เข้าไปพักในสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- **ปกป้องตัวเองจากแสงแดด** เมื่ออยู่กลางแจ้ง มนุษย์อาจรู้สึกร้อนขึ้น 10-15 องศาเซลเซียส หากจำเป็นต้องทำงานกลางแจ้ง ควรหาบริเวณที่ร่มหรือติดตั้งร่มเพื่อบังแดด
- **คอยติดตามคำเตือนเรื่องความร้อน** และพยากรณ์อากาศ



วิธีทำให้บ้านเย็นขึ้น

- **จำกัดการใช้เตาอบ** ใช้เตาประเภทต่าง ๆ และเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่น ๆ ให้น้อยที่สุด ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าให้แน่ใจว่าไม่ได้ชำรุดหรือเสียหาย
- **ปิดม่าน** ปิดมู่ลี่ หรือผ้าม่าน ในช่วงที่อากาศร้อนที่สุดของวัน เปิดหน้าต่างในเวลากลางคืน
- **ประหยัดไฟ** หากเปิดแอร์อยู่ ให้ปิดประตูและหน้าต่างรอบห้องให้สนิท
- **ใช้พัดลมเมื่ออุณหภูมิต่ำกว่า 40 องศาเท่านั้น** เพราะหากอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส พัดลมจะทำให้ร่างกายร้อนขึ้น (ลมร้อน)



รักษา อุณหภูมิของร่างกาย

- **ดื่มน้ำ** พกขวดน้ำติดตัวไว้ จิบน้ำบ่อย ๆ และหากเป็นไปได้ หมั่นเติมน้ำให้เต็มขวดตลอดเวลา
- **ปกปิด** สวมเสื้อผ้าที่บางเบา สีอ่อน ทำจากผ้าฝ้าย สวมแว่นกันแดด และหมวกปีกกว้าง
- **ใช้ครีมกันแดด** ทาครีมกันแดดที่สามารถป้องกันรังสี UVA และมี SPF สูง ทาซ้ำทุก ๆ 2 ชั่วโมงและทาซ้ำหลังจากการออกกำลังกาย
- **ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น** ใช้ผ้าชุบน้ำหรือเสื้อผ้าที่เปียกเพื่อรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง



ใส่ใจเรื่องการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่ม

- **ทานอาหารที่มีไขมันต่ำและทานเป็นมื้อเล็ก ๆ**
- **หลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ด** เพราะอาจทำให้ร่างกายร้อนขึ้นในช่วงที่อากาศร้อนจัด
- **จำกัดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล แอลกอฮอล์ และคาเฟอีน** เพราะมีส่วนทำให้ร่างกายขาดน้ำ



ปกป้องกันและกัน

- **ตรวจสอบกันและกัน** ตรวจสอบกลุ่มคนที่เปราะบางรอบ ๆ ตัวของคุณเป็นประจำ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ผู้ที่มีความพิการหรือมีโรคเรื้อรัง รวมถึงผู้ที่อาศัยอยู่คนเดียว
- **ติดตามข่าวสาร** และอย่าลืมทำให้แน่ใจว่ามีคนคอยตรวจสอบดูแลคุณด้วยเช่นกัน!
- **แบ่งปันข้อมูล** พูดคุยกับเพื่อนร่วมอาชีพเกี่ยวกับอันตรายจากความร้อนและสิ่งที่สามารถทำได้เพื่อป้องกันตัวเอง ช่วยหาทางปรับเปลี่ยนตารางการทำงานให้กับเพื่อนร่วมงานที่ยังรู้สึกเดือดร้อนอยู่



ใครบ้างที่อาจเสี่ยงกว่าคนอื่น ๆ

- ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ ผู้พิการ เด็ก และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน หรือหอบหืด จะมีความเสี่ยงสูงขึ้น ปัญหาสุขภาพหรือยาบางอย่าง (เช่น ยารักษาโรคหัวใจหรือความดันโลหิต) อาจทำให้ร่างกายขับเหงื่อยากขึ้น
- ผู้คนในทุกอาชีพมีความเสี่ยงเมื่อต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่ร้อนจัด โดยเฉพาะสภาพการทำงานสำหรับผู้ที่อยู่กลางแจ้ง เช่น พ่อค้าแม่ค้าริมถนนและผู้ขับขี่มอเตอร์ไซด์รับจ้าง อาจมีความเสี่ยงมากขึ้น
- แรงงานข้ามชาติมักเผชิญกับปัญหาเพิ่มเติม เช่น อุปสรรคด้านภาษา การถูกเลือกปฏิบัติ และความยากลำบากในการเข้าถึงข้อมูลและการดูแลสุขภาพ

ร่างกายของแต่ละคนตอบสนองต่อความร้อนได้แตกต่างกัน ทุก ๆ คนจึงควรเรียนรู้ที่จะสังเกตอาการเริ่มต้นของโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อนในตนเองและผู้อื่น



คำแนะนำสำหรับกลุ่มเปราะบางที่มีความเสี่ยงสูง

- สร้างพวกพ้องในบริเวณที่ทำงาน สร้างกลุ่มคนที่สามารถตรวจสอบสุขภาพของคุณ และคุณก็สามารถตรวจสอบสุขภาพของพวกเขาได้เช่นกัน
- เก็บยาของคุณอย่างปลอดภัยและวางแผนสำหรับยาที่อาจต้องแก้ไข เพราะไฟฟ้าอาจดับในช่วงที่มีคลื่นความร้อน ดังนั้นควรเตรียมตัวให้พร้อมเสมอ แบ่งปันข้อมูลทางการแพทย์ของคุณกับคนที่คุณไว้ใจและ/หรือกับพวกพ้องของคุณ

มาตรฐานอาชีวอนามัยของไทย ปี 2549 กำหนดให้มีการหยุดงานหรือปรับสภาพแวดล้อมการทำงาน เมื่ออุณหภูมิแบบ Wet Bulb Globe Temperature (WBGT) สูงเกิน 34°C สำหรับงานที่ใช้แรงน้อย, 32°C สำหรับงานที่ใช้แรงปานกลาง และ 30°C สำหรับงานที่ใช้แรงมาก นอกจากนี้ ยังระบุให้นายจ้างจัดหาอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ติดป้ายเตือน และจัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพแก่ลูกจ้าง **มาตรฐานเหล่านี้ไม่ได้มีการกล่าวครอบคลุมถึงผู้ประกอบการอาชีพอิสระ**

คู่มือดูแลตนเองฉบับนี้พัฒนาโดย **WIEGO** และ **HomeNet Thailand** และได้รับการตรวจทานโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขจาก **WIEGO** และ **Workplace Health Without Borders** โดยอิงตามคำแนะนำอย่างเป็นทางการจากองค์การอนามัยโลก (WHO), ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐอเมริกา (CDC), ศูนย์ความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแห่งแคนาดา และ Mayo Clinic