

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ 307
วันที่ 13 พ.ค. 2567
เวลา 11.19 น.
ด่วนที่สุด



องค์การบริหารส่วนตำบลนาโปลี
เลขที่ 1053
วันที่ 8 พ.ค. 2567
147, 0028

ที่ ขย ๐๐๒๓.๑๒/๑๗๐๘

ที่ว่าการอำเภอจตุรัส

ถนนโกสีย์ ขย ๓๖๑๓๐

๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นายเทศมนตรีตำบล และนายกองค้การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

อ้างถึง หนังสืออำเภอจตุรัส ด่วนที่สุด ที่ ขย ๐๐๒๓.๑๒/๑๐๘๓ ลงวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดชัยภูมิ ด่วนที่สุด ที่ ขย ๐๐๒๓.๖/๕๔๖๔

ลงวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ อำเภอจตุรัสได้แจ้งมาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และการป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

อำเภอจตุรัสพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จึงให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ฝุ่นจากความร้อน

อาการ มีตุ่มคันสีแดงเล็กๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ไต รานนม รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขน และขา

สาเหตุ เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออก

(๒) อาบน้ำบ่อยๆ รักษาความสะอาดของผิว

(๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

(๔) ทายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน

๒. บวมจากความร้อน

อาการ บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดในช่วง ๒ - ๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน

สาเหตุ เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้า

และขาทำให้เกิดอาการบวม

การรักษา/การป้องกัน (๑) อาการบวมสามารถหายเองได้

(๒) ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ

(๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง

นางเบญจพรรณ ธรรมโชติ

/๓.๓๖๖๖...

(นางเบญจพรรณ ธรรมโชติ)

รองปลัด อบต.กุดน้ำใส รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ควัด
13 พ.ค. 67
หน้า
13 พ.ค. 67
๘
13 พ.ค. 67

๓. ตะคริวจากความร้อน

อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน มักเกิดบริเวณหน้าท้อง แขน ขา
สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก
การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น

- (๒) นวดเบาๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ
- (๓) ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
- (๔) หากเป็นตะคริวนานกว่า ๑ ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์

๔. เป็นลมแดด

อาการ หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พบบ่อยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน
สาเหตุ ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปที่ผิวหนัง
ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา

- (๒) ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว
- (๔) คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบีบนวด แขน ขา
- (๕) หากอาหารไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์

๕. เพลียแดด

อาการ เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้
อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ
เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ

- (๒) ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
- (๓) จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว
- (๔) ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ

(๕) หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ <https://me-qr.com/O5JrqZA5> หรือ QR-Code รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายกิตติฤทธิ์ หมั่นอุตสาห์)

ปลัดอำเภอ รักษาราชการแทน

นายอำเภอจัดรัส

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ

โทร. / โทรสาร ๐-๔๔๘๕-๒๐๕๔

“กำเนิดแม่น้ำชี สดุดีพญาแลผู้กล้า ปรากฏคู่เป็นสง่า ล้ำค่าพระธาตุชัยภูมิ
สมบูรณ์ป่าเขาสรรพสัตว์ เค้นขัดลายผ้าไหม ดอกกระเจียวงามลือไกล อารยธรรมไทยทวารวดี”

ด่วนที่สุด
ที่ ขย ๐๐๒๓.๖/๕๕๑๕



คำสั่งส่วนราชการที่ออกโดยผู้อำนวยการ
เลขที่รับ ๓๕๑
วันที่ ๑๗ พ.ค. ๖๕๑๗
เวลา.....

ศาลากลางจังหวัดชัยภูมิ

ถนนบรมมหาราช ขย ๓๖๐๐๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ และนายกเทศมนตรีเมืองชัยภูมิ

อ้างถึง ๑. หนังสือจังหวัดชัยภูมิ ด่วนที่สุด ที่ ขย ๐๐๒๓.๖/๔๐๒๐ ลงวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๗

๒. หนังสือจังหวัดชัยภูมิ ด่วนที่สุด ที่ ขย ๐๐๒๓.๖/๔๗๒๔ ลงวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จำนวน ๑ ชุด

ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๕๗๔ ลงวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๗

ตามที่ จังหวัดชัยภูมิได้แจ้งมาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และการป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

จังหวัดชัยภูมิพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จึงให้อำเภอแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ฝุ่นจากความร้อน

อาการ มีตุ่มคันสีแดงเล็กๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ใต้ราวนม รักแร้ ขาหนีบข้อพับแขนและขา
สาเหตุ เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก
การรักษา/การป้องกัน (๑) อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออก
(๒) อาบน้ำบ่อยๆ รักษาความสะอาดของผิว
(๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
(๔) ทายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน

๒. บวมจากความร้อน

อาการ บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดในช่วง ๒ - ๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน
สาเหตุ เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้า
และขาทำให้เกิดอาการบวม
การรักษา/การป้องกัน (๑) อาการบวมสามารถหายเองได้
(๒) ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ
(๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง

๓. ตะคริวจากความร้อน

อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน มักเกิดบริเวณหน้าท้อง แขน ขา
สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก
การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น
(๒) นวดเบาๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ
(๓) ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
(๔) หากเป็นตะคริวนานกว่า ๑ ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์

/๔. เป็นลมแดด..

๔. เป็นลมแดด

อาการ หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พบบ่อยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน
สาเหตุ ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปที่ผิวหนัง
ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

- การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักผ่อนที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา
(๒) ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และทำให้สูงกว่าลำตัว
(๓) คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบีบนวด แขน ขา
(๔) หากอาหารไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์

๕. เพลียแดด

อาการ เหนื่อยออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้
อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ
เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

- การรักษา/การป้องกัน (๑) ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
(๒) ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
(๓) จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว
(๔) ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ
รักแร้และขาหนีบ
(๕) หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่จะมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ <https://me-qr.com/O5JrqZA5>
หรือ QR-Code

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ และเทศบาล
เมืองชัยภูมิ ให้ดำเนินการด้วยเช่นกัน

เรียน
นายก อบจ.ชัยภูมิ
เพื่อไม่ให้เกิดความ
สับสน
กตัญญู

ขอแสดงความนับถือ



(นายธงชัย โอบารพัฒนาชัย)

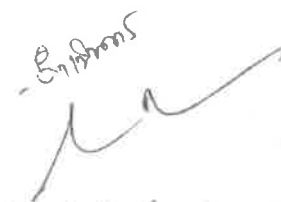
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ

โทร./โทรสาร ๐-๔๔๘๒-๒๒๐๓

๗.
(นางสาวศศิฎฐ์ศรี ตั้งพงษ์)
ท้องถิ่นอำเภอจัตุรัส



(นายกิตติยุทธธี หมั่นอุตสาห์)

ปลัดอำเภอ เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑ ๕๗๕



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๑๑ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างอิง ๑. หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๓๐๓ ลงวันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๗
๒. หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๒๘๗ ลงวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย Infographic การป้องกันภัยสุขภาพ
ที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวัง และผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ผื่นจากความร้อน

อาการ มีตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ไต รามม รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนและขา
สาเหตุ เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก
การรักษา/การป้องกัน (๑) อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออก
(๒) อาบน้ำบ่อย ๆ รักษาความสะอาดของผิว
(๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
(๔) ทายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน

๒. บวมจากความร้อน

อาการ บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดในช่วง ๒ - ๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน
สาเหตุ เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้าและขา
ทำให้เกิดอาการบวม

การรักษา/การป้องกัน (๑) อาการบวมสามารถหายเองได้
(๒) ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ
(๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง

๓. ตะคริวจากความร้อน

อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน มักเกิดบริเวณหน้าท้อง แขน ขา
สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก
การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น

(๒) นวดเบาๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ
(๓) ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
(๔) หากเป็นตะคริวนานกว่า ๑ ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์

/๔. เป็นลมแดด...

๔. เป็นลมแดด

อาการ หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พบบ่อยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน
สาเหตุ ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปที่ผิวหนัง
ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เทียบเคียงขา

(๒) ใช้น้ำเย็นหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว

(๓) คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้น้ำชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบีบนวด แขน ขา

(๔) หากอาการไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์

๕. เพลียแดด

อาการ เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้
อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ
เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ

(๒) ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน

(๓) จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้น้ำเย็นหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว

(๔) ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามข้อศอก
รักแร้และขาหนีบ

(๕) หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งส่งมาด้วยได้ที่ <https://me-qr.com/O5JrqZA5> หรือ QR Code
ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายศิริพันธ์ ศรีกงพลี)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค

โทร. ๐ ๒๒๕๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๗

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

ผู้ประสานงาน นางสาวรัตนภรณ์ สองแก้ว

นายอนุวัฒน์ สระแก้ว

ภัยสุขภาพ ที่มาในฤดูร้อน



ผื่นจากความร้อน

อาการ

มีตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก
ใต้ราวนม รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนและขา

สาเหตุ

เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก

การดูแลรักษา

- ☑ อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออก
- ☑ อบน้ำบ่อย ๆ รักษาความสะอาดของผิว
- ☑ สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- ☑ ทายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน

บวมจากความร้อน

อาการ

บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดขึ้นในช่วง
2-3 วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน

สาเหตุ

เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้าและขา
ทำให้เกิดอาการบวม

การดูแลรักษา

- ☑ อาการบวมสามารถหายเองได้
- ☑ ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ
- ☑ ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง



ตะคริวจากความร้อน

อาการ

กล้ามเนื้อหดเกร็งเจ็บปวด มักเกิดบริเวณ
หน้าท้อง แขน ขา

สาเหตุ

เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก

การดูแลรักษา

- ☑ ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น
- ☑ นวดเบา ๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ
- ☑ ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
- ☑ หากเป็นตะคริวนานกว่า 1 ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์



เป็นลมแดด

อาการ

หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ
พบบ่อยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน

สาเหตุ

ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปที่ผิวหนัง
ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การดูแลรักษา

- ☑ ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา
- ☑ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว
- ☑ คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบีบนวด แขน ขา
- ☑ หากอาการไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ควรรีบไปพบแพทย์



เพลียแดด

อาการ

เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว
เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ

เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ
เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การดูแลรักษา

- ☑ ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- ☑ ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
- ☑ จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว
- ☑ ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ
- ☑ หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก: กรมควบคุมโรค

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม: กลุ่มงานป้องกันโรค