

พ/อกร.พ.น.
460

ด่วนที่สุด

ที่ นศ ๐๐๒๓.๖/ ๑๖๕๘



องค์การบริหารส่วนตำบลไสหมาก
เลขที่รับ 598 ✓
วันที่ 1 เม.ย. 67
เวลา 11.16 น.

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ และสำนักงาน/ที่ทำการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า ได้ทราบข่าวประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ว่า ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาว และเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันบริเวณประเทศไทย มีอากาศร้อนเกือบทั่วไปต่อเนื่อง อุณหภูมิสูงสุดมากกว่า ๓๕ องศาเซลเซียส และคาดว่าฤดูร้อนจะสิ้นสุดลงประมาณ กลางเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ซึ่งผลจากการเข้าสู่ฤดูร้อนจะทำให้ประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกาย จากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

จังหวัดนครศรีธรรมราชพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก จึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพ้อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ช็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษา อย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

(๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งแดดร้อนจัด

(๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อน

ได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว

(๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง

(๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน

(๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

(๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคฮีทสโตรก ดังนี้

(๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี

(๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

(๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

(๔) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง

(๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

/ (๖) หลีกเลี่ยง ...



นตธา ศรีธธา อารยธรรม
นครศรีธรรมราช



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

โรคลมแดด

หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke)

เป็นความผิดปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ เมื่ออุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นจากการเผชิญกับสภาพอากาศที่มีความร้อนสูง ร่างกายจะไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้กระสับกระส่าย ชีพ สับสน คลื่นไส้อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว หายใจหอบ ตัวแดง หากไม่ได้รับการรักษาอาจเสียชีวิต

กลุ่มเสี่ยง

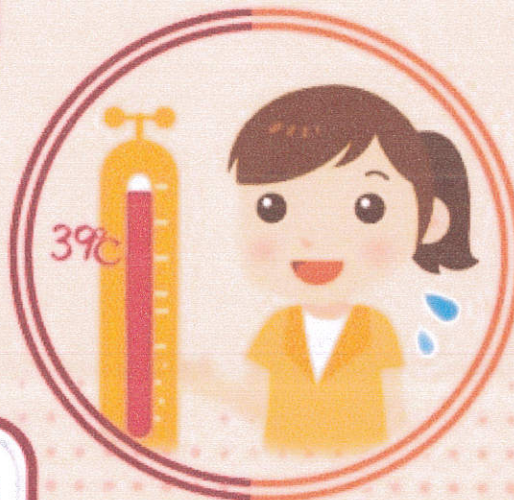
1. ผู้สูงอายุ

2. เด็ก

3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว

4. ผู้ป่วยระยะพักฟื้น

5. ประชาชนทั่วไป



การป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในสภาพอากาศที่ร้อนจัด หรือกลางแจ้งเป็นเวลานาน

2. ควรดื่มน้ำให้มาก

3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน กาแฟ เหล้า เบียร์



" อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น หมวก ร่ม เสื้อผ้าบางคลุมร่างกาย ที่มีคุณสมบัติระบายอากาศได้ดี ถือเป็นหนึ่งอุปกรณ์ที่ควรพกติดตัว เมื่อต้องเผชิญกับสภาพอากาศร้อนจัด "

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th

