

คำแนะนำการจัดเตรียม “ศูนย์คลายร้อน” (Cool Room) กรณีภัยความร้อน

จัดทำโดย กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย

จากสภาพภูมิอากาศของโลกที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้นทุกปี อุณหภูมิของประเทศไทยสูงขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะเดือนเมษายนพบว่ามีอุณหภูมิสูงสุดสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส เกือบทุกภาคของประเทศไทย ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรค เช่น ผื่นจากความร้อน บวมจากความร้อน ตะคริวแดด และเพลียแดด โดยเฉพาะที่รุนแรงมากที่สุดคือ “โรคลมแดด (Heat Stroke)” ที่มีอาการผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สับสน ซึม คลื่นไส้ ความดันต่ำ หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว เหงื่อไม่ออก ผิวหนังมีสีแดง แห้งและร้อน ซึ่งอาจเสียชีวิตได้หากรักษาไม่ทัน ทั้งนี้ กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีโรคประจำตัว (เช่น โรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น) ผู้ที่ทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง (เช่น เกษตรกร คนงานก่อสร้าง ทหารเกณฑ์ นักกรีฑา และผู้เล่นกีฬาหนัก ๆ เป็นต้น) และผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เป็นต้น

สถานที่สาธารณะทั้งของภาครัฐหรือเอกชน เช่น สถานบริการสาธารณสุข สำนักงานเทศบาล วัด โรงเรียน และห้างสรรพสินค้า เป็นต้น ควรจัดให้มี “ศูนย์คลายร้อน” เพื่อให้ประชาชนมาพักพิงเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนจากวิกฤติภัยความร้อนได้ หรือประชาชนอาจปรับปรุงห้องหรือบริเวณบ้านของตนเป็นที่พักพิงเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนก็จะเป็นการดียิ่ง

“ศูนย์คลายร้อน (Cool Room)” หมายถึง ห้อง อาคาร หรือสถานที่ที่มีการปรับอากาศและระบายอากาศได้ดี ใช้เป็นที่พักพิงสำหรับผู้ได้รับผลกระทบจากความร้อน เพื่อป้องกันและบรรเทาความร้อนจากสภาวะอากาศที่ร้อนจัดได้ ควรเปิดเมื่ออุณหภูมิมากกว่า 39 องศาเซลเซียส หรือมีผู้ได้รับผลกระทบจากความร้อนมาขอรับการพักพิง

หัวข้อ	ศูนย์คลายร้อน (Cool Room)		
	บ้านพักหรือที่อยู่อาศัย	สถานบริการสาธารณสุข	สถานที่สาธารณะต่าง ๆ
ลักษณะห้อง/อาคาร/สถานที่ส่วนบุคคล	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรเลือกห้องที่มีเครื่องปรับอากาศและมีแสงแดดส่องโดยตรงน้อยที่สุดของบ้าน 2. กรณีที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ควรเลือกสถานที่ไม่ร้อนและระบายอากาศดี เช่น ใต้ถุนบ้านและใต้ต้นไม้ เป็นต้น 3. ติดเครื่องวัดอุณหภูมิบริเวณห้องที่อยู่ประจำ เช่น ห้องนั่งเล่นและห้องนอน เป็นต้น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรเลือกห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ และมีขนาดใหญ่พอที่จะรองรับประชาชนได้ 2. กรณีที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ควรใช้สถานที่ที่ระบายอากาศดี เปิดหน้าต่าง มีพัดลมบริการเพียงพอ การใช้พัดลมเพดาน จะช่วยการระบายอากาศได้ 3. ติดเครื่องวัดอุณหภูมิขนาดใหญ่ เพื่อบอกอุณหภูมิในจุดที่มองเห็นได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรเลือกห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ และมีขนาดใหญ่พอที่จะรองรับประชาชนได้ 2. กรณีที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ควรใช้สถานที่ที่ระบายอากาศดี เปิดหน้าต่าง มีพัดลมบริการเพียงพอ การใช้พัดลมเพดานจะช่วยการระบายอากาศได้ 3. ติดเครื่องวัดอุณหภูมิขนาดใหญ่ เพื่อบอกอุณหภูมิในจุดที่มองเห็นได้
การเตรียมความพร้อมรับมือภัยความร้อน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เตรียมยาและเวชภัณฑ์ที่จำเป็น เช่น ยาสามัญประจำบ้าน ผ้าเย็น และน้ำดื่มสะอาด ให้พร้อมและเพียงพอ 2. เผื่อระวังและสังเกตคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิด หากมีอาการเกี่ยวกับความร้อน ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยอยู่ในที่เย็นที่สุดของบ้าน เช็ดตัวด้วยน้ำเย็น ดื่มน้ำมาก ๆ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (เช่น ชาและกาแฟ เป็นต้น) เพราะจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเพราะจะทำให้ปัสสาวะบ่อยหรือกรณีที่มีอาการรุนแรงและสงสัยว่าเป็นโรคลมแดด ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที หรือโทร 1669 3. ติดตามการเตือนภัยสถานการณ์ความร้อนอย่างใกล้ชิดจากช่องทางสื่อสารต่าง ๆ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เตรียมความพร้อมของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการดูแลสุขภาพของประชาชน เช่น การให้คำแนะนำการปฏิบัติตน การป้องกันตนเองจากความร้อน และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เป็นต้น 2. เตรียมความพร้อมระบบรักษาและส่งต่อผู้ป่วย ในกรณีมีผู้ป่วยฉุกเฉินหรือมีอาการรุนแรง โดยมีช่องทางประสานงานกับโรงพยาบาลแม่ข่ายและโรงพยาบาลศูนย์ เช่น โรคลมแดด เป็นต้น 3. ติดตามเผื่อระวังสถานการณ์ความร้อนและแจ้งเตือนให้ประชาชนในพื้นที่ทราบ 4. เตรียมและสำรองยา เวชภัณฑ์ เครื่องมือทางการแพทย์รองรับผู้ป่วยจากความร้อน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เตรียมเจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครให้พร้อมเข้าช่วยเหลือที่ศูนย์คลายร้อน 2. ประสานความร่วมมือกับสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่เพื่อเตรียมความพร้อมของระบบส่งต่อผู้ป่วย เช่น ยานพาหนะ เป็นต้น เมื่อพบผู้มีอาการเกี่ยวกับความร้อน ให้ประสานงานและส่งต่อสถานบริการสาธารณสุขใกล้เคียง