

เกี่ยวกับการตอบสนองต่อจังหวะความร้อน

เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม 2024 เกิดอุบัติเหตุทางอุตสาหกรรมเนื่องจากลมแดดเกิดขึ้นในส่วนการรักษา
พื้นผิวเรซิน

สำหรับสถานการณ์นั้น ฉันกำลังทำความสะอาดถึงขอบเมื่อต้นสัปดาห์ซึ่งฉันรู้สึกไม่สบาย
หลังจากรายงานผู้บังคับบัญชาแล้ว เขาก็กำลังพักผ่อนอยู่ในห้องปรับอากาศ แต่อาการแย่ลง จึงเรียก
รถดับเพลิง

ฉันโทรไปขอรถพยาบาล

หลังจากถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล เขาได้รับการรักษาด้วยยาหยุดทางหลอดเลือดดำและเริ่มฟื้นตัว และเรา
โล่งใจที่อาการบาดเจ็บไม่ร้ายแรง

เพื่อตอบสนองต่ออุบัติเหตุทางอุตสาหกรรมครั้งนี้ เราอยากจะอธิบายกลไกของลมแดดและวิธีตอบสนองต่อ
ลมแดดอีกครั้ง

ผมอยากจะแบ่งปันข้อมูลครับ.

กลไกการเกิดลมแดด

กลไกเบื้องต้นที่ทำให้เกิดลมแดดคือกลไกที่ควบคุมอุณหภูมิร่างกายมนุษย์
เราขับเหงื่อ ซึ่งจะปล่อยความร้อนจากผิวของเราออกสู่อากาศ และเมื่อเหงื่อระเหยออกไป
ก็จะระบายความร้อนออกไป

หากอุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกายก็สามารถดูดซึมผ่านผิวหนังและสู่อากาศได้

ถ่ายเทความร้อนได้ง่ายและสามารถระงับอุณหภูมิร่างกายที่เพิ่มขึ้นได้

นอกจากนี้ หากความชื้นต่ำ ความร้อนจะสูญเสียไปจากการขับเหงื่อ ทำให้ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย
ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ยาก สามารถ.

อย่างไรก็ตาม เมื่ออุณหภูมิของอากาศสูงกว่าอุณหภูมิของร่างกาย ความร้อนจะระบายออกไปในอากาศได้ยาก
ทำให้ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายได้ยาก คุณจะต้องพึ่งพาเหงื่อออกเพียงอย่างเดียว

อย่างไรก็ตาม เมื่อไม่เพียงแต่อุณหภูมิสูงเท่านั้น แต่ยังมีความชื้นมากกว่า 75%

ดังเช่นที่มักเกิดขึ้นในช่วงกลางฤดูร้อน แม้ว่า คุณจะเหงื่อออก มันก็จะหมดไปและแทบไม่มีวันระเหยเลย
เป็นผลให้พวกเขาแทบจะไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิร่างกายด้วยเหงื่อออกได้ ส่งผลให้เกิดลมแดด

熱中症で現れる症状と重症度

重症度Ⅲ	重症度Ⅱ	重症度Ⅰ
○返事がおかしい ○体が引きつる(けいれん) ○まっすぐ歩けない ○意識がない ○体が熱い	○頭痛 ○吐き気、嘔吐 ○体がだるい ○力が入らない	○めまい ○立ちくらみ ○気分が悪い ○手足のしびれ ○こむら返り (筋肉の痛み、硬直)
		
 この状態になっていたら、 迷わず救急車で病院へ!	 重症度Ⅰの対処法に加えて ○衣服をゆるめる ○体を積極的に冷やす すみやかに病院へ 行きましょう	 ○水分、塩分の補給 ○涼しい場所へ避難 誰かが見守り、改善が みられなければ病院へ

เพื่อเป็นมาตรการฉุกเฉินสำหรับโรค

ลมแดด

ย้ายไปที่ที่เย็นกว่า

หากอยู่กลางแจ้ง ให้ทำให้ร่างกายเย็นลงในที่ร่มและมีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือในอาคาร โดยใช้เครื่องปรับอากาศหรือในรถยนต์

ถือขวดพลาสติกเย็นๆ ไว้ในมือหรือบริเวณที่เย็นซึ่งมีเส้นเลือดขนาดใหญ่ เช่น คอ ด้านข้าง และขาหนีบ

คลายเสื้อผ้าที่คับแน่น เปิดน้ำเย็นให้ท่วมบริเวณที่เปิดโล่ง และใช้พัดลม พัดลมไฟฟ้า

ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ

การพัดยั้งช่วยให้ร่างกายเย็นลงอีกด้วย

ดื่มสารละลายทดแทนน้ำในช่องปากซึ่งสามารถดื่มเกลือได้ในเวลาเดียวกัน

การให้น้ำซึ่งเป็นวิธีการรักษาฉุกเฉินสำหรับโรคลมแดดนั้นไม่เพียงพอเนื่องจากภาวะขาดน้ำ ค่อยๆ ให้สารละลายทดแทนการให้น้ำทางปากซึ่งสามารถดื่มอิเล็กโทรไลต์ เช่น เกลือ ในเวลาเดียวกัน

ฉันดื่มมัน ความเข้มข้นของอิเล็กโทรไลต์สูงกว่าเครื่องดื่มเกลือแร่ทั่วไป

ความเข้มข้นของน้ำตาลต่ำกว่าเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อการดูดซึมน้ำและอิเล็กโทรไลต์ที่รวดเร็วยิ่งขึ้น

เพราะมันเป็น.

อย่างไรก็ตาม สารละลายทดแทนการให้น้ำในช่องปากซึ่งปกติจะมีรสเค็มสามารถใช้ได้เมื่อร่างกายขาดน้ำหรือเหนื่อยล้า

ดูเหมือนว่าจะหวานและดื่มง่าย

แน่นอน หากคุณไม่มีสารละลายทดแทนการให้น้ำในช่องปาก คุณสามารถใช้เครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำ ฯลฯ ได้

แต่สิ่งสำคัญคือต้องดื่มให้เพียงพอ

อย่างไรก็ตาม หากคุณหมดสติหรืออาเจียน อาจเป็นไปได้

หลีกเลี่ยงการให้ความชุ่มชื้น

ปริมาณสารละลายทดแทนน้ำทางปากที่แนะนำสำหรับดื่มระหว่างภาวะขาดน้ำคือ 500 ถึง 1,000 มิลลิลิตร/วัน

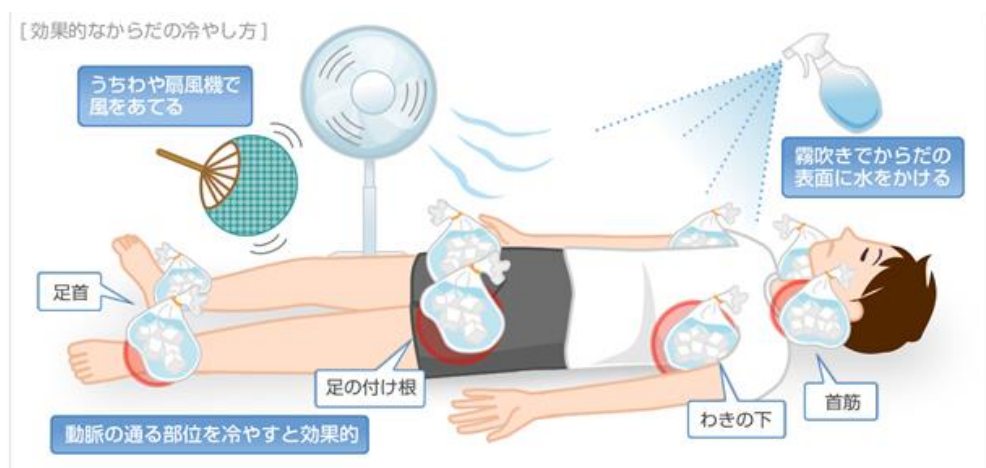
อย่างไรก็ตาม หากอาการของคุณไม่ดีขึ้น อย่าจำกัดตัวเองอยู่เพียงเท่านี้

อย่าลืมบริโภคในปริมาณที่เพียงพอ

หากอาการของคุณทุเลาลงด้วยมาตรการเหล่านี้ คุณสามารถพักผ่อนและพักผ่อนที่บ้านได้ เอาล่ะ



วิธีทำให้ร่างกายเย็นลงอย่างมีประสิทธิภาพ



ในกรณีเร่งด่วนอย่างยิ่งซึ่งเกินความสามารถของ คุณที่จะรับมือได้ วิธีแยกแยะ

“ตรวจสอบสิ่งนี้ เขามีสติหรือเปล่า ดื่มน้ำเองได้ไหม?”

หากคุณไม่สามารถบอกชื่อหรือที่อยู่ของคุณได้ นั่นเป็นสัญญาณบ่งบอกว่ามโนธรรมของคุณไม่ดี

ในกรณีนี้คุณต้องโทรเรียกรถพยาบาลทันที

น้ำดื่มได้หรือไม่? “ถ้าคุณให้ขวดพลาสติกแก่คนนั้น พวกเขาสามารถเปิดและดื่มเองได้”

ในทางกลับกันคุณอาจไม่สามารถเปิดได้เนื่องจากไฟฟ้าดับ หรือคุณอาจไม่สามารถกลืนได้อย่างถูกต้อง
และอาจหลุดออกจากปากของคุณได้

หากยังคงอาเจียนต่อไปหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ ให้ไปพบแพทย์ทันที ในกรณีนี้กรุณาเรียกรถพยาบาลด้วย

เกี่ยวกับมาตรการป้องกันลมแดดในแต่ละวัน

นิสัยการกินเป็นประจำ

- รับประทานอาหารเข้า กลางวัน เย็น และอย่าข้ามมื้ออาหาร
- ปรับสมดุลอาหารของคุณโดยพิจารณาจากอาหารหลัก อาหารจานหลัก และเครื่องดื่ม
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีนจำนวนมากมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ

ระวังเพราะจะทำให้หน้าออกจากร่างกายของคุณ

ป้องกันลมแดดขณะทำงาน

- ดื่มน้ำปริมาณมากบ่อยๆ แม้ว่าคุณจะไม่กระหายก็ตาม
- หลังจากที่เหงื่อออกมาก อย่าลืมเติมเกลือให้เพียงพอ
- หยุดพักบ่อยๆ เมื่อทำงานในที่ร้อนและชื้น



จากข้อมูลข้างต้น การป้องกันภาวะลมแดดและ โปรดใช้ความระมัดระวังในกรณีที่เกิดภาวะลมแดด

นอกจากนี้ ในกรณีฉุกเฉินดังกล่าว จำเป็นต้องติดต่อครอบครัวของคุณ เป็นต้น

ในฐานะบริษัท เราอยากจะรักษาข้อมูลการติดต่อในกรณีฉุกเฉิน (สมาชิกในครอบครัว ฯลฯ) สำหรับทุกคน
ต่อไป ดังนั้นเราจึงขอความร่วมมือจากคุณ

(เนื่องจากเป็นข้อมูลส่วนบุคคลจึงมีการจัดการบนเซิร์ฟเวอร์ของบริษัทและสามารถดูได้โดยผู้บังคับบัญชาใน
กรณีฉุกเฉินเท่านั้น)