

อาการจากความร้อน



บวมจากความร้อน



ผดผื่นคัน



ลมแดด



ตะคริว



ฮีทสโตรก

อาการของโรคฮีทสโตรก



เหงื่อไม่ออก



สับสน มึนงง



ผิวหนังเป็นสีแดงและแห้ง



ตัวร้อนจัด

ทำอะไร เมื่อพบผู้ป่วยโรคฮีทสโตรก

- ให้อาบน้ำหรืออาบน้ำเย็น
- ในระหว่างรอ ให้พาผู้ป่วยหลบเข้าที่ร่มหรือห้องที่มีความเย็น
- ให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าและศีรษะสูง
- ถอดเสื้อผ้าออกเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัวหรือวางถุงน้ำแข็งที่คอ รักแร้ และขาหนีบ
- หากหมดสติให้จับนอนตะแคง เพื่อป้องกันสำลักอาหาร
- รับนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

ติดตามข่าวสาร คำแนะนำด้านสุขภาพได้ที่...

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

88/22 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 02-590-4361

<http://www.facebook.com/anamaihia/>

<http://hia.anamai.moph.go.th>

ANAMAI
POLL



สามารถประเมินอาการเสี่ยงจากความร้อนได้จากอนามัยโพล กรณี ความร้อน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คำแนะนำ

การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ
จากความร้อนสำหรับประชาชน

ชุดความรู้การปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ





ติดตาม “อุณหภูมิสูงสุดประจำวัน” และปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

ประชาชนทั่วไป

- ดื่มน้ำสะอาด 2 – 4 แก้วต่อชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม
- งดทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- สังเกตอาการตัวเอง ดูแลกลุ่มเสี่ยง หากหน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด เพื่อปฐมพยาบาล
- ควรพักในที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือในอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศ
- เตรียมเบอร์โทรศัพท์โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือ 1669

อันตรายมาก

มากกว่า
43 °C



อันตราย

40.1-43
°C



เตือนภัย

38.1-40
°C



เฝ้าระวัง

ต่ำกว่า 38 °C



เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง

- ดื่มน้ำสะอาด 2 – 4 แก้วต่อชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม
- งดทำกิจกรรมกลางแจ้งโดยเด็ดขาด
- สังเกตอาการตัวเอง หากหน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด เพื่อปฐมพยาบาล
- ควรพักในที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือในอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศ
- เตรียมเบอร์โทรศัพท์โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือ 1669
- ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม
- สังเกตอาการตัวเอง หากหน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด เพื่อปฐมพยาบาล
- ควรพักในที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือในอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศ
- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- กรณีผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง ควรทำงานเป็นกลุ่ม

- ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม
- สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม เบา ระบายอากาศได้ดี
- หากจำเป็นต้องออกกลางแจ้ง ให้สวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด
- สังเกตอาการตัวเอง หากหน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดเพื่อปฐมพยาบาล
- เตรียมเบอร์โทรศัพท์โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือ 1669

- ติดตามข่าวสาร พยากรณ์อากาศ อุณหภูมิสูงสุดรายวันและคำแนะนำต่างๆ
- ลดทำกิจกรรมกลางแจ้งช่วงแดดจัด

ติดตามข่าวสาร พยากรณ์อากาศ
อุณหภูมิสูงสุดรายวัน