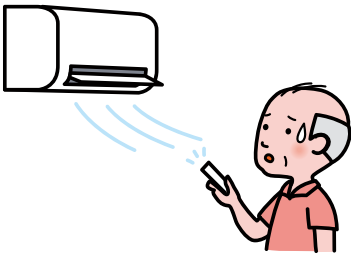


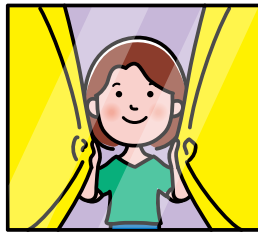
การป้องกันโรคลมแดด

หลีกเลี่ยง อากาศร้อน!

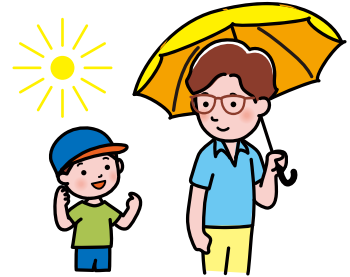
ควบคุมอุณหภูมิโดยใช้เครื่องปรับอากาศ ฯลฯ เป็นระยะ



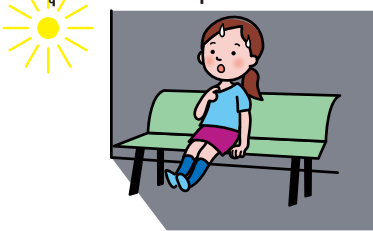
ใช้ม่านกันแสง ม่านไม้ไผ่ และการพรมน้ำ



กางร่มกันแดดและสวมหมวกเมื่อออกไปข้างนอก



วันที่อากาศท้องฟ้าแจ่มใส มีแดดออก ให้ใช้ร่มเงาและหยุดพักบ่อย ๆ



สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ดูดความชื้น และแห้งเร็ว



ทำให้ร่างกายเย็นลงโดยใช้เจลให้ความเย็น น้ำแข็ง และผ้าขนหนูเย็น เป็นต้น



เมื่อมีการประกาศ “แจ้งเตือนโรคลมแดด” ขอให้หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก และหลีกเลี่ยงอากาศร้อนเท่าที่จะเป็นไปได้

ดื่มน้ำ อยู่เสมอ!

ไม่ว่าจะอยู่ในห้องและเมื่อออกไปข้างนอก แม้ว่าจะไม่รู้สึกร้อนแต่ควรจิบน้ำอยู่เสมอ



โรคลมแดด คืออะไร?

“โรคลมแดด” หมายถึง ภาวะที่ไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิร่างกายโดยการขับเหงื่อได้อย่างดีพอ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่อุณหภูมิสูงและความชื้นสูง ทำให้เกิดความร้อนสะสมภายในร่างกาย โดยเฉพาะกลางลำตัวเท่านั้น แต่แม้ว่าคุณจะอยู่เฉย ๆ ภายในห้องก็อาจแสดงอาการ บางกรณีอาจเสียชีวิตได้ ควรหาความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคลมแดดและสังเกตความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย รวมทั้งระมัดระวังสภาพแวดล้อมและป้องกันไม่ให้อุณหภูมิร่างกายเกิดปัญหาจากโรคลมแดด

ข้อมูล / เว็บไซต์เพื่อ
การป้องกันโรคลมแดด

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ
การป้องกันโรคลมแดด



สามารถดูบนสมาร์ตโฟน
ได้เช่นกัน



อาการ ของ โรคลมแดด

- หน้ามืด
- วิงเวียนศีรษะ
- หาวโดยที่ไม่ได้ขยับหรือเหนื่อยล้า



- มีเหงื่อออกปริมาณมาก
- ปวดกล้ามเนื้อ
- เป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ

หากมีอาการต่อเนื่อง...

- ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้อาเจียน
- อ่อนเพลีย



- ความสามารถในการตัดสินใจลดลง
- สมาธิลดลง
- รู้สึกอ่อนแรง

กรณีที่ปฐมพยาบาลฉุกเฉินแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ขอให้รีบเข้ารับการตรวจรักษาที่สถานพยาบาล

เมื่อพบ ผู้ที่สงสัยว่า เป็น โรคลมแดด (การปฐมพยาบาลฉุกเฉินที่จำเป็น)

ให้ไปยังสถานที่ที่มีอากาศเย็น เช่น ภายในห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศอยู่หรือร่มเงาที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



คลายเสื้อผ้าและทำให้ร่างกายเย็นลง (โดยเฉพาะรอบลำคอ รักแร้ และขาหนีบ เป็นต้น)



เติมน้ำตาลเกลือแร่*



* หากให้ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ปริมาณมากในคราวเดียว อาจทำให้ได้รับโซเดียมมากเกินไป หากอยู่ระหว่างการรักษาโรคไต โรคหัวใจ ฯลฯ และแพทย์มีคำสั่งแนะเกี่ยวกับการบริโภคน้ำ โปรดปฏิบัติตามคำสั่งแนะนั้น

กรณีที่ **ไม่สามารถดื่มน้ำด้วยตัวเอง** หรือมีการตอบสนองที่ผิดปกติ ควรเรียกรถพยาบาลทันที!

แต่ละคนจะรู้สึกร้อนแตกต่างกัน

สภาพร่างกายในวันนั้น ๆ และความเคยชินกับอากาศร้อนจะส่งผลแตกต่างกัน ขอให้ระวังเรื่องความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย

ต้องมีการป้องกันโรคลมแดดแม้จะอยู่ในห้อง!

ถึงแม้จะไม่รู้สึกร้อนก็ขอให้ใส่เสื้อผ้าคลุมร่างกายในร่มหรือภายนอก และปรับอุณหภูมิโดยใช้พัดลมหรืออื่น ๆ

ผู้สูงอายุ เด็ก และผู้พิการจะต้องระวังเป็นพิเศษ!

ผู้สูงอายุมีการรับรู้ที่ลดลงต่ออากาศร้อนและอาการขาดน้ำ และการปรับสมดุลความร้อนในร่างกายก็ลดลงเช่นกัน จึงจำเป็นต้องระวัง นอกจากนี้ สำหรับเด็กแล้ว ความสามารถในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องระวังเช่นกัน นอกจากนี้ ผู้พิการอาจควบคุมอุณหภูมิร่างกายได้ยาก อาจไม่ทราบว่าตนเองกระหายน้ำ หรืออาจดื่มน้ำเองไม่ได้ ดังนั้น ผู้ดูแลและคนรอบข้างควรระมัดระวัง