

กอศลสห รณสูตและสิ่งแวดล้อม  
เลขที่รับ..... ๓๐๗  
วันที่..... ๑๓ พ.ค. ๒๕๖๗  
เวลา ..... ๑๑.๑๙ น.  
ที่ ชย ๐๐๒๓.๑๒/๑๗๐๗



ลงที่การบริหารส่วนตำบลนาไส  
เลขที่ ..... ๑๐๕๓  
วันที่ ..... ๘ พ.ค. ๒๕๖๗  
เวลา ..... ๑๔.๐๐ น.

ที่ว่าการอำเภอจัตุรัส  
ถนนโภสีร์ ชย ๓๖๑๓๐

๑ พฤษาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นายเทศมนตรีตำบล และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

อ้างถึง หนังสืออำเภอจัตุรัส ด่วนที่สุด ที่ ชย ๐๐๒๓.๑๒/๑๐๔๓ ลงวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๗

สิงที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดชัยภูมิ ด่วนที่สุด ที่ ชย ๐๐๒๓.๖/๕๔๖๔

ลงวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ อำเภอจัตุรัสได้แจ้งมาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีสโตริก (Heat Stroke) และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีสโตริก (Heat Stroke) และการป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหาร และน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

อำเภอจัตุรัสพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จึงให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

### ๑. ผู้จากความร้อน

อาการ มีตุ่มคันสีแดงเล็กๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ใต้ร่านม รักแร้ ขาหนีบข้อพับแขวน และขา

สาเหตุ เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกรามาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออกราก

(๒) อาบน้ำปอยๆ รักษาความสะอาดของผิว

(๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

(๔) หายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน

### ๒. บวมจากความร้อน

อาการ บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดในช่วง ๒ - ๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน

สาเหตุ เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวนั้นขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้า และขาทำให้เกิดอาการบวม

การรักษา/การป้องกัน (๑) อาการบวมสามารถหายเองได้

(๒) ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ

(๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง

ผู้ดูแล

๑๓ พ.ค. ๖๗

ผู้รับ

๑๓ พ.ค. ๖๗

ผู้รับ

๑๓ พ.ค. ๖๗

ผู้รับ

/๓. ตະครິວ...

(นางเบญจพร ธรรมโชติ)

รองปลัด อปบ.กุดน้ำใส รักษาราชการแทน  
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

### ๓. ตระคริวจากความร้อน

อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน มักเกิดบริเวณหน้าท้อง แขน ขา

สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น

(๒) นวดเบาๆ ตรงที่เป็นตระคริวสถาบันการยืดกล้ามเนื้อ

(๓) ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกาย

สูญเสียไป

(๔) หากเป็นตระคริวนานกว่า ๑ ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์

### ๔. เป็นลมเดด

อาการ หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พับบอยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอาการร้อน

สาเหตุ ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไห้เลวียนเลือดไปที่ผิวนัง

ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักผ่อนที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา

(๒) ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว

(๓) คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าซูบน้ำเย็นเช็ดน้ำ และบีบนวด แขน ขา

(๔) หากอาหารไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์

### ๕. เพลี้ยเดด

อาการ เหื่องอกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้

อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ เกิดขึ้นเมื่ออุ่นในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ  
เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ย้ำผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ

(๒) ถอดเสื้อผ้าป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน

(๓) จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว

(๔) ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางแผนถุงไนล์แข็งไว้ตามซอกคอ  
รักแร้และขาหนีบ

(๕) หากผู้ป่วยอาหารไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

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

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายกิตติฤทธิ์ หมั่นฉุลสาห)

ปลัดอำเภอ รักษาราชการแทน

นายอำนวยจันทร์

“กำเนิดแม่น้ำชี สุดดีพญาและผู้กล้า ปรางค์กู่เป็นสัก้า สำคัญราชธานี”

สมบูรณ์ป่าเข้าสรรสัตว์ เด่นชัดลายผ้าไหม ดอกระเจียวงามลือโลก อารยธรรมไทยทวารวดี”

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ  
โหร. / โทรสาร ๐-๒๔๘๕-๒๐๕๕

ค่าวันที่สุด  
ที่ ชย ๐๐๒๓๖/๑๔๒๘



แบบฟอร์มประจำหน่วยงานนี้ใช้บ้านเดียว  
เลขที่รับ ๗๗  
วันที่ ๙/๓/๒๕๖๗  
เวลา .....

ศศากลางจังหวัดชัยภูมิ  
ถนนบรรณาการ ชย ๓๖๐๐๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ และนายกเทศมนตรีเมืองชัยภูมิ

อ้างถึง ๑. หนังสือจังหวัดชัยภูมิ ด่วนที่สุด ที่ ชย ๐๐๒๓.๖/๔๐๒๐ ลงวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๗

๒. หนังสือจังหวัดชัยภูมิ ด่วนที่สุด ที่ ชย ๐๐๒๓.๖/๔๗๒๔ ลงวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

จำนวน ๑ ชุด

ด่วนที่สุด ที่ นท ๐๘๔๙.๓/๑๕๙๔ ลงวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๗

ตามที่ จังหวัดชัยภูมิได้แจ้งมาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีสต์ไซด์ (Heat Stroke) และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีสต์ไซด์ (Heat Stroke) และการป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

จังหวัดชัยภูมิพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จึงให้อำเภอแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ผู้จากความร้อน

อาการ มีตุ่มคันสีแดงเล็กๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ใต้รากนิม รักแร้ ขาหนีบข้อพับแขนและขา สาเหตุ เกิดจากการระคายเคืองของผิวนังจากเจ้าของมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหนื่อยออก

(๒) อาบน้ำบ่อยๆ รักษาความสะอาดของผิว

(๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

(๔) หายใจมีถุงหุ้มลดอาการคัน

๒. บวมจากความร้อน

อาการ บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดในช่วง ๒ – ๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน สาเหตุ เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้า และขาทำให้เกิดอาการบวม

การรักษา/การป้องกัน (๑) อาการบวมสามารถหายเองได้

(๒) ไม่ควรใช้ยาซับปีஸสาวะ

(๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและอนุญาให้สูง

๓. ตะคริวจากความร้อน

อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน มักเกิดบริเวณหน้าท้อง แขน ขา

สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมากมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น

(๒) นวดเบาๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ

(๓) ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป

(๔) หากเป็นตะคริวนานกว่า ๑ ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์

/๔. เป็นลายเดด..

#### ๔. เป็นลมแಡด

อาการ หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พบรอยในผู้ที่ไม่เคยขึ้นกับอาการร้อน  
สาเหตุ ร่างกายพยาຍามขึ้นความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการให้เลี้ยงน้ำเลือดไปที่ผิวนัง  
ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักผ่อนที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา

(๒) ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว

(๓) คลายเสื้อผ้าให้ห้อง ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบีบแนว แขนขา

(๔) หากอาหารไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์

#### ๕. เพลียແಡດ

อาการ เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้  
อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ เกิดขึ้นเมื่อยูในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ  
เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ

(๒) ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน

(๓) จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว

(๔) ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางแผนใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ  
รักแร้และขาหนีบ

(๕) หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

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

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับองค์กรบริหารส่วนจังหวัดขัยภูมิ และเทศบาล  
เมืองขัยภูมิ ให้ดำเนินการด้วยเช่นกัน

ผู้ช่วย  
นางสาวศศิภรณ์ วงศ์ชัย  
ผู้ช่วยผู้อำนวยการ  
นายวิวัฒน์ วงศ์ชัย  
ผู้ช่วยผู้อำนวยการ

ขอแสดงความนับถือ

นายธงชัย โอฬารพัฒนาชัย

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ผู้ว่าราชการจังหวัดขัยภูมิ

กลุ่มงานบริการสาธารณสุขท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ

โทร./โทรศัพท์ ๐-๘๔๔๒-๒๒๐๓

ผู้ช่วย  
(นางสาวศศิภรณ์ วงศ์ชัย)  
ท่องถิ่นอาเภอจังหวัด

นายกิตติฤทธิ์ หมันอุดสาน  
ปลัดองค์กร เรากำลังปฏิ��ิจ忙กิจการในเขต

ด่วนที่สุด  
ที่ นท ๐๘๑๙.๓/ว ๑ ๗๗๔



๔๗๔๓  
๑๗ ๐๒ ๒๕๖๗  
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ถนนนครราชสีมา แขวงคลีต ภกม. ๑๐๓๐๐

๑๗ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างอิง ๑. หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ นท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๐๓ ลงวันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๗

๒. หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ นท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๒๙๙ ลงวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗

สังที่ส่งมาด้วย Infographic การป้องกันภัยสุขภาพ

จำนวน ๑ ฉบับ

ที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

ตามที่กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวัง และผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีสต์สโตรก (Heat Stroke) และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อน ของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีสต์สโตรก (Heat Stroke) และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง การป้องกันภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ผู้ที่มีความร้อน

อาการ มีเหตุการณ์แบบเล็ก ๆ นักพบบริเวณคอ หน้าอก ใต้รากนิม รักแร้ ขาหนีบข้อพับแขนและขา สาเหตุ เกิดจากการระคายเคืองของผิวน้ำจากการเหื่อออกมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหื่อออก

(๒) อาบน้ำบ่อย ๆ รักษาความสะอาดของผิว

(๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

(๔) หายใจมีฤทธิ์ช่วยลดอาการดัน

๒. บวมจากความร้อน

อาการ บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า นักเกิดในช่วง ๒ – ๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน สาเหตุ เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวนั้นขยายตัว และเมื่อร้อนน้ำดันอยู่ที่ข้อเท้าและขา ทำให้เกิดอาการบวม

การรักษา/การป้องกัน (๑) อาการบวมสามารถหายเองได้

(๒) ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ

(๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง

๓. ตะคริวจากความร้อน

อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเดียบพลัน นักเกิดบริเวณหน้าท้อง แขน ขา

สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหื่อเป็นจำนวนมากมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น

(๒) นวดเบาๆ ตรงที่เป็นตะคริวสับกับการยืดกล้ามเนื้อ

(๓) ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป

(๔) หากเป็นตะคริวนานกว่า ๑ ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์

/๔. เป็นลุมแคน...

#### ๔. เป็นลมแทด

อาการ หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พับบอยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอาการหรือseen สาเหตุ ร่างกายพยาຍามทั้งความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการให้คลื่นลมเลือดไปที่ผิวนัง ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

- (๑) การพักในที่ร่มและเย็น นอนหายลงกับพื้น เหยียดแขนขา
- (๒) ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว
- (๓) คลายเสื้อผ้าให้คลุม ให้ผ้าทูบน้ำเย็นชีดหน้า และบีบหน้า แขน ขา
- (๔) หากอาการไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์

#### ๕. เพลียแಡค

อาการ เหื่องอกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน และอาจเป็นลม สาเหตุ เกิดขึ้นเมื่อยูในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกิดอุ่นจากการเสียเหื่อง เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

- (๑) ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- (๒) ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
- (๓) จับผู้ป่วยบนราน ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว
- (๔) ท่นด้วยผ้าเยียกและใช้พัดลมเป่า วางแผนให้น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ
- (๕) หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ณ

(นายศรีพันธ์ ตรีกังพูล)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค

โทร. ๐ ๒๖๔๑ ๘๐๐๐ ต่อ ๕๕๐๗

อีเมลล์: [saraban@dla.go.th](mailto:saraban@dla.go.th)

ผู้ประสานงาน นางสาวรัตนารุณี สองแก้ว

นายอาทิตย์ สาระแก้ว

# ภัยสุขภาพ ที่มาในฤดูร้อน



## ฝ้าจากความร้อน

### อาการ

มีผื่นคันสีแดงเล็ก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ใต้รากน้ำมันรักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนและขา

#### สาเหตุ

- เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก
- ▲ อุ่นในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่ออออก
- ▲ อาบน้ำป่าอย่างรักษาความสะอาดของผิว
- ▲ สวนใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- ▲ หายใจมีถุงปั๊ยลดอาการคัน



## บวมจากความร้อน

### อาการ

บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า นักเกิดขึ้นในช่วง 2-7 วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน

#### สาเหตุ

- เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารนำร่องซึ่งกระตุ้นให้เกิดอาการบวม
- ▲ อาการบวมสามารถหายเองได้
- ▲ ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ
- ▲ ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง



## ตะคริวจากความร้อน

### อาการ

กล้ามเนื้อหดเกร็งเจ็บพลัน นักเกิดบริเวณหน้าก้อง แขนขา

#### สาเหตุ

- เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก
- ▲ ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น
- ▲ บวมเท้า ฯ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ
- ▲ ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
- ▲ หากเป็นตะคริวนานกว่า 2 ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์



## เป็นลมแಡด

### อาการ

น้ำมูกวิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พอบอยในผู้ที่ไม่เคยเป็นกับอาการร้อน

#### สาเหตุ

- ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออกโดยเพิ่มการ流汗 เสื้อผ้าที่ผิวหนังทำให้เสียดไปเลี้ยงสมองไปเพียงพอ
- ▲ ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหงื่อดренนา
- ▲ ใช้หมอบหรือสีลมรองขาให้สูงกว่าลำตัว
- ▲ คลายเสื่อมผ้าให้หัวใจ ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นห่อหน้า และบีบปวดแขนขา
- ▲ หากอาการไม่ดีขึ้นใน 2 ชั่วโมง ควรรีบไปพบแพทย์

หากพบอาการดังนี้ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล



## เพลี้ยแಡด

### อาการ

เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สำบสน มีบุบbling คลื่นไส้ อาเจียน และอาจเป็นลม เป็นไข้แบบมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

#### สาเหตุ

- ▲ ถ่ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียไปและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ เป็นไข้แบบมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ
- ▲ ถ่ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่เป็นเครื่องปรับอากาศ
- ▲ ลอดเสื่อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อรักษาความร้อน
- ▲ จับผู้ป่วยบนรถ ใช้หมอบหรือสีลมรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว
- ▲ ห่มด้วยผ้าป้ายและใช้พัดลมเป่าว่างๆ ให้ไปเรื่อยๆ ให้ร่างกายหายใจ
- ▲ หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำไปส่งโรงพยาบาล

กุมารราษฎร์ กุมาร์ กุมารน้ำเงิน กุมารน้ำเงิน

