

มาป้องกันโรคลมแดดระหว่าง ทำการเกษตรกันเถอะ!!

เมื่อใกล้ถึงฤดูร้อน จำนวนคนที่ป่วยเป็นโรคลมแดดระหว่างทำงานการเกษตรมีเพิ่มมากขึ้น

ทั้งนี้ โรคลมแดดนี้ สามารถป้องกันได้ ด้วยการให้ความรู้ที่ถูกต้อง!!

* โรคลมแดดระหว่างทำงานการเกษตร *

- ทุกๆ ปี มีประมาณ 30 ราย เสียชีวิตจากโรคลมแดดระหว่างทำงานการเกษตร
- ประมาณ 85% ของอุบัติเหตุร้ายแรงเกิดขึ้นในเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม ในขณะที่อุบัติเหตุอื่นๆ เกิดขึ้นในเดือนมีนาคม-มิถุนายนเช่นกัน



* การป้องกัน *

หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ร้อน

หลีกเลี่ยงการทำงานในสภาพอากาศร้อนให้มากที่สุด พยายามทำงานในที่ร่ม หรือที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



พักผ่อนๆ และดื่มน้ำเยอะๆ

ก่อนที่จะรอให้รู้สึกกระหายน้ำ พยายามดื่มน้ำ และเกลือแร่บ่อยๆ



หลีกเลี่ยงการทำงานลำพัง

ทำงานร่วมกันหลายคน ตกลงกันเรื่องเวลา และติดต่อกันตามนั้น



ใช้อุปกรณ์ช่วยป้องกันลมแดด

สวมหมวก และเสื้อผ้าที่ดูดซับความชื้นและแห้งเร็ว ใช้เสื้อติดพัดลม และพัดลมเป่าประกอบกัน



นอกจากนี้ มาสร้างสภาพร่างกายที่สามารถทนต่อโรคลมแดดได้ ด้วยการบริหารจัดการสภาพร่างกายในแต่ละวันกันเถอะ!



อยากจะรู้
มากขึ้นอีก !!

วิธีการรับมือเกี่ยวกับ โรคลมแดด

* อุปกรณ์รับมือโรคลมแดด **

ทำให้ร่างกายเย็น

ใช้กรณีต้องทำงานในสภาพอากาศ
ร้อนโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้



ชุดติดพัดลม /
อุปกรณ์ความเย็นแบบสวมคอ

การเตรียมตัวทำงานคนเดียว

ใช้กรณีต้องการลดความเสี่ยงจากการ
ทำงานคนเดียวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้



อุปกรณ์สวมใส่ /
ชุดปฐมพยาบาล

การปรับปรุงสภาพแวดล้อม ในการทำงาน

ใช้กรณีที่ต้องการทำให้ที่ทำงาน
ของคุณเย็นขึ้น หรือทำให้พักได้
อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



พัดลมไอน้ำ

* การทำงานร่วมกันระหว่างระบบการแจ้งเตือน โรคลมแดด และแอปพลิเคชันของ MAFF **

การแจ้งเตือนโรคลมแดดคืออะไร?
ข้อมูลแจ้งเตือนเมื่อมีการคาดการณ์ว่า จะ
มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคลมแดดสูงมาก

ขั้นที่ 1

ติดตั้งแอปพลิเคชันของ MAFF



Android



iOS

ขั้นที่ 2

ตั้งค่าภูมิภาค



หน้าข้อมูลส่วนตัว > ตั้ง
ค่าโปรไฟล์

ขั้นที่ 3

เปิดการแจ้งเตือน



ตรวจสอบการตั้งค่าการแจ้ง
เตือนทางด้านสมาร์ตโฟนด้วย

ขั้นที่ 4

มีการแจ้งเตือนเข้ามา



จะมีข้อความแจ้งเตือนกรณี
มีการแจ้งเตือนในจังหวัด
และพื้นที่ที่ลงทะเบียนไว้

* เมื่อสงสัยว่าเป็นโรคลมแดด **

01 หยุดการทำงาน



(อาการทั่วไป)

- เหงื่อไม่ออก ตัวร้อน
- เวียนหัว คลื่นไส้ ปวดหัว
- เหนื่อยล้า ความสามารถในการตัดสินใจลดลง

02 ปฐมพยาบาล



- พาไปยังสภาพแวดล้อมที่เย็น
- คลายเสื้อผ้า และทำให้ร่างกายเย็นลง
- ให้ดื่มน้ำ และเกลือแร่

03 ส่งตัวไปโรงพยาบาล



หากอาการไม่ดีขึ้นแม้หลังจากการ
ปฐมพยาบาลแล้ว ให้ไปพบแพทย์ที่
สถานพยาบาล!