

!!
อย่ารู้
เอาไว้ก่อน



มาระวังโรคลมแดดกันเถอะ!

“โรคลมแดด” คืออะไร?

“โรคลมแดด” เป็น โรคที่เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายขาดสมดุลของน้ำและเกลือ ภายใต้อากาศที่มีอุณหภูมิและความชื้นที่สูง ในวันที่อากาศร้อนขึ้นกระทันหัน หรือเวลาที่ออกกำลังเคลื่อนไหวร่างกายหลังจากที่หยุดไปนานในสภาพแวดล้อม ที่อากาศร้อน หลายคนไม่สามารถปรับอุณหภูมิในร่างกาย ทำให้ป่วยเป็น โรคลมแดด จึงอยากจะขอให้ระวังเป็นพิเศษ

เพื่อป้องกัน โรคลมแดด

■ เวลาที่อยู่ในอาคารบ้านเรือนให้เปิดเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมให้อากาศเย็นสบาย การปิดม่านก็เป็น การป้องกันความร้อนที่ได้ผลดี

อาการของโรคลมแดด



อาการเล็กน้อย	☒ เวียนหัวตาลาย ☒ ปวดกล้ามเนื้อ	☒ หน้ามืด ☒ เหงื่อออกไม่หยุด
อาการปานกลาง	☒ ปวดศีรษะ ☒ ร่างกายอ่อนล้า (รู้สึกอ่อนเพลีย)	☒ คลื่นไส้ ☒ ไม่มีแรง (รู้สึกหมดเรี่ยวแรง)
อาการหนัก	☒ หมดสติ ☒ อุณหภูมิของร่างกายสูง	☒ ชัก ☒ เติ้นโซเซ
	☒ การตอบรับไม่เป็นปกติเวลาที่ถูกรบกวน	

■ เวลาที่ออกไปข้างนอกให้สวมเสื้อผ้าที่ทำให้เย็นสบาย กางร่มกันแดดหรือสวมหมวก เป็นต้น เพื่อหลบเลี่ยงแสงแดดที่ร้อนแรงจากดวงอาทิตย์

■ รับประทานน้ำและเกลือ หมั่นดื่มน้ำบ่อย ๆ ก่อนที่จะรู้สึกคอแห้ง

จะอย่างไรเมื่อเป็นโรคลมแดด?

หากมีอาการของโรคลมแดดให้เข้าไปอยู่ในที่เย็นสบาย ปลดคลายเสื้อผ้า ทำให้ร่างกายเย็นลง รับประทานน้ำและเกลือ หรือสารละลายเกลือแร่ (เครื่องดื่มที่ผสมเกลือแร่และน้ำตาลกลูโคสซึ่งมีจำหน่ายตามร้านขายยา) กรณีที่ไม่สามารถดื่มน้ำด้วยตัวเอง หมดสติ ให้รีบเรียกรถพยาบาลเพื่อนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

การเตือนภัยโรคลมแดด

ในช่วงเย็นของวันก่อนหน้าหรือตอนเช้าของวันที่คาดการณ์ว่าอาจมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคลมแดด ในแต่ละจังหวัดจะทำการประกาศเตือน โดยเผยแพร่ข้อมูลผ่านทางโทรทัศน์ วิทยุไร้สายแจ้งเหตุภัยพิบัติ และ SNS เป็นต้น

หากมีการเตือนภัยโรคลมแดด โปรดหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกเท่าที่จะทำได้เพื่อเป็นการป้องกัน

เช็ก “ดัชนีความร้อน” แสดงระดับความเสี่ยงการเกิดโรคลมแดดกันเถอะ

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

かんきょうしょう ねつちゅうしょう よ ぼうじょうほう
環境省 熱中症予防情報サイト

