

เตรียมพร้อมรับมือโรคที่เกิดจากความร้อน และใช้ชีวิตอย่างสุขภาพดีในช่วงฤดูร้อน

เด็กเล็กและการมีผิวหนังที่บอบบาง หากได้รับความร้อนเป็นเวลานานอาจเกิดแผลไหม้จากความร้อนได้ง่าย นอกจากนี้ เด็กเล็กยังมีอัตราการเผาผลาญพลังงานสูง จึงดูดซับความร้อนได้ดี แต่ในขณะเดียวกัน ความสามารถในการควบคุมอุณหภูมิร่างกายยังด้อยกว่าผู้ใหญ่ ทำให้เมื่ออากาศร้อนเพียงเล็กน้อยก็อาจมีเหงื่อออกมาก และเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำได้ อีกทั้งเด็กเล็กยังไม่สามารถรับรู้หรือบอกอาการร้อนหรือกระหายน้ำของตนเองได้อย่างชัดเจน ดังนั้น ผู้ปกครองจึงควรสังเกตอาการและสภาพร่างกายของเด็กอย่างใกล้ชิด

โปรดศึกษาข้อมูลด้านล่างและดูแลสุขภาพของทุกคนในครอบครัว เพื่อให้ผ่านฤดูร้อนอย่างปลอดภัยและมีสุขภาพแข็งแรงค่ะ



โรคที่เกิดจากความร้อน คืออะไร?

ภาวะที่เกิดจากการอยู่ท่ามกลางอากาศร้อนเป็นเวลานาน (โรคลมแดด, ภาวะอ่อนเพลีย, ตะคริว, เป็นลม, อาการบวม, ผดร้อน)



อาการที่เกิดจากความร้อน?

ปวดศีรษะ, เวียนศีรษะ, กล้ามเนื้อหดเกร็ง, อ่อนเพลีย, ระดับความรู้สึกลดลง
* หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รักษา อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

วิธีปฐมพยาบาลเมื่อเกิด โรคที่เกิดจากความร้อน!

กรณีผู้ป่วยยังรู้สึกตัว	กรณีผู้ป่วยหมดสติ
ย้ายไปยังสถานที่ที่เย็นสบาย	โทรเรียกรถพยาบาล 119
▼	▼
คลายเสื้อผ้าให้หลวม และช่วยลดอุณหภูมิร่างกาย	ย้ายไปยังสถานที่ที่เย็นสบาย
▼	▼
ดื่มน้ำให้เพียงพอ	คลายเสื้อผ้าให้หลวม และช่วยลดอุณหภูมิร่างกาย
▼	▼
หากอาการไม่ดีขึ้น ให้โทรเรียกรถพยาบาล 119	นำส่งโรงพยาบาล

ข้อปฏิบัติด้านสุขภาพในช่วงฤดูร้อน!!



อยู่ในที่เย็นสบาย
- อาน้ำบ่อยๆ
- สวมเสื้อผ้าที่โปร่งเบาและสีอ่อน
- เมื่อต้องออกไปข้างนอก ควรป้องกันแสงแดด



ดื่มน้ำบ่อยๆ
แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำ ก็ควรดื่มน้ำเป็นเวลาอย่างสม่ำเสมอ



หลีกเลี่ยงกิจกรรมในช่วงที่ร้อนที่สุด เวลา 12.00~17.00 น.
- ควรอยู่ในสถานที่เย็นสบาย



ตรวจสอบอุณหภูมิทุกวัน
- ตรวจสอบอุณหภูมิประกาศเตือนคลื่นความร้อน ฯลฯ
- คอยติดตามสภาพอากาศเป็นระยะ

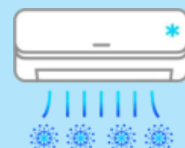
หลักการระบายอากาศพื้นฐาน 3 ข้อ!



เปิดหน้าต่างระบายอากาศ อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง (10 นาที) ขึ้นไป



เปิดประตู, หน้าต่างหลายบานพร้อมกัน เพื่อให้อากาศถ่ายเทข้ามห้อง



แม้เปิดเครื่องปรับอากาศอยู่ ก็ควรระบายอากาศเป็นระยะ (อย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง ครั้งละ 10 นาทีขึ้นไป)