



ที่ ชร ๕๔๕๐๕/ว ๑๒๑๘

สำนักงานเทศบาลตำบลบ้านดู่
อำเภอเมืองเชียงราย ชร ๕๗๑๐๐

๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก
(Heat stroke)

เรียน กำนันตำบลบ้านดู่ / ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์จากโรค Hrat Stroke จำนวน ๒ ฉบับ

ด้วยเดือนเมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๖ ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจทำให้เสียชีวิตได้

ดังนั้น เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก เทศบาลตำบลบ้านดู่ จึงขอความอนุเคราะห์ ประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกาย จากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติโดยมีอาการสำคัญได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพ้อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ซึ่อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

(๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งแดดร้อนจัด

(๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบาย

ความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว

(๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง

(๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน

(๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

(๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคฮีทสโตรก ดังนี้

(๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี

(๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

(๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนานๆ

(๔) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง

(๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

/(๖) หลีกเลียข....

(๖) หลีกเลี้ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

(๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลดเอกสารได้ที่เว็บไซต์ <https://bit.ly/3MeMHdG> หรือ QR-Code รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย เทศบาลฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีเหมือนเช่นเคย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี

(จ้าวรอง อ่อนพุชชา)

ปลัดเทศบาล ปฏิบัติหน้าที่

นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โทร. ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๕๒

โทรสาร ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๑๐

31001 2150	พิมพ์/ตราด
31001 2150	เจ้าหน้าที่
31001 2150	ทน.ฝ่าย/ผอ.กค
31001 2150	รองปลัดเทศบาล
31001 2150	ปลัดเทศบาล



ดัชนีความร้อน (Heat Index)



อุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในขณะนั้นว่าอากาศร้อนเป็นอย่างไร หรือ อุณหภูมิที่ปรากฏขณะนั้นเป็นเช่นไร โดยการนำเอาค่าอุณหภูมิของอากาศที่ตรวจวัดได้จริงและความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศมาทำการวิเคราะห์หาค่าที่เป็นตัวแทนของอุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในสภาวะอากาศขณะนั้น

ดัชนีความร้อน
/ระดับ

ผลกระทบต่อสุขภาพ

27 - 32 °C
เฝ้าระวัง

อ่อนเพลีย วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ
ปวดเมื่อยตามตัวจากการสัมผัสความร้อน
ออกกำลังกาย หรือใช้แรงงานท่ามกลางอากาศที่ร้อน

32 - 41 °C
เตือนภัย

เกิดอาการตะคริวจากความร้อน
และอาจจะเกิดอาการเพลียแดด
หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน



41 - 54 °C
อันตราย

มีอาการตะคริวที่น่อง ต้นขา หน้าท้อง หรือไหล่
ทำให้ปวดเกร็ง มีอาการเพลียแดด และอาจเกิด
ภาวะลมแดดได้หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน



มากกว่า 54 °C เกิดภาวะลมแดด
อันตรายมาก (Heat Stroke)



Heat Stroke



อันตรายที่ป้องกันได้

โรคมะเร็ง หรือ Heatstroke มักพบในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที โดยโรคนี้เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาทันที เนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก

กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ



คำแนะนำ



สวมใส่เสื้อผ้าระบายความร้อนได้ดี
อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ



สวมแว่นกันแดด กางร่มป้องกันแสงแดด
และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ



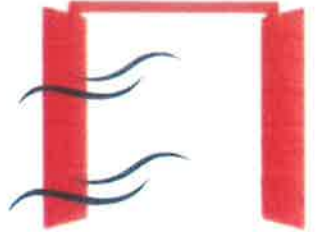
ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สัญญาณเตือน



หน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย บินงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว
ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ

สิ่งที่ต้องรีบทำ



พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ
ชอกคอ หัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก
พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย



ขอความช่วยเหลือ
จากทีมแพทย์ โทร 1669

