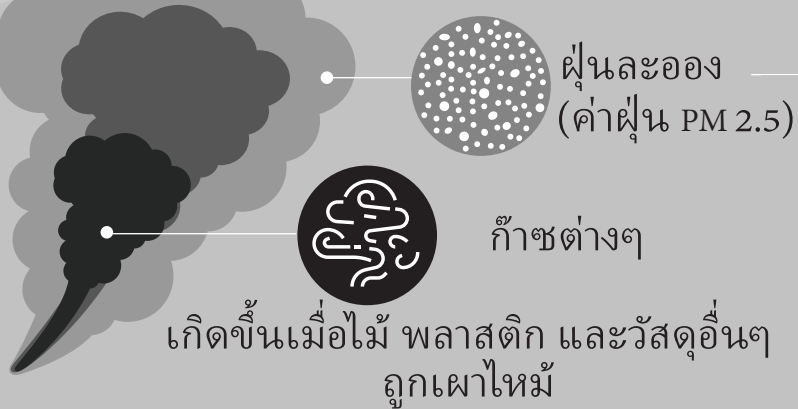


ควันจากไฟฟ้า

ปัญหาที่ชัดเจนสำหรับแรงงาน [ในออนแทรีโอ] ทุกคน

ควันไฟฟ้านี้มีส่วนผสมที่ซับซ้อนของ...



ปัญหาต่อสุขภาพที่อันตรายที่สุดของควันไฟมาจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (ฝุ่น PM 2.5) อนุภาคขนาดเล็กเหล่านี้ทำให้เกิดอาการระคายเคืองหรือเป็นอันตรายได้...



ต่อตา



ต่อระบบทางเดินหายใจ

ควันจากไฟฟ้าส่งผลกระทบต่อคุณเมื่อทำงานทั้งในอาคารและในพื้นที่กลางแจ้ง

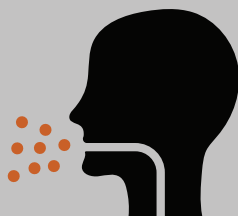
สัญญาณเตือนและอาการต่างๆ



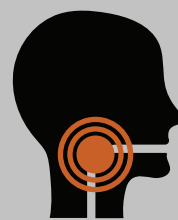
ระคายเคืองตา



น้ำมูกไหล



ไอมีเสมหะ



เจ็บคอ



หายใจไม่สะดวก

คนงานที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง

บางคนมีความเสี่ยงสูงกว่าคนอื่นที่จะได้รับอันตรายจากควันไฟฟ้า รวมถึง



ผู้ที่เป็โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ (เช่น โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคโควิด)



บุคคลที่เป็นโรคหัวใจ



ผู้ที่มีความบกพร่องด้านสุขภาพอื่นๆอยู่แล้ว



กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงกว่าบุคคลทั่วไป

วิธีป้องกันตัวเองจากควันไฟฟ้า

เมื่อทำงานกลางแจ้ง



ตรวจสอบ รายงานดัชนีชี้วัดคุณภาพอากาศที่ส่งผลต่อสุขภาพ (AQHI)* ในภูมิภาคของคุณเพื่อรับทราบคำแนะนำต่างๆ
*www.airqualityontario.com/aqhi/



หยุดพัก เข้าไปด้านใน - ภายในตัวอาคารหรือยานพาหนะ (ใส่กรองอากาศรถยนต์ กรองอากาศ PM_{2.5} ได้)



สวม หน้ากากกรองอากาศที่แน่นกระชับพอดี (N95 หรือดีกว่า)



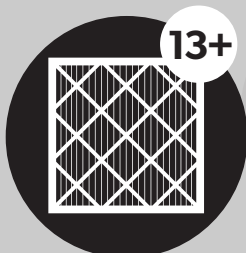
หลีกเลี่ยง การออกกำลังที่มากเกินไป



รายงาน คำถามและข้อกังวลและการทั้งหมดให้หัวหน้าหรือคณะกรรมการด้านสุขภาพและความปลอดภัย/ตัวแทนคณะกรรมการฯ ของคุณรับทราบ

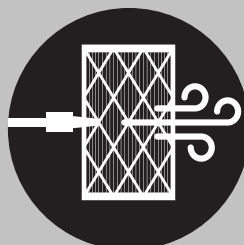
เมื่อทำงานภายในอาคาร

ลดการสัมผัสกับอากาศภายนอก รวมถึง

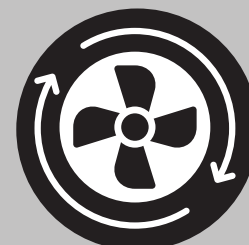


ตรวจสอบ ให้แน่ใจว่าตัวกรองอากาศในระบบปรับอากาศ HVAC มีค่าคะแนนประสิทธิภาพขั้นต่ำ (MERV)* ที่ 13 หรือสูงกว่า

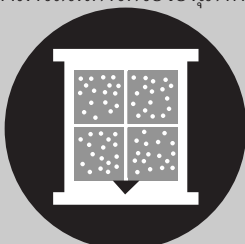
*คะแนนความสามารถในการกรองอนุภาคของตัวกรอง



ควรทำความสะอาดหรือเปลี่ยน ตัวกรองที่สกปรกหรืออยู่ในสภาพไม่ดี



ตรวจสอบ ว่า พัดลมใบลวดที่ใช้ดูด หมุนเวียนอากาศทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ควรปิด ประตู หน้าต่างทุกบานให้สนิท



ควรใช้ เครื่องฟอกอากาศแบบพกพาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบการระบายอากาศด้วยวิธีกล (เช่น กล่อง Corsi-Rosenthal เครื่องฟอกอากาศทำเองได้)



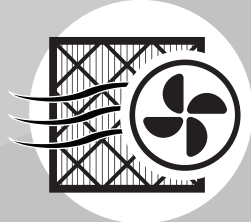
หลีกเลี่ยง การใช้เครื่องฟอกอากาศแบบมีระบบฟอกอากาศด้วยการปล่อยประจุไฟฟ้า (Ionizer)

โปรดจำไว้ว่า

ผู้คนจะมีปฏิกิริยาแตกต่างกันหรือมีความทนทานต่อควันไฟฟ้าไม่เหมือนกัน

ถือเป็นเรื่องน่าเสียดายที่ไม่มีกฎหมายเฉพาะเจาะจงให้กับนายจ้างเกี่ยวกับอากาศภายนอกหรือภายในอาคาร อย่างไรก็ตามกฎหมายยังคงระบุว่า พวกเขาจะต้องทำทุกอย่างที่ "สมเหตุสมผล" เพื่อปกป้องคนงาน

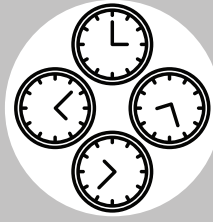
ความรับผิดชอบของนายจ้าง นายจ้างควรจัดให้มี...



การกรองอากาศกับ การระบายอากาศ/ การเคลื่อนที่ของอากาศ ที่เหมาะสม



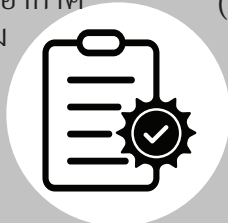
หน้ากากกรองอากาศ ที่เน้นกระชับพอดี (N95 หรือดีกว่า)



การหยุดพัก เพิ่มเติม



ปรับเปลี่ยนตารางเวลา สำหรับการทำงาน ซึ่งต้องใช้กำลังมาก



แผนรับมือกับอุบัติเหตุ/ สิ่งแวดล้อม/ เหตุฉุกเฉิน



การให้ข้อมูลกับการฝึกอบรม



การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัยเกี่ยวกับ ดัชนีชี้วัดคุณภาพอากาศที่ส่งผลต่อ สุขภาพ(AQHI)

นายจ้างควรมีกระบวนการในการบ่งชี้ **ป้องกัน และลด**ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลกระทบของควันไฟฟ้า กระบวนการนี้ควร...



ให้การมีส่วนร่วมของพนักงานตัวแทนด้านสุขภาพและความปลอดภัย และ/หรือสมาชิกคณะกรรมการร่วมด้านสุขภาพและความปลอดภัย



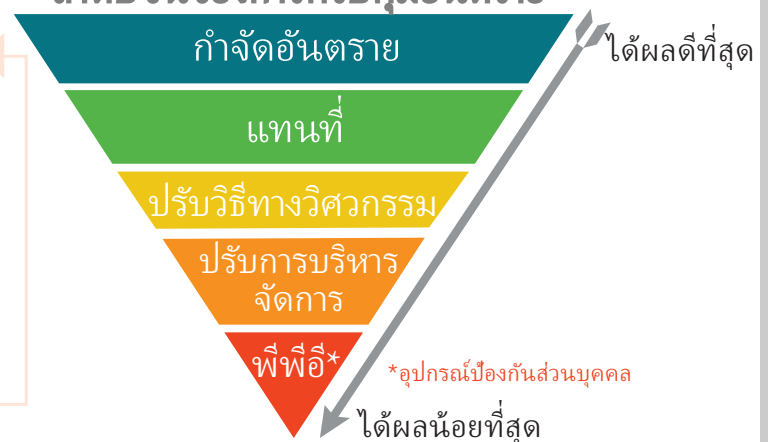
จัดเตรียม เรื่องการและการมีล่ามแปลตามความจำเป็น เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ได้รับการสนับสนุน จากนายจ้างเพื่อให้พนักงานสบายใจที่จะมีส่วนร่วม

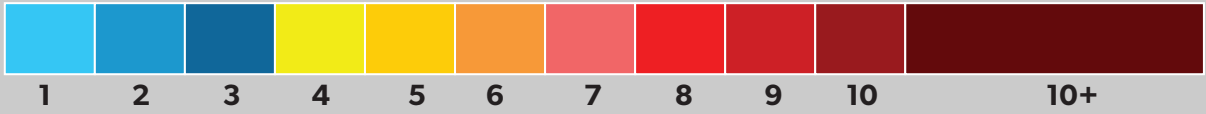
ลำดับขั้นของการควบคุมอันตราย

- R RECOGNIZE:** ตระหนักถึงอันตราย /แนวทางที่ควรปรับปรุงให้ดีขึ้น
- A ASSESS:** ประเมินระดับความเสี่ยงของอันตราย
- C CONTROL:** ควบคุมอันตรายโดยใช้ลำดับขั้นของการควบคุมอันตราย
- E EVALUATE:** ประเมินประสิทธิภาพของกระบวนการและระบุแนวทางการยกระดับประสิทธิภาพของกระบวนการให้ดีขึ้น



คำแนะนำดัชนีชี้วัดคุณภาพอากาศที่ส่งผลต่อสุขภาพ (AQHI)

หากต้องการค้นหาสถานะของอากาศในพื้นที่ของคุณ ตรวจสอบดัชนีได้ที่:
www.airqualityontario.com/aqhi/



| ความเสี่ยงด้านสุขภาพ | 1-3 | 4-6 | 7-10 | สูงกว่า 10 |
|----------------------|--|--|--|---|
| ความเสี่ยงด้านสุขภาพ | ความเสี่ยงต่ำ | ความเสี่ยงปานกลาง | ความเสี่ยงสูง | ความเสี่ยงสูงมาก |
| AQHI | 1-3 | 4-6 | 7-10 | สูงกว่า 10 |
| กลุ่มเสี่ยง | ทำกิจกรรมต่างๆ ภายนอกอาคารได้ปกติ | ควรลดหรือปรับเปลี่ยนกิจกรรม ภายนอกอาคารที่ต้อง ออกแรงเยอะ | ลดหรือกำหนดเวลาใหม่ สำหรับกิจกรรมภายนอก อาคารที่ต้องออกแรง มาก กลุ่มเสี่ยงควรลด กิจกรรมภายนอกอาคารเช่น กัน | หลีกเลี่ยงกิจกรรม ภายนอกอาคารที่ต้อง ออกแรงเยอะ กลุ่มเสี่ยง ควรงดกิจกรรมภายนอก อาคารที่ต้องออกแรง ด้วยเช่นกัน |
| ประชาชนทั่วไป | คุณภาพอากาศดี สามารถทำกิจกรรม กลางแจ้ง | ไม่จำเป็นต้องปรับ เปลี่ยน กิจกรรมภายนอก อาคารต่าง ๆ ทำได้ ตามปกติ ยกเว้นคุณ มีอาการไม่พึง ประสงค์ เช่น การไอ และการระคายเคือง ในลำคอ | พิจารณาลดหรือ ปรับเปลี่ยนเวลาสำหรับ กิจกรรมภายนอกอาคาร ที่ต้องออกแรงมาก หากคุณมีอาการไม่พึง ประสงค์ต่างๆ เช่น ไอ ระคาย เคืองคอ เป็นต้น | ลดหรือกำหนดเวลา ใหม่สำหรับกิจกรรม ภายนอกอาคารที่ต้อง ออกแรง มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อคุณมีอาการไม่พึง ประสงค์ต่างๆ เช่น ไอ ระคายเคืองคอ เป็นต้น |

คนงานที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงมีความเสี่ยงมากยิ่งขึ้น ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ให้ไว้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการจัดการความเจ็บป่วยของคุณที่มีอยู่

เครื่องมือกับทรัพยากรเพิ่มเติม

- [Wildfire smoke, air quality and your health \[Government of Canada\]](#)
- [Wildfire smoke and your health \[Government of Canada\]](#)
- [How to prepare for wildfire smoke \[Government of Canada\]](#)
- [Combined wildfire smoke and heat \[Government of Canada\]](#)
- [Using an air purifier to filter wildfire smoke \[Government of Canada\]](#)
- [Air Quality Health Index \(AQHI\) \[Government of Ontario\]](#)
- [Wildfires and Indoor Air Quality \(IAQ\) \[United States Environmental Protection Agency\]](#)
- [My AQI Air - PM2.5 / Pollution \[Apple / JB STEVENARD\]](#)
- [Firesmoke Canada](#)
- [Make Your Own Air Filters \[OHCOW\]](#)

06-17-24