

“การดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่” เพื่อสุขภาพ!

ป้องกันโรคลมแดดและป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา

“การดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่” คือ การดำเนินชีวิตประจำวันที่ตั้งอยู่บนพื้นฐาน 3 ประการในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งก็คือ
1) รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล 2) สวมหน้ากากอนามัย 3) ล้างมือให้สะอาดและหลีกเลี่ยงจาก
3 สิ่งนี้คือความแออัดในพื้นที่, ความใกล้ชิดระหว่างบุคคล, ความมิดชิดในสถานที่

ข้อควรระวัง การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นเหตุทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคลมแดดได้สูงขึ้น

การสวมหน้ากากอนามัยนั้นจะทำให้การระบายความร้อนจากผิวหนังได้ยากขึ้น เกิดการสูญเสียน้ำในร่างกายอย่างไม่รู้ตัว การปรับอุณหภูมิของร่างกายทำได้ยากขึ้น ดังนั้นเราป้องกันโดยควบคู่กันทั้งการ “ป้องกันโรคลมแดด” ด้วยการหลีกเลี่ยงจากอากาศร้อนและพยายามดื่มน้ำบ่อยๆ และ “ป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา” ด้วยการสวมหน้ากากอนามัยและการระบายอากาศ

อย่าลืม!
การป้องกันการติดเชื้อไวรัส

ถอดหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันโรคลมแดด

สถานที่กลางแจ้ง
เมื่ออยู่ห่างจากผู้อื่น
ระยะห่างระหว่างบุคคล 2 เมตรขึ้นไป
(ระยะห่างที่เพียงพอ)

2 เมตรขึ้นไป 2 เมตรขึ้นไป

ระยะห่างที่เพียงพอ

..... (เมื่อสวมหน้ากากอนามัย)

หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม

ดื่มน้ำอยู่บ่อยๆ
ถึงแม้จะรู้สึกกระหายน้ำ

เมื่อสภาพอากาศมีอุณหภูมิและความชื้นสูง
ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

สวมหน้ากากอนามัยอย่างนี้
จะเป็นโรคลมแดดหรือปลานะ...



หลีกเลี่ยงอากาศร้อน

- สวมเสื้อผ้าที่เย็นสบาย กางร่มกันแดดและสวมหมวก
- หากรู้สึกไม่ค่อยสบายแม้เพียงเล็กน้อย ให้ย้ายไปยังสถานที่ที่มีความเย็นสบาย
- หากเข้าไปในอาคารสถานที่ที่เย็นสบายไม่ได้ ให้ไปยังที่ร่มนอกอาคารก็ได้

ดื่มน้ำอยู่บ่อยๆ

ดื่มน้ำอยู่บ่อยๆ

- เกณฑ์โดยประมาณ 1.2L (ลิตร) ต่อ 1 วัน

1 แก้วในทุกๆ 1 ชั่วโมง

ก่อนอื่นให้ดื่มน้ำเป็นอันดับแรก ทั้งก่อนและหลังอาบน้ำและหลังตื่นนอนก็เช่นกัน

ขวดพลาสติก 500 ml 2.5 ขวด

แก้วน้ำประมาณ 6 แก้ว

- มีต้องเสียเหงื่อในปริมาณมาก อย่าลืมการแทนที่ด้วยเกลือแร่

ระหว่างที่ใช้เครื่องปรับอากาศก็เช่นกัน ให้ทำการระบายอากาศอยู่บ่อยๆ

(ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องปิดเครื่องปรับอากาศ)

ระวัง เครื่องปรับอากาศสำหรับใช้ในครัวเรือนโดยทั่วไปนั้น อากาศจะหมุนเวียนอยู่ในห้องเท่านั้น ไม่ได้ทำการระบายอากาศ

- เปิดประตูและหน้าต่าง 2 จุด
- ใช้พัดลมและเครื่องดูดควัน (ในครัว) ควบคู่กัน
- หลังจากการระบายอากาศ ให้ตั้งอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้ **ใหม่อยู่บ่อยๆ**

สร้างร่างกายที่มีความเตรียมพร้อมที่จะรับต่อ ความร้อนของอากาศและดูแลรักษาสุขภาพร่างกายอยู่เป็นประจำ

- ออกกำลังกายประมาณที่ไม่ฝืนต่อสภาพร่างกาย (โดยทำเป็นประจำทุกวัน วันละประมาณ 30 นาทีพอที่รู้สึกได้ถึง “เหนื่อยนิดหน่อย” ใน “สภาพอากาศที่ร้อนไม่มาก”) โดยเริ่มตั้งแต่ช่วงที่อากาศเริ่มร้อนขึ้นเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับต่อความร้อนของอากาศ

อย่าลืม ดื่มน้ำอยู่บ่อยๆ

- ทำการวัดอุณหภูมิของร่างกายและเช็คสุขภาพอยู่เป็นประจำเช่นทุกเช้า
- เมื่อสภาพร่างกายไม่ดี ให้พักที่บ้านโดยไม่ฝืนร่างกาย

ข้อควรรู้ เกี่ยวกับข้อสำคัญที่เกี่ยวกับโรคลมแดด

เมื่อมีการประกาศแจ้งเตือนโรคลมแดด ให้ทำการป้องกันการโรคลมแดดอย่างเต็มที่

โดยหลักการแล้วให้งดการออกกำลังกาย หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกเท่าที่จะทำได้ ย้ายไปยังห้องที่อากาศเย็นสบาย

แยกอายุ / อัตราส่วนของผู้ที่เสียชีวิตจากโรคลมแดด

15ปี - 44ปี	2.3%
45ปี - 64ปี	15.6%
65ปี - 79ปี	32.4%
80 ปีขึ้นไป	49.3%
5ปี - 14ปี	0.0%
0ปี - 4ปี	0.2%
ไม่ทราบรายละเอียด	0.2%

อ้างอิง : “จำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคลมแดด สถิติประชากรปี 2019” กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ

ประมาณ 80% ของผู้ที่เสียชีวิตจากโรคลมแดดนั้นเป็นผู้สูงอายุ

ประมาณครึ่งหนึ่งนั้นเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไปแต่คนหนุ่มสาวก็จำเป็นต้องให้ความระมัดระวังด้วยเช่นกัน

แยกอายุและสถานที่เกิดขึ้น / อัตราส่วนของผู้ป่วยที่เป็นโรคลมแดด

อายุ	สถานที่	อัตราส่วน (%)
65 ปีขึ้นไป	กลางแจ้ง	~40%
	บ้านตนเอง	~60%
40 - 64 ปี	ระหว่างการทำงาน	~40%
	สถานที่อำนวยความสะดวกสาธารณะ	~60%
19 - 39 ปี	โรงเรียน	~40%
	ระหว่างการออกกำลังกาย	~60%
7 - 18 ปี	โรงเรียน	~40%
	ระหว่างการทำงานหรือระหว่างการออกกำลังกาย	~60%
0 - 6 ปี	สถานที่	~100%

อ้างอิง : “จำนวนที่เสียชีวิตของผู้ป่วยโรคลมแดดที่ดูจากข้อมูลการส่งผู้ป่วยฉุกเฉิน” สถาบันการวิจัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ปี 2009

โรคลมแดดในผู้สูงอายุ จำนวนกว่าครึ่งหนึ่งนั้นพบที่ในบ้านตนเอง

ผู้สูงอายุควรอยู่ในบ้านที่เย็นสบาย คนหนุ่มสาวจำเป็นต้องระมัดระวังเมื่ออยู่ระหว่างการปฏิบัติงานหรือระหว่างการออกกำลังกาย

เนื่องจากผู้สูงอายุ, เด็กและบุคคลทุพพลภาพจะเป็นโรคลมแดดได้ง่ายตั้งนั้นจึงควรให้ความระมัดระวังอย่างเพียงพอ ขอความกรุณาจากผู้ที่อยู่รอบข้างช่วยดูแลเอาใจใส่ที่จะพูดคุยถามไถ่ด้วย