

# การป้องกันโรคลมแดด

## หลีกเลี่ยง อากาศร้อน!



**!** เมื่อมีการประกาศ "แจ้งเตือนโรคลมแดด" ขอให้หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก และหลีกเลี่ยงอากาศร้อนเท่าที่จะเป็นไปได้

## ดื่มน้ำ อยู่เสมอ!

ไม่ว่าจะอยู่ในห้องและเมื่อออกไปข้างนอก แม้ว่าจะไม่รู้สึกร้อนแต่ควรจิบน้ำอยู่เสมอ



### โรคลมแดดคืออะไร?

"โรคลมแดด" หมายถึง ภาวะที่ไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิร่างกายโดยการขับเหงื่อได้อย่างดีพอ ภายใต้อุณหภูมิที่อุณหภูมิสูงและความชื้นสูงทำให้เกิดความร้อนสะสมภายในร่างกายไม่เฉพาะกลางแจ้งเท่านั้นแต่แม้ว่าคุณจะอยู่เฉยๆภายในห้องก็อาจแสดงอาการและถูกนำส่งโรงพยาบาลฉุกเฉินบางกรณีอาจเสียชีวิตได้ควรหาความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคลมแดดและสังเกตความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย รวมทั้งระมัดระวังสภาพแวดล้อมและป้องกันไม่ให้อุณหภูมิร่างกายเกิดปัญหาจากโรคลมแดด

ข้อมูล / เว็บไซต์เพื่อการป้องกันโรคลมแดด

กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ โรคลมแดด



สามารถดูบนสมาร์ตโฟนได้เช่นกัน



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

## อาการ ของ โรคลมแดด

- หน้ามืด
- วิงเวียนศีรษะ
- หาวโดยที่ไม่ได้ง่วงหรือเหนื่อยล้า
- มีเหงื่อออกปริมาณมาก
- ปวดกล้ามเนื้อ
- เป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ



หากมีอาการต่อเนื่อง...

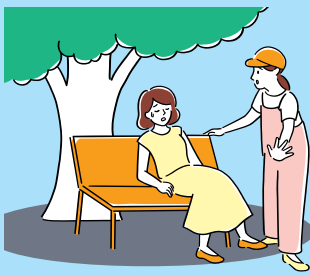
- ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้อาเจียน
- อ่อนเพลีย
- ความสามารถในการตัดสินใจลดลง
- สมารถลดลง
- รู้สึกอ่อนแรง



**!** กรณีที่ปฐมพยาบาลฉุกเฉินแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ขอให้รีบเข้ารับการตรวจรักษาที่สถานพยาบาล

## เมื่อพบ ผู้ที่สงสัยว่า เป็น โรคลมแดด (การปฐมพยาบาลฉุกเฉินที่จำเป็น)

ให้ไปยังสถานที่ที่มีอากาศเย็น เช่น ภายในห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศอยู่หรือร่มเงาที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



คลายเสื้อผ้าและทำให้ร่างกายเย็นลง (โดยเฉพาะรอบลำคอ รักแร้ และขาหนีบ เป็นต้น)



เติมน้ำตาลเกลือแร่\*



\*หากให้ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ปริมาณมากในคราวเดียว อาจทำให้ได้รับโซเดียมมากเกินไป หากอยู่ระหว่างการรักษาโรคไต โรคหัวใจ ฯลฯ และแพทย์มีคำสั่งแนะเกี่ยวกับการบริโภคน้ำ โปรดปฏิบัติตามคำสั่งแนะนั้น

**!** กรณีที่ไม่สามารถดื่มน้ำด้วยตัวเอง หรือมีการตอบสนองที่ผิดปกติ ควรเรียกรถพยาบาลทันที!

แต่ละคนจะรู้สึกร้อนแตกต่างกัน

สภาพร่างกายในวันนั้น ๆ และความเคยชินกับอากาศร้อนจะส่งผลแตกต่างกัน ขอให้ระวังเรื่องความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย

ต้องป้องกันโรคลมแดดแม้จะอยู่ภายในห้อง!

ถึงแม้จะไม่รู้สึกร้อนก็ขอให้ใส่ใจวัดอุณหภูมิภายในห้องหรือภายนอก และปรับอุณหภูมิโดยใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ

ผู้สูงอายุ เด็ก และผู้พิการจะต้องระวังเป็นพิเศษ!

ผู้สูงอายุมีการรับรู้ที่ลดลงต่ออากาศร้อนและอาการขาดน้ำและการควบคุมความร้อนในร่างกายก็ลดลงเช่นกันจึงจำเป็นต้องระวัง นอกจากนี้สำหรับเด็กแล้ว ความสามารถในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่จึงจำเป็นต้องระวังเช่นกัน นอกจากนี้ผู้พิการอาจควบคุมอุณหภูมิร่างกายได้ยากอาจไม่ทราบว่าจะหนาวหรือร้อนเกินไปหรือไม่ได้ดังนั้นผู้ดูแลและคนรอบข้างควรระมัดระวัง