

**ตัวชี้วัดที่ 3.40 จำนวนหน่วยงานและภาคีเครือข่ายมีทักษะการจัดการผลกระทบต่อสุขภาพ
จากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ**

มาตรการที่ 4 การติดตามและสรุปผลหน่วยงานและภาคีเครือข่ายมีทักษะการจัดการผลกระทบต่อสุขภาพ
จากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

กิจกรรมที่ 4.3 การเฝ้าระวังอาการและพฤติกรรมป้องกันตนเองจากความร้อนของประชาชนด้วยอนามัยโพล

**รายงานการเฝ้าระวังอาการและพฤติกรรมป้องกันตนเองจากความร้อนของประชาชน
ด้วยอนามัยโพล**

ประเทศไทยกำลังเผชิญกับแนวโน้มอุณหภูมิที่เพิ่มสูงขึ้นและความถี่ของเหตุการณ์คลื่นความร้อนที่เกิดบ่อยครั้งขึ้น อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ส่งผลให้ประชาชนมีความเสี่ยงต่อการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ทั้งในระดับอาการเริ่มต้น เช่น อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ หรือเกิดตะคริวจากความร้อน ไปจนถึงภาวะรุนแรง เช่น โรคลมแดด ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ นอกจากนี้ พฤติกรรมสุขภาพของประชาชน เช่น การดื่มน้ำ การทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง รวมถึงการป้องกันตนเองจากความร้อน ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อระดับความเสี่ยงในการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพดังกล่าว

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย จึงได้ดำเนินการสำรวจอนามัยโพล แต่เนื่องจากการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวในช่วงฤดูร้อน จึงปรับชื่อเป็น ANAMAI SURVEY เรื่อง “การเฝ้าระวังอาการและพฤติกรรมจากความร้อนของประชาชน” มีวัตถุประสงค์เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์สุขภาพเชิงรุกในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทยตามประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา ตั้งแต่วันที่ 23 กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม 2569 โดยสำรวจความกังวล อาการและพฤติกรรมป้องกันจากความร้อน เพื่อนำข้อมูลไปประกอบการวางแผน และสื่อสารความเสี่ยง รวมทั้งส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการปรับตัวและรับมือกับสภาพอากาศร้อน

ในเบื้องต้น ช่วงวันที่ 23 กุมภาพันธ์ - 5 มีนาคม 2569 ซึ่งเป็นช่วงสัปดาห์แรกของฤดูร้อนปี 2569 มีผู้ตอบจำนวน 91 คน สรุปผล ดังนี้

1) อาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่

- ปวดศีรษะ ร้อยละ 19.78
- เวียนศีรษะ/สับสน/มึนงง ร้อยละ 12.09
- ตะคริวที่ขา แขน หรือท้อง ร้อยละ 10.99

อาการดังกล่าวสะท้อนถึงสัญญาณเริ่มต้นของผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ซึ่งจำเป็นต้องมีการเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในช่วงที่อุณหภูมิสูงต่อเนื่องหลายวัน

2) พฤติกรรมป้องกันตนเองจากความร้อน ที่พบว่าปฏิบัติเป็นประจำ มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่

- รับประทานอาหารปรุงสุก ร้อยละ 95.60
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 91.20
- ล้างมือเป็นประจำ ร้อยละ 87.91

อย่างไรก็ตาม ยังพบว่ามีพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ ได้น้อยที่สุด ได้แก่

- งดดื่มเครื่องดื่มหวาน ร้อยละ 29.67
- ตรวจสอบพยากรณ์อากาศก่อนออกจากบ้าน ร้อยละ 35.16

ข้อเสนอแนะ กรมอนามัยควรเฝ้าระวังอาการและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความร้อนอย่างต่อเนื่อง พร้อมพัฒนาการสื่อสารความเสี่ยงให้ประชาชนตระหนักและป้องกันตนเองมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรม การงดเครื่องดื่มหวาน และติดตามข้อมูลสภาพอากาศ รวมทั้งใช้ข้อมูลนี้เพื่อสนับสนุนการวางแผนและ ออกแบบมาตรการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนในพื้นที่อย่างเหมาะสม

ร่วมตอบอนามัยโพล ได้ทาง: <https://moph.link/surv-heat2026>

