

สัญญาณของอาการเจ็บป่วยจากความร้อน

พฤษภาคม 2025

OSHA
osha.gov/heat

Heat illness signs and symptoms

Watch for signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

หากคนงานมีอาการเหล่านี้ :	ให้ทำตามนี้ :
ปวดศีรษะหรือคลื่นไส้	→ ให้ดื่มน้ำเย็น
อ่อนแรงหรือเวียนศีรษะ	→ ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก
เหงื่อออกมากหรือ ผิวแห้ง ร้อน	→ ย้ายไปยังพื้นที่ที่เย็นกว่า
อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น	→ คลายร้อนด้วยน้ำ น้ำแข็ง หรือ พัดลม
กระหายน้ำ	→ อย่าปล่อยให้ร่างกายร้อนเกินไป
ปริมาณปัสสาวะลดลง	→ ไปพบแพทย์ (ถ้าจำเป็น)

รูปที่ 1 สัญญาณเตือนการเจ็บป่วยจากความร้อน

เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2563 คนงานวัย 35 ปี เสียชีวิตจากการบาดเจ็บขณะทำงานในโครงการก่อสร้างถนนในรัฐนิวยอร์ก สาเหตุเกิดจากอาการเจ็บป่วยจากความร้อนอย่างรุนแรง มักเรียกว่าโรคลมแดด คนงานทรุดตัวลงหลังจากทำงานกลางแจ้งในวันที่สองแล้วเสร็จ อุณหภูมิในวันนั้นสูงมากกว่า 32° C

แม้ว่าเหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นในสถานที่ก่อสร้าง แต่ก็อาจเกิดขึ้นที่โรงกลั่นหรือโรงงานเคมีภัณฑ์ โอเปอเรเตอร์ที่ถ่ายน้ำมันลงเรือบรรทุกน้ำมันกลางแดด หรือช่างซ่อมบำรุงที่ทำงานเชื่อมกลางแจ้งอาจเป็นเหยื่อของการเจ็บป่วยจากความร้อนได้เช่นกัน

หมายเหตุ: ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยจากความร้อนเพิ่มเติมหาได้จาก :

https://www.osha.gov/publications/publication-products?publication_title=heat+illness

คุณรู้หรือไม่?

- ความร้อนเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตจากบรรดาการทำงานในสภาพอากาศที่เป็นอันตรายทั้งหมดในสหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ปี พ.ศ.2559-2565 คนงาน 479 คนในสหรัฐอเมริกาเสียชีวิตจากการสัมผัสกับความร้อนจากสิ่งแวดล้อม
- การทำงานกลางแจ้งอาจทำให้คนงานถูกแสงแดดจัดมากขึ้นและทำให้ขาดน้ำอย่างรวดเร็ว
- ผู้ปฏิบัติงานในร่มอาจประสบกับความเครียดจากความร้อน (heat stress) เมื่อทำงานกับอุปกรณ์ที่ร้อนหรือในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทไม่ดี
- อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) ยังสามารถเพิ่มความเครียดจากความร้อนได้ ชุดกันกรดและแจ็คเก็ตสำหรับงานเชื่อม สามารถกักความร้อนไว้ใกล้กับร่างกายและลดการระบายความร้อนได้
- เครื่องช่วยหายใจ (Respirator) แรงให้เกิดการขาดน้ำได้ด้วยเหมือนกัน
- สัญญาณเตือนของการเจ็บป่วยจากความร้อนและการปฐมพยาบาลแสดงไว้ในรูปที่ 1
- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา และน้ำอัดลมสามารถเพิ่มการขาดน้ำได้ น้ำเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด
- คุณอาจขาดน้ำก่อนที่จะรู้สึกกระหายน้ำ

คุณทำอะไรได้บ้าง?

- ดื่มน้ำบ่อยๆ เมื่อทำงานในที่ที่มีอุณหภูมิสูงขึ้น และเตือนเพื่อนร่วมงานให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน
- รู้สัญญาณเตือนของการเจ็บป่วยจากความร้อนและสิ่งที่ต้องทำเมื่อคุณเห็นสัญญาณนั้น
- เฝ้าระวังเพื่อนร่วมงานของคุณ หากพบสัญญาณของอาการเจ็บป่วยจากความร้อน ให้พวกเขาหยุดงานและแจ้งหัวหน้างานหรือทีมตอบโต้เหตุฉุกเฉิน
- หากเป็นไปได้วางแผนการทำงานที่หนักในช่วงเวลาที่อากาศไม่ร้อนมาก
- สร้างความคุ้นเคยกับงานที่ต้องสัมผัสกับความร้อนสูงอย่างค่อยเป็นค่อยไป 3 ใน 4 ครั้งของการเสียชีวิตจากความร้อนที่เกิดจากความร้อนเกิดขึ้นในวันแรกของสัปดาห์ทำงาน
- สวม PPE ที่จำเป็นเสมอ แม้ว่าจะร้อนก็ตาม ซึ่งอาจต้องหยุดพักมากขึ้นเพื่อดื่มน้ำและคลายร้อน

อย่าเพิกเฉยต่อสัญญาณของอาการเจ็บป่วยจากความร้อน ดำเนินการเพื่อปกป้องตัวคุณเองและผู้อื่น.