

วิธีป้องกัน  
โรคลมแดด  
ข้อ

1

ดื่มน้ำและเกลือแร่  
บ่อยๆ!



วิธีป้องกัน  
โรคลมแดด  
ข้อ

2

พักตรงที่  
เย็นสบาย!



# มาป้องกัน โรคลมแดดกันเถอะ!

โรคลมแดดหากมีปัจจัยในการเกิดที่พร้อม ก็สามารถเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ที่ไหน หรือกับใครก็ได้ โดยจะเกิดขึ้นได้ง่ายตอนเล่นกีฬาหรือตอนใช้กำลังกายหนัก ซึ่งหากมีอาการรุนแรงก็อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ แต่ถ้ามีความรู้ที่ถูกต้องหรือมีวิธีป้องกันที่เหมาะสม ก็สามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ มาเตรียมตัวให้พร้อมก่อนที่จะเป็นโรคลมแดด เพื่อให้ผ่านฤดูร้อนไปได้กัน

วิธีป้องกัน  
โรคลมแดด  
ข้อ

3

ถ้ารู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ? ให้รีบรายงานทันที!



# เมื่อเป็นโรคลมแดด! ควรทำอะไร?



## มาใช้ประโยชน์จากค่า WBGT กัน

ค่า WBGT หรือที่เรียกกันว่า "ดัชนีความร้อน" สามารถใช้ประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคลมแดดได้ เป็นตัวเลข\*ที่ไม่เพียงคำนวณจากอุณหภูมิเท่านั้น แต่ยังพิจารณาจากความชื้นและความร้อนที่สะท้อนจากดวงอาทิตย์ (ความร้อนจากการแผ่รังสี) ด้วย

### การแบ่งระดับความเสี่ยงโดยใช้ค่า WBGT (ตัวอย่าง)

ระวัง	เฝ้าระวัง	เฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด	อันตราย
ต่ำกว่า 25°C	25-28°C	29-31°C	31°C ขึ้นไป

\*มีการโพสต์สถานะและการพยากรณ์เกี่ยวกับ WBGT ไว้ที่เว็บไซต์ข้อมูลการป้องกันโรคลมแดดของกระทรวงสิ่งแวดล้อม กรุณาตรวจสอบข้อมูลก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

### การป้องกันโรคลมแดด + เพิ่มเติมน

- ออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดิน ทุกวัน เพื่อให้ร่างกายเคยชินกับความร้อน!
- ขณะปฏิบัติงาน ดื่มน้ำและเกลือแร่บ่อยๆ ทำให้มือและเท้าเย็นด้วยสิ่งที่เย็นๆ!



เว็บไซต์ข้อมูลการป้องกันโรคลมแดด กระทรวงสิ่งแวดล้อม

ค้นหา



ดูข้อมูลเกี่ยวกับโรคลมแดดได้ที่นี้  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

