

๓๓

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ ๒๘๕
วันที่ ๙ มิ.ย. ๒๕๖๗
เวลา ๑๕.๓๐ น.

องค์การบริหารส่วนตำบลคนนาไค
เลขที่ ๘๔๐
วันที่ ๙ มิ.ย. ๒๕๖๗
๐๘.๓๐



ด่วนที่สุด

ที่ ขย ๐๐๒๓.๑๒/๓๕๓

ที่ว่าการอำเภอจตุรัส
ถนนโกสีย์ ขย ๓๖๑๓๐

๓ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล และนายองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดชัยภูมิ ด่วนที่สุด ที่ ขย ๐๐๒๓.๖/๔๐๒๐ ลงวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยอำเภอจตุรัสได้รับแจ้งจากจังหวัดชัยภูมิว่า กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้ทราบข่าวประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ว่า ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันบริเวณประเทศไทยมีอากาศร้อนเกือบทั่วไปต่อเนื่อง อุณหภูมิสูงสุดมากกว่า ๓๕ องศาเซลเซียส และคาดว่าฤดูร้อนจะสิ้นสุดลงประมาณกลางเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ซึ่งผลจากการเข้าสู่ฤดูร้อนจะทำให้ประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

อำเภอจตุรัสพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก จึงให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติโดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มีเหงื่อไหลใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ซ็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

- (๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งแดดร้อนจัด
- (๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว
- (๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง
- (๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน
- (๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
- (๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคฮีทสโตรก ดังนี้

- (๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
- (๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- (๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ
- (๔) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง

/๕.ครรตีมน้ำ...

(๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

(๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

(๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

๓. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากพบผู้ที่มีอาการเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

(๑) นำคนป่วยเข้าที่ร่มให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม้โดน แสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิ

ในร่างกายลง

(๒) ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก เช่น เสื้อคลุม หรือ ถุงเท้า

(๓) ให้นอนราบ ยกเท้าสูงสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

(๔) ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย

(๕) เช็ดตัว ประคบเย็นตามซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก หรือเป่าลมเย็นเพื่อให้ร่างกาย

สามารถระบายความร้อนได้

(๖) โทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ <https://me-qr.com/ikaakLRs> รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

เรียน อบต.กุดน้ำใส

เพื่อโปรดทราบ

เพื่อโปรดพิจารณา

เห็นควรแจ้ง **นายเดช เสนาะคำ** ๑๐๖ ๑๓๓๓๑๑๙ ๑

ทราบและดำเนินการ

แจ้งให้ส่วนที่เกี่ยวข้องทราบและถือปฏิบัติต่อไป

นางผกา มาศ

(นางผกา มาศ ชาติชนะ)

เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน

ขอแสดงความนับถือ

(นายเดช เสนาะคำ
นายอำเภอจตุรัส)

นางเบญจพรรณ ธรรมโชติ
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกุดน้ำใส

(นางเบญจพรรณ ธรรมโชติ)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกุดน้ำใส

นายเทพฤทธิ์ มงคล

(นายเทพฤทธิ์ มงคล)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกุดน้ำใส

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ

โทร. / โทรสาร ๐-๔๔๘๕-๒๐๕๔

นางปรีชา โพธิ์ชัย

(นางปรีชา โพธิ์ชัย) ๑๑/๒๖/๖๗

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุดน้ำใส

"กำเนิดแม่น้ำชี สดุดีพญาแลผู้กล้า ปรากฏเป็นสง่า ล้ำค่าพระธาตุชัยภูมิ

สมบูรณปาชาสรรพสัตว์ เต้นชดาลัยผ้าไหม ดอกกระเจียวงามลือไกล อารยธรรมไทยทวารวดี"

นางเบญจพรรณ ธรรมโชติ

(นางเบญจพรรณ ธรรมโชติ)

รองปลัด อบต.กุดน้ำใส รักษาการแทน

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ด่วนที่สุด
ที่ ขย ๐๐๒๓.๖/๕๐๒๐



สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองผู้บริโภค
เลขที่รับ: ๘๑๒
วันที่: ๑/๘/๖๗
เวลา:

ศาลากลางจังหวัดชัยภูมิ
ถนนบรรณาคาร ขย ๓๖๐๐๐

๒๖ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ และนายกเทศมนตรีเมืองชัยภูมิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จำนวน ๑ ชุด

ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๑๐๓ ลงวันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๗

ด้วย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้ทราบข่าวประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ว่า ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันบริเวณประเทศไทยมีอากาศร้อนเกือบทั่วไปต่อเนื่อง อุณหภูมิสูงที่สุดมากกว่า ๓๕ องศาเซลเซียส และคาดว่าฤดูร้อนจะสิ้นสุดลงประมาณกลางเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ซึ่งผลจากการเข้าสู่ฤดูร้อนจะทำให้ประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

จังหวัดชัยภูมิพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก จึงให้อำเภอแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง > ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อกระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ช็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

(๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งแดดร้อนจัด

(๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อน

ได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว

(๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง

(๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน

(๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

(๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคฮีทสโตรก ดังนี้

(๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี

(๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

(๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

(๔) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง

(๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

/(๖) หลีกเสี่ยง ...

(๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

(๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

๓. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากพบผู้ที่มีอาการเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

(๑) นำคนป่วยเข้าที่ร่ม ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่โดน แสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายลง

(๒) ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก เช่น เสื้อคลุม หรือ ถุงเท้า

(๓) ให้นอนราบ ยกเท้าสูงสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

(๔) ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย

(๕) เช็ดตัว ประคบเย็นตามซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก หรือเป่าลมเย็นเพื่อให้ร่างกายสามารถระบายความร้อนได้

(๖) โทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ <https://me-qr.com/vkaakLRs> หรือ QR-Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิและเทศบาลเมืองชัยภูมิให้พิจารณาดำเนินการด้วยเช่นกัน

เรียน
ทางดี เลขที่ ๑๖๖๙
- เพื่อไม่ให้เกิดความ
- เลข ๑๖๖๙-๑๖๖๙
นส

ขอแสดงความนับถือ



(นายธงชัย โอนหารพัฒนชัย)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ

โทร./โทรสาร ๐-๔๔๘๒-๒๒๐๓

ด.
(นางสาวศศิภรณ์ ตั้งพงษ์)
ท้องถิ่นอำเภอจัตุรัส



(นายภิกษิตฤทธิ นมันจตุรัส)

ปลัดอำเภอ เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ



(นายเดช เสนานะคำ)

นายอำเภอจัตุรัส

Free

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๑๐๓



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม.๑๐๓๐๐

๒๖ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาชนสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพ
จากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้ทราบข่าวประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ว่า ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันบริเวณประเทศไทยมีอากาศร้อนเกือบทั่วไปต่อเนื่อง อุณหภูมิสูงสุดมากกว่า ๓๕ องศาเซลเซียส และคาดว่าฤดูร้อนจะสิ้นสุดลงประมาณกลางเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ซึ่งผลจากการเข้าสู่ฤดูร้อนจะทำให้ประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจทำให้เสียชีวิตได้

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อกระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ซึ่อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

(๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง

(๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อน

ได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว

(๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง

(๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน

(๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

(๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคฮีทสโตรก ดังนี้

(๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี

(๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

(๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

(๔) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง

(๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

/(๖) หลีกเสี่ยง ...

(๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

(๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

๓ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากพบผู้ที่มีอาการเป็นโรคลีทส์โตรก (Heat stroke)

(๑) นำคนป่วยเข้าที่ร่ม ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่โดน แสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายลง

(๒) ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก เช่น เสื้อคลุม หรือ ถุงเท้า

(๓) ให้นอนราบ ยกเท้าสูงสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

(๔) ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย

(๕) เช็ดตัว ประคบเย็นตามซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก หรือเป่าลมเย็นเพื่อให้ร่างกายสามารถระบายความร้อนได้

(๖) โทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ <https://me-qr.com/vikaakLRs> หรือ QR-Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายศิริพันธ์ ศรีกงพลี)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

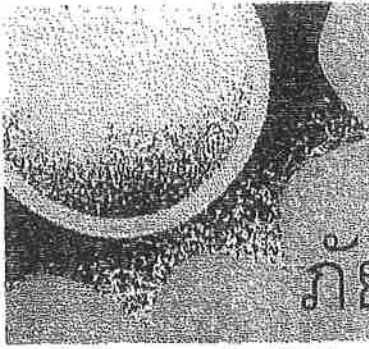
กลุ่มงานป้องกันโรค

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๗/๐๘ ๑๑๗๔ ๓๗๓๘

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

ผู้ประสานงาน นางสาวรัตนภรณ์ สองแก้ว

นายจักรพงษ์ สุขใส



ฮีทสโตรก



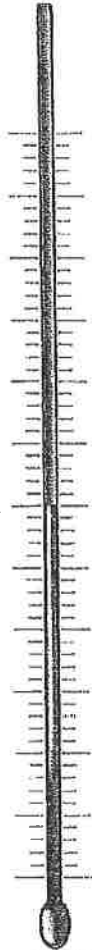
ภัยเสี่ยงถึงชีวิตจากโรคลมแดด

ลักษณะโรค

ฮีทสโตรก (Heat stroke) คือ ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด

อาการสำคัญ

- ตัวร้อน (เนื่องจากอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส)
- หน้ามืด
- หายใจเร็ว
- เพ้อ
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- กระสับกระส่าย
- ชักเกร็ง
- มีนงง
- ช็อก



กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง



2. เด็กเล็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายระบายความร้อนได้ไม่ดี

3. ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง



4. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก

5. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การป้องกันโรค

1. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
2. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
3. ลดหรือเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนานๆ
4. สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
5. ดื่มน้ำ 2-3 ลิตรทุกวัน หรือจิบน้ำบ่อยๆ
6. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
7. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



1. นำคนป่วยเข้าที่ร่ม เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย
2. ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก
3. ให้นอนราบ ยกเท้าสูงสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
4. ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย
5. เช็ดตัว ประคบเย็น หรือเป่าลมเย็น
6. โทรแจ้งสายด่วน 1669 หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : สำนักกาป้องกันโรค





ประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา
เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๖๗

ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว ในวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันบริเวณประเทศไทยมีอากาศร้อนเกือบทั่วไปต่อเนื่อง อุณหภูมิสูงสุดมากกว่า ๓๕ องศาเซลเซียส เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากรังสีดวงอาทิตย์เพิ่มมากขึ้น ประกอบกับมีลมฝ่ายใต้พัดปกคลุมบริเวณประเทศไทยตอนบน ซึ่งเป็นรูปแบบลักษณะอากาศของฤดูร้อน อย่างไรก็ตามบริเวณภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะยังคงมีอากาศเย็นในตอนเช้าจนถึงประมาณกลางเดือนมีนาคม และคาดว่า ฤดูร้อนจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗

(นางสาวกรรวิ์ สิทธิชีวภาค)
อธิบดีกรมอุตุนิยมวิทยา