

## มาป้องกันโรคลมแดดกันเถอะ

โรคลมแดด คือ อาการหน้ามืด ชัก คลื่นเหียน หมดสติ ที่เกิดขึ้นภายใต้สภาพอากาศที่ร้อนจัดและมีความชื้นสูง บางกรณีอาจถึงแก่ชีวิตได้ เมื่อสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิและความชื้นสูง บวกกับสาเหตุด้านร่างกาย เช่น การ

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう

ねっちゅうしょう こうおんたしつ かんきょうか  
熱中症は高温多湿な環境下でめまい・けいれん・は  
いしきしょうがい お しょうじょう ばあい  
きけ・意識障害などが起きる症状で、場合によっては  
し いた きおん しつど たか かんきょうよういん  
死に至ります。気温や湿度が高いといった環境要因と、

タイ語版 [ฉบับภาษาไทย]

ออกกำลังกายที่หักโหม ความไม่คุ้นเคยกับความร้อน สภาพร่างกายไม่ปกติเป็นต้น ปริมาณน้ำและเกลือภายในร่างกายเสียสมดุล ความสามารถในการปรับสมดุลภายในร่างกายล้มเหลว ทำให้เกิดโรคลมแดดได้ง่าย ดังนั้นไม่เพียงภายใต้อากาศร้อนจัดในฤดูร้อนเท่านั้น ต้องระวังช่วงหมดฤดูฝนใหม่ๆที่มีอุณหภูมิสูงด้วย เพื่อป้องกันโรคลมแดดควรให้ความใส่ใจกับเรื่องดังต่อไปนี้

- คู่มือสภาพอากาศ และนำเอาค่า WBGT(ค่าดัชนีความร้อน)ที่ประกาศบนเว็บไซต์ข้อมูลการป้องกันโรคลมแดดของกระทรวงสิ่งแวดล้อม (<http://www.wbgt.env.go.jp/>) มาใช้ให้เป็นประโยชน์
- เวลาที่อยู่นอกอาคาร ควรสวมหมวก พยายามพักผ่อนได้รับอย่างเหมาะสม ดื่มน้ำและบริโภคเกลือในปริมาณที่เหมาะสมแต่เอาไว้
- เวลาที่อยู่ในตัวอาคาร ให้ตรวจสอบอุณหภูมิในตัวอาคารอยู่เสมอ พยายามปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมด้วยการใช้เครื่องทำความเย็นเป็นต้น
- เวลาที่อยู่ในระหว่างปฏิบัติงาน เช่น ทำงานเชื่อมโลหะเป็นต้นนั้น ต้องระบายอากาศ ให้อากาศไหลผ่าน และส่งกระแสลมอย่างเพียงพอ จัดสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสม

ทั้งนี้หากเกิดอาการของโรคลมแดด ให้ปรับลดอุณหภูมิในร่างกาย หากยังมีสติให้ดื่มน้ำและบริโภคเกลือ แต่ถ้าหมดสติให้เรียกรถพยาบาล ส่งไปรับการรักษาในโรงพยาบาล

はげしい運動や、暑さに慣れていない、体調不良といった身体の要因が重なり、体内の水分及び塩分のバランスが崩れ、体内の調節機能が破綻するなどし、熱中症にかかり易くなります。そのため、夏の炎天下でだけでなく、梅雨明け頃の気温が高い日などにも注意が必要です。以下を心がけ、予防しましょう。

- 天気予報や、環境省熱中症予防情報サイト

(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)にて発表される

WBGT値(暑さ指数)の活用。

- 屋外では、帽子着用、日陰での適度な休憩、早めの水分補給と適量の塩分摂取に努める。
- 屋内では、部屋の温度をこまめにチェックし、冷房等により適温が保たれるよう注意する。
- 溶接などの作業時は、必要な換気・通風・送風を十分にを行い、適切な作業環境の整備に努める。

万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識がある場合は水分や塩分補給を行います。意識がない場合は救急車を呼ぶなどして、病院等で治療してください。