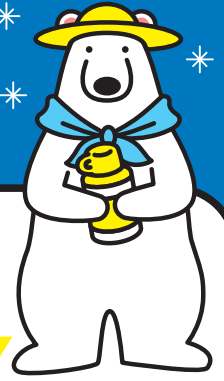
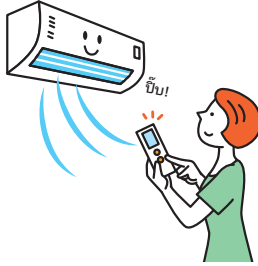


# การป้องกันโรคลมแดด



## หลีกเลี่ยงอากาศร้อน!

❄️ ควบคุมอุณหภูมิโดยใช้พัดลม หรือเครื่องปรับอากาศเป็นระยะ



❄️ ใช้ม่านกันแสง ม่านไม้ไฟ และการพรมน้ำ



❄️ กางร่มกันแดดและสวมหมวก เมื่อออกไปข้างนอก



❄️ วันที่อากาศท้องฟ้าแจ่มใสมีแดด ออกให้ใช้ร่มเงาและหยุดพักบ่อยๆ



❄️ สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ดูดความชื้น และแห้งเร็ว



❄️ ทำให้ร่างกายเย็นลงโดยใช้เจลให้ความเย็น น้ำแข็ง และผ้าขนหนูเย็น เป็นต้น



⚠️ **เมื่อมีการประกาศ "แจ้งเตือนโรคลมแดด" ขอให้หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก และหลีกเลี่ยงอากาศร้อนเท่าที่จะเป็นไปได้**

## ดื่มน้ำอยู่เสมอ!

❄️ ไม่ว่าจะอยู่ภายในห้องและเมื่อออกไปข้างนอก แม้ว่าจะไม่รู้สึกคอแห้ง แต่ควรจิบน้ำอยู่เสมอในสภาพที่มีเหงื่อออกมากควรดื่มน้ำตาลเกลือแร่



● ข้อมูล / เว็บไซต์เพื่อการป้องกันโรคลมแดด

ข้อมูลเพื่อการป้องกันโรคลมแดด



สามารถเข้าจากสมาร์ตโฟนได้

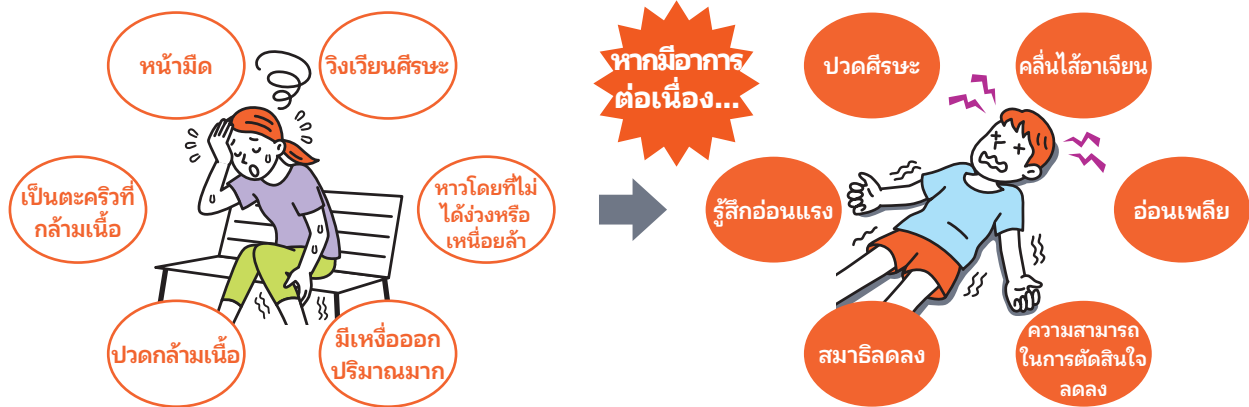


[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

"โรคลมแดด" หมายถึงสภาพที่น้ำและเกลือภายในร่างกายค่อยๆขาดความสมดุลจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิและความชื้นสูงเป็นเวลานาน ทำให้การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายเกิดปัญหาและมีความร้อนสะสมภายในร่างกาย โดยเฉพาะกลางแจ้งเท่านั้นแต่แม้ว่าคุณจะอยู่เฉยๆภายในห้องก็อาจแสดงอาการและถูกนำส่งโรงพยาบาลฉุกเฉินบางกรณีอาจเสียชีวิตได้

ควรหาความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคลมแดดและสังเกตความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายรวมทั้งระมัดระวังสภาพแวดล้อมและป้องกันไม่ให้อุณหภูมิร่างกายเกิดปัญหาจากโรคลมแดด

# อาการของโรคลมแดด



**!** กรณีที่ปฐมพยาบาลฉุกเฉินแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ขอให้รีบเข้ารับการตรวจรักษาที่สถานพยาบาล

## เมื่อพบผู้ที่สงสัยว่าเป็นโรคลมแดด

(การปฐมพยาบาลฉุกเฉินที่จำเป็น)

**❄️** ให้ไปยังสถานที่ที่มีอากาศเย็น เช่น ภายในห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศ อยู่หรือร่มเงาที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

**❄️** คลายเสื้อผ้าและทำให้ร่างกายเย็นลง (โดยเฉพาะรอบลำคอ รักแร้ และขาหนีบ เป็นต้น)

**❄️** ดื่มน้ำเกลือ ผงน้ำตาลเกลือแร่\* เป็นต้น  
\*เครื่องดื่มที่ละลายเกลือและกลูโคสในน้ำ



**📢 ตรวจสอบ!** กรณีที่ไม่สามารถดื่มน้ำด้วยตัวเอง หรือมีอาการตอบสนองที่ผิดปกติ ควรเรียกรถพยาบาลทันที!



## ข้อควรระวัง

### แต่ละคนจะรู้สึกร้อนแตกต่างกัน

สภาพร่างกายในวันนั้นๆ และความเคยชินกับอากาศร้อนจะส่งผลแตกต่างกันขอให้ระวังเรื่องความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย

### ต้องป้องกันโรคลมแดดแม้จะอยู่ในห้อง!

ถึงแม้จะไม่รู้สึกร้อนก็ขอให้ใส่ใจวัดอุณหภูมิภายในห้องหรือภายนอก และปรับอุณหภูมิโดยใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ

### ผู้สูงอายุ เด็ก และผู้พิการจะต้องระวังเป็นพิเศษ!

กว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยโรคลมแดดเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุมีการรับรู้ที่ลดลงต่ออากาศร้อนและอากาศขาดน้ำ และการควบคุมความร้อนในร่างกายก็ลดลงเช่นกัน จึงจำเป็นต้องระวังนอกจากนี้ สำหรับเด็กแล้ว ความสามารถในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องระวังเช่นกัน

ดื่มน้ำอยู่เสมอ

