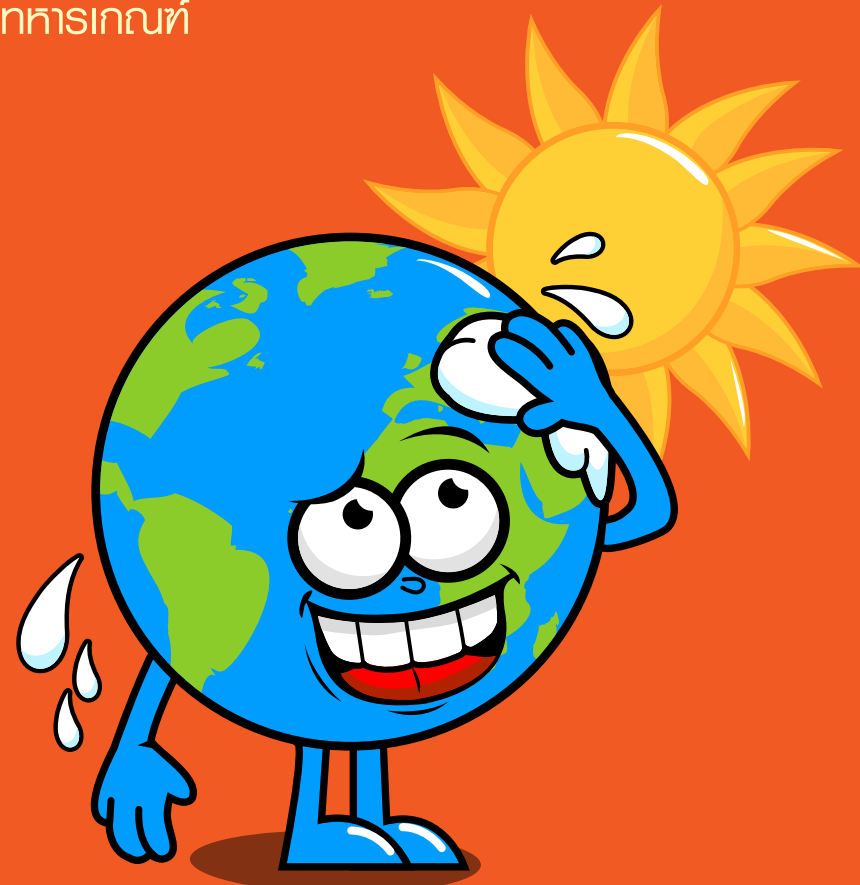




ใครบ้าง ??? จัดอยู่ใน “กลุ่มเสี่ยง”

- เด็กแรกเกิดถึงอายุ 5 ขวบ
- ผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่เป็นโรคอ้วนหรือมีน้ำหนักตัวมาก
- ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง
- ผู้ที่มีรายได้น้อย
- นักกีฬากลางแจ้ง
- ผู้ที่ดื่มสุราหรือเบียร์ในขณะที่มีสภาพอากาศร้อน
- ทหารเกณฑ์



คำแนะนำการดูแล ป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน จากความร้อน

ในช่วงฤดูร้อน (เดือนมีนาคม - พฤษภาคม) โดยเฉพาะช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าว หรือเมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 40°C ประชาชนควรดูแลและป้องกันตนเอง รวมถึงผู้ที่อยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ง่ายควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

เด็กแรกเกิด | ถึงอายุ 5 ขวบ



- อย่านำเสื้อผ้าเด็กและทารกอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพัง โดยเด็ดขาด (รถที่จอดตากแดดโดยไม่เปิดเครื่องปรับอากาศอาจมีอุณหภูมิสูงถึง 50°C ได้ภายใน 20 นาที)
- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายความร้อนได้ดี เพื่อป้องกันการเกิดผดผื่น
- หากอากาศร้อนจัด ควรหลีกเลี่ยงการนำเด็กออกนอกบ้าน ถ้าจำเป็นควรสวมหมวก สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และกางร่ม เพื่อป้องกันแสงแดด
- ดูแลเด็กเล็กอย่างใกล้ชิด เนื่องจากเด็กเจ็บป่วยง่ายกว่าผู้ใหญ่ หากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ควรพบแพทย์ทันที

ผู้ที่ต้องทำงาน | กลางแจ้ง



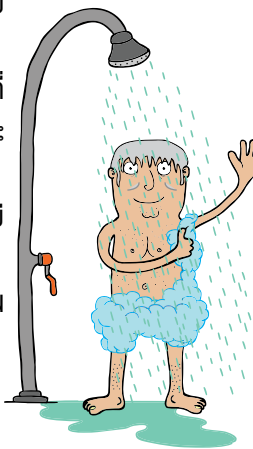
- ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างที่ทำงาน ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ
- เปลี่ยนตารางเวลาทำงานกลางแจ้ง โดยเริ่มทำงานในช่วงเช้าหรือช่วงสาย หลีกเลี่ยงการทำงานในช่วงเที่ยง ซึ่งเป็นช่วงที่อากาศร้อนที่สุดของวัน
- ในช่วงพัก ควรเข้าไปอยู่ในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ภายในอาคารหรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี มีสีอ่อน และสวมหมวกบังแดด
- ควรทำงานเป็นกลุ่ม และหากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด



ผู้สูงอายุ | ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป



- ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน
- ในช่วงที่อากาศร้อนควรอยู่ในบ้านพัก อาคาร หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- ไม่ควรเปิดพัดลมจ่อตรงตัวในขณะที่อากาศร้อนสูง (มากกว่า 37°C) เพราะพัดลมจะดูดความร้อนเข้ามา
- สวมเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม และมีน้ำหนักเบา
- อาบน้ำบ่อย ๆ เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย
- ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน 1669
- หากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที



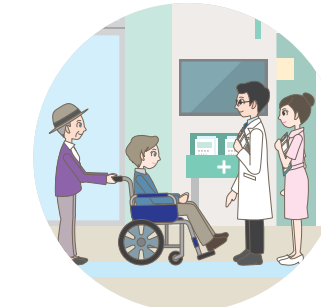
ผู้ที่ออกกำลังกาย | กลางแจ้ง



- สดเวลาออกกำลังกายกลางแจ้งลง โดยเฉพาะเวลาเที่ยงวันที่เป็นช่วงที่อากาศร้อนที่สุดของวัน
- สวมใส่ชุดออกกำลังกายที่ระบายความร้อนได้ดี
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานานในช่วงที่อากาศร้อนจัด หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรเตรียมความพร้อมร่างกาย เพื่อรับมือกับสภาพอากาศที่ร้อนจัดได้
- ดื่มน้ำสะอาดให้มากขึ้น โดยไม่ต้องรอกระหาย เพราะหากขาดน้ำจะเป็นตะคริวได้ง่าย
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ
- ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และหากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด



ผู้ป่วย | หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว



- ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน
- ในช่วงที่อากาศร้อนควรอยู่ในบ้านพัก อาคาร หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- สวมเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม และมีน้ำหนักเบา
- อาบน้ำบ่อย ๆ เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย
- ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน 1669
- หากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที



ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน เป็นความเสี่ยงที่ป้องกันได้ หากประชาชนรู้วิธีป้องกันตัวเองและเตือนภัยได้ทันเวลา