

lyondellbasell

อันตรายกลางแจ้ง

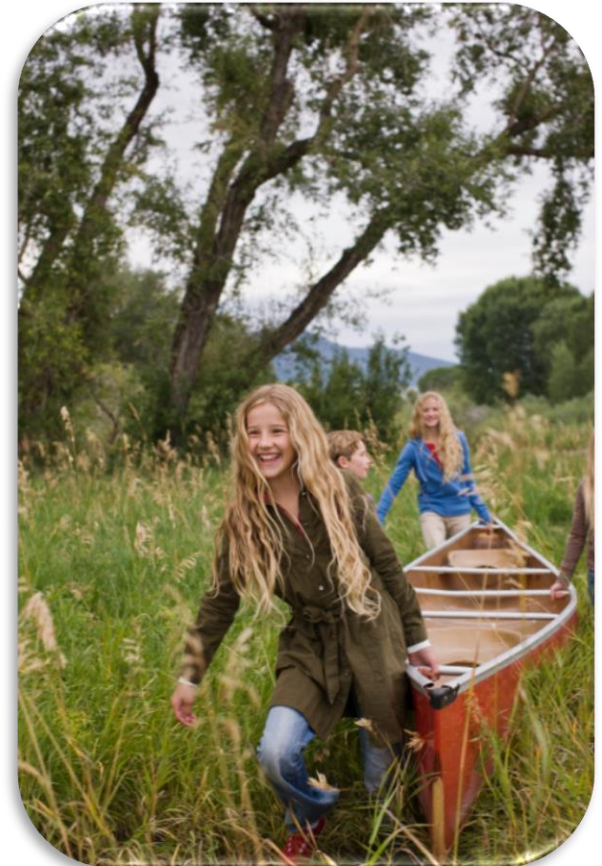
ส่วนใหญ่มีคนจำนวนมาก ที่ชอบออกไปหากิจกรรมอะไรต่างที่สนุกพร้อมกับครอบครัว คนรัก หรือแม้แต่เพื่อน ซึ่งกิจกรรมยอดนิยมต่างเหล่านั้น ยกตัวอย่าง เช่น การเข้าค่ายพักแรม การออกไปนั่งปีคณิกตาม

สวนสาธารณะ เป็นต้น

แม้ว่ากิจกรรมเหล่านี้จะสร้างความสนุกให้กับทุกคน แต่ก็อาจมีอันตรายอีกมากมายที่แฝงอยู่ ซึ่ง Life Beat ฉบับเดือนกรกฎาคมนี้ ก็จะนำทริปเล็กๆน้อยๆ เกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำกิจกรรมนอกบ้านมาแนะนำทุกคนกันคะ ไปอ่านกันเลย<<<

- การเข้าค่ายพักแรม
- ทำอาหารปิ้งย่างรับประทานนอกบ้าน
- ความปลอดภัยทางน้ำสำหรับเด็กๆ
- สนามเด็กเล่น

อย่าลืมนึกถึงความปลอดภัยขณะที่พักร้อน



การตั้งเต๊นท์พักแรมให้ปลอดภัย

การออกไปตั้งแคมป์ตามสถานที่ต่างๆ ไม่ว่ากับครอบครัว เพื่อน หรือคนรัก ถือเป็นกิจกรรมที่สนุกอย่างหนึ่ง เพียงปฏิบัติตามเคล็ดลับเหล่านี้จะช่วยให้คุณมั่นใจว่าการเข้าค่ายพักแรมของคุณจะปลอดภัย

ระวังอันตรายจากก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์

ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ถือเป็นก๊าซที่ไม่มีกลิ่น ไม่มีสี แต่ทำให้เจ็บป่วยหรือเสียชีวิตได้

- หลีกเลี่ยงการใช้เตาแก๊ส และห้ามนำโคมไฟ ตะเกียง เครื่องทำความร้อน เต้าเผา เป็นต้น เข้าไปในเต็นท์พักแรมหรือที่พักพิงอื่นๆเด็ดขาด

หลีกเลี่ยงสัตว์ป่า

- หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้หรือสัมผัสสัตว์ป่า
- จัดเก็บอาหารให้มิดชิด และห่างไกลจากการเข้าถึงสัตว์ป่า

หลีกเลี่ยงตัวเองจากการสัมผัสแสงแดด

- รังสียูวีจากดวงอาทิตย์สามารถเข้าถึงคุณในวันที่หมอกเช่นเดียวกับวันที่สดใสและแดด
- อย่าลืมทาครีมกันแดด spf อย่างน้อย 15
- อย่าลืมสวมหมวกกันแดด แว่นตากันแดด หรือร่ม เมื่อต้องไปทำกิจกรรมกลางแจ้งตอนเที่ยง



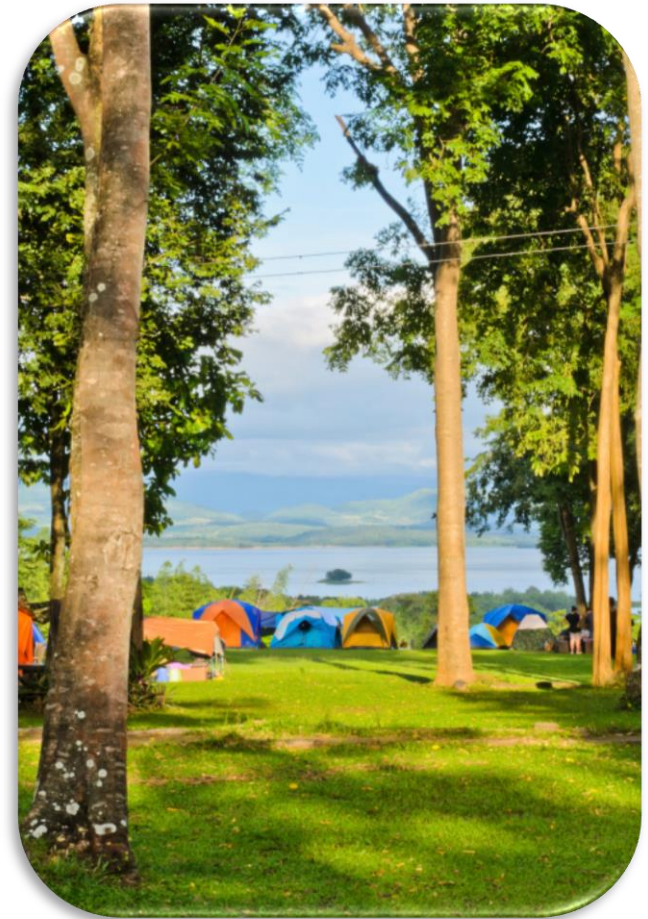
การตั้งเข้าค่ายพักแรมให้ปลอดภัย(ต่อ)

ป้องกันแมลงและสัตว์กัดต่อย

- ยุงเห็บและแมลงอื่น ๆ ที่สามารถทำให้เกิดโรคบางชนิด ยุงสามารถก่อให้เกิดไวรัสเวสต์ไนล์และเห็บสามารถก่อให้เกิดโรค
- ใช้สารไล่แมลงที่มีสาร DEET กับผิวสัมผัส และทาที่เสื้อผ้าเพื่อป้องกันไม่ให้เห็บมาเกาะ
- ตรวจสอบเห็บทุกวัน ถ้าพบให้รีบกำจัดออกและสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน เพื่อที่จะได้มองเห็นเห็บได้ชัดเจน.

เตรียมพร้อมเสมอ

- เตรียมตัวให้พร้อมกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นแบบไม่คาดคิด
- ตรวจสอบรายงานสภาพอากาศเพื่อความปลอดภัยในการเข้าค่ายพักแรม
- นำชุดปฐมพยาบาลเข็มทิศหรือ GPS, แผนที่, ไฟฉาย, ผ้าห่ม, แบตเตอรี่, อาหาร, น้ำ, เสื้อผ้า, และยารักษาโรคไปด้วย



การรับประทานอาหารนอกบ้าน

ปิกนิกและการจัดบาร์บีคิวเพื่อความสนุกสนานกลางแจ้งกับครอบครัวและเพื่อนๆ มีโอกาสเสี่ยงที่อาหารจะไม่สะอาด ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยหรือโรคได้



แพ็คอาหารและขนส่งอย่างปลอดภัย

- **เก็บอาหารไว้ในที่เย็น.** วางอาหารบนน้ำแข็งหรือเจลแพ็คแช่แข็งให้เก็บไว้ที่ 40 ° F (4 ° C) หรือต่ำกว่าเพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย เนื้อสัตว์ สัตว์ปีกและอาหารทะเลอาจได้รับการบรรจุในขณะที่ยังคงแช่แข็งเพื่อให้ความเย็นอยู่ได้นาน
- **จัดระเบียบในกล่องแช่แข็ง.** แพ็คเครื่องดื่มและอาหารที่เน่าเสียง่ายในที่เย็นๆ หลีกเลี่ยงการเปิด / ปิดบ่อยๆ เพื่ออาหารที่เน่าเสียง่ายจะไม่ได้สัมผัสกับอุณหภูมิของอากาศกลางแจ้ง
- **จัดเก็บอาหารไม่ให้ปะปนกัน.** จัดเก็บเนื้อสัตว์ต่างๆ ไม่ให้ปนกับผักหรือน้ำผลไม้ เพราะอาจทำให้อาหารเน่าเสียได้
- **ทำความสะอาดของก่อนที่จะนำไปแช่.** ล้างเนื้อสัตว์ ผักสดหรือผลไม้ต่างๆ ด้วยน้ำเปล่าให้สะอาดก่อนนำเข้าไปเก็บ

การรับประทานอาหารนอกบ้าน(ต่อ)

การเตรียมอาหารและทำอาหาร

- **อาหารหมัก:** ยำนำอาหารหมักต้องมาประกอบอาหารที่กลางแจ้ง
- **อย่าใช้จานซ้ำใส่อาหาร:** ยำนำจานที่ใส่อาหารก่อนปรุงสุกไปใส่อาหารที่ปรุงสุกแล้วต่อ เพราะเชื้อแบคทีเรียจากอาหารรสค อาจปนเปื้อนกับอาหารที่ปรุงสุกใหม่.
- **ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง.** ควรปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง.
- **ทำอาหารทันทีหลังจากที่ “เตรียมส่วนผสมเสร็จ.”** ทำอาหารที่ต้องปรุงให้เสร็จก่อนที่จะไปทำอาหารเกี่ยวกับยาต่อ.
- **รับประทานอาหารให้ร้อนอยู่เสมอ.** ทานอาหารที่ทำสุกใหม่ และรับประทานขณะที่ยังร้อนอยู่



ปิ้งย่างให้ปลอดภัย

ตามสถิติของ NFPA ในช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคม ในปี 2012 พบว่ามีผู้ป่วยจำนวนมากที่
รับส่งตัวเข้าห้องฉุกเฉิน เพราะได้รับอุบัติเหตุจากเตาย่าง

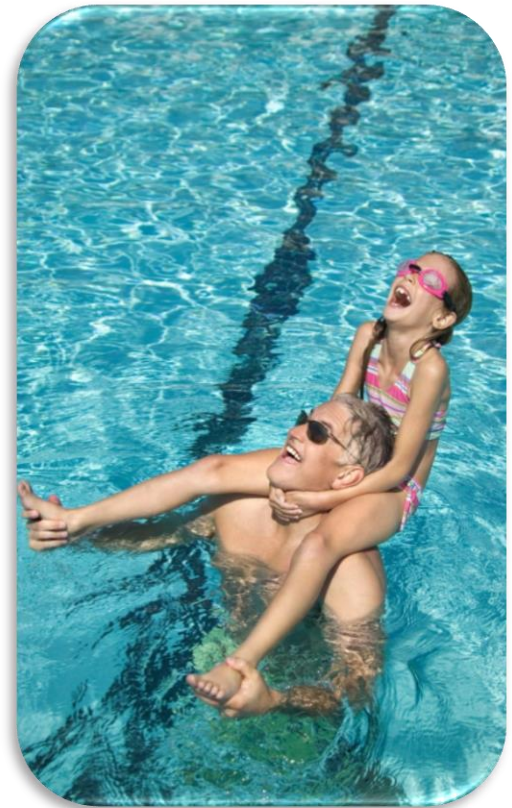


- โพรเพนและเตาถ่านจะต้องนำมาใช้นอกบ้าน.
- ตำแหน่งที่อย่างควรจัดวางให้ห่างจากริมขอบทางเดือน พื้นลาด พื้นเอียง ชายคาหลังคา เป็นต้น
- จัดวางเตาให้ห่างจากมือเด็ก และสัตว์เลี้ยง
- วางเตาย่างให้ห่างจากสนามหญ้าพื้นที่เล่นและทางจราจรเดินเท้า
- สวมถุงมือกันความร้อนที่ยาวคลุมแขน เพื่อป้องกันการสัมผัสความร้อนขณะที่ทำการพลิกอาหาร
- เก็บกวาด หรือเช็ดไขมันต่างๆที่ออกมาจากอาหารให้เรียบร้อยเพื่อป้องกันติดไฟ
- ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ *NFPA's* [Fact sheet on home fires involving grills](#)

ความปลอดภัยในน้ำสำหรับเด็กๆ

จากการเล่นน้ำในแม่น้ำ ลำธารหรือทะเลต่างๆ พบว่าในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ผ่านมา พบว่าเด็กอายุตั้ง 1-4 ขวบ เกิดการสูญหาย บาดเจ็บ หรือเสียชีวิตจากการลงเล่นน้ำ

- อย่าปล่อยให้เด็กๆ คาดสายตา
 - **ใช้นาฬิกาเตือน**, ตั้งนาฬิกาเตือนทุก 15 นาที เพื่อไม่ให้คาดสายตาจากเด็กๆ หรือลืมเด็กๆ ได้
- สอนเด็กว่าอย่าออกไปเล่นไกล เกินระยะปลอดภัย อย่างเช่นในน้ำทะเล ไม่ควรไปไกลเกินธงบอกเขตลึก-ตื้น
- สอนเด็กๆ ไม่ให้เล่นน้ำใกล้สิ่งกีดขวาง หรือท่อระบายน้ำ.
- เรียนรู้การช่วยชีวิตเบื้องต้น หรือการทำ **CPR**.
- ลงทะเบียนซื้อลูกๆ ของคุณก่อนลงไปว่ายน้ำ **swimming lessons**.
- กันพื้นที่สระว่ายน้ำด้วยรั้วรอบขอบชิด



ความปลอดภัยในสนามเด็กเล่น

ประมาณ 200,000 คนต่อปีของเด็กในสหรัฐอเมริกาที่ต้องเข้ารับการรักษาฉุกเฉินเพราะการบาดเจ็บขณะเล่นที่สนามเด็กเล่น ปฏิบัติตามเคล็ดลับเหล่านี้จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บของเด็กๆ ได้



- หลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กๆ สวมใส่สิ่งที่สามารถเกี่ยว หรือรัดเด็กๆ ได้ เช่น สร้อยคอ เข็มขัด สายรัดต่างๆ เนื่องจากพบว่าสถิติที่ผ่านมา มีเด็กๆ เกิดอุบัติเหตุบีบรัดโดยไม่ได้ตั้งใจ, 23 ราย รวมทั้งการเสียชีวิตที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 15 ปีที่ผ่านมา
- กฎระเบียบห้ามเด็กที่อายุต่ำกว่า 4 ขวบ เล่นในสนามเด็กเล่น เพื่อเป็นการปลอดภัยควรกำหนดอายุเด็กที่สามารถเล่นสนามเด็กเล่นได้
- ตรวจสอบสนามเด็กเล่นด้วยตัวเอง
 - 79% ของผู้บาดเจ็บพบว่า อันตรายเกิดจากพวกหิน กรวดทรายต่าง หรือแม้แต่เศษแก้วบนพื้น
 - ตรวจสอบอุปกรณ์สำหรับช่องว่าง(ที่ศีรษะของเด็กจะได้รับการติด) พื้นผิวร้อน จุดที่คมและสลักเกลียวที่ยื่นออกมาตามช่องว่างหรือด้านข้าง
 - กระดานลื่นควรไม่ควรสูงเกิน 4 ฟุตสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนและ 6 ฟุตสำหรับเด็กที่มีอายุมากกว่า นอกจากนี้ยังควรมีราวกันตกเพื่อป้องกันไม่ให้ตก

อันตรายกลางแจ้ง

เมื่อผลิตผลิตภัณฑ์กิจกรรมกลางแจ้งที่ **ดี** ในฤดูร้อนนี้
มันเป็นสิ่งสำคัญที่จะ **ตระหนัก** ถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น!
เพื่อ **ความปลอดภัย** ของตัวเราเอง



life **beats**