

ศูนย์วัฒนธรรมนานาชาติเมืองซุขตะ ให้คำปรึกษาครบวงจร

สิ่งควรรู้เกี่ยวกับโรคลมแดด

知っておこう！熱中症のこと

「โรคลมแดด」 เป็นคำที่ได้ยินบ่อยในช่วงฤดูร้อน โรคลมแดดเกิดขึ้นเมื่อมีความร้อนสะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้เกิดอาการต่างๆ ในกรณีรุนแรง อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ มาป้องกันโรคลมแดด แล้วผ่านฤดูร้อนไปด้วยกันอย่างสนุกและมีสุขภาพดี

■อาการและวิธีรับมือกับโรคลมแดด

【อาการน้อย】

อาการ : วิงเวียนศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หน้ามืด มือเท้าชา

วิธีรับมือ : พักในที่ที่มีอากาศเย็น ทำร่างกายให้เย็นลง ดื่มน้ำและเกลือแร่ให้เพียงพอ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น กรุณาเข้าพบแพทย์รับการตรวจที่โรงพยาบาล

【อาการปานกลาง】

อาการ : ปวดศีรษะรุนแรง อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ความรู้สึกตัวเปลี่ยนแปลง

วิธีรับมือ : กรุณาเข้าพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยเร็ว

【อาการหนัก】

อาการ : พุดไม่รู้เรื่อง ตัวร้อนจัด หหมดสติ เดินไม่ได้ มีอาการชักเกร็ง

วิธีรับมือ : เรียกรถพยาบาลโดยด่วน ระหว่างคอยรถพยาบาล ประคบเย็นตามส่วนต่างๆ เช่น คอ รักแร้ ขาหนีบ เป็นต้น

※หากไม่แน่ใจว่าควรเรียกรถพยาบาลหรือไม่

สามารถโทรขอคำปรึกษาได้ที่ศูนย์ให้คำปรึกษาฉุกเฉินทางการแพทย์ (#7119)

■การป้องกันโรคลมแดด 4 ข้อสำคัญ

① ดื่มน้ำและเพิ่มเกลือแร่

ดื่มน้ำบ่อยๆ โดยตั้งเป้าหมายไว้ที่ 1 แก้วทุก 1 ชั่วโมง

กรณีที่เหงื่อออกมาก เพิ่มเกลือแร่ให้ร่างกายชดเชยส่วนที่สูญเสียไปด้วย

※ระวังอย่าบริโภคน้ำเกลือแร่มากเกินไป

② เปิดเครื่องปรับอากาศ

เปิดเครื่องปรับอากาศไม่เพียงแต่เวลากลางวันเท่านั้น แต่เปิดเวลานอนด้วย

ข้อสำคัญคือต้องรักษาอุณหภูมิและความชื้นให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

อุณหภูมิห้องควรอยู่ที่ 28°C และความชื้นอยู่ที่ 40~60%

③ เลือกเสื้อผ้าที่ใส่เย็นสบาย

ใส่เสื้อผ้าที่หลวมและระบายอากาศได้ดี

ใช้หมวกหรือร่มกันแดด ใช้อุปกรณ์ช่วยคลายความร้อน เช่น ถุงเจลประคบเย็น อุปกรณ์คล้องคอคลายร้อน เป็นต้น

④ ตรวจสอบรอบๆ และสอบถาม

ผู้สูงอายุและเด็กๆ อาจไม่สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายตัวเอง

ที่สำคัญคือคนในครอบครัวและคนรอบข้างควรช่วยสังเกต และคอยสอบถามอย่างสม่ำเสมอ

■ตรวจสอบดัชนีความร้อน (WBGT) และ การแจ้งเตือนเกี่ยวกับโรคลมแดด

เมื่อดัชนีความร้อนสูง หรือ มีการแจ้งเตือนเรื่องโรคลมแดด ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายนอก และอยู่ในที่ร่มที่มีอากาศเย็น

· ตรวจสอบดัชนีความร้อน (WBGT) ได้ [ที่นี่](#)

· ตรวจสอบการแจ้งเตือนเกี่ยวกับโรคลมแดดได้ [ที่นี่](#)

■ใช้เครื่องเติมน้ำดื่มสำหรับขวดน้ำส่วนตัว

ที่เมืองชุกตะ เพื่อป้องกันโรคลมแดดและลดขยะพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้ง มีการติดตั้งจุดเติมน้ำดื่มไว้ 38 จุดในเมือง

ถ้ามีขวดน้ำส่วนตัว ทุกคนสามารถเติมน้ำดื่มได้ฟรี

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [โฮมเพจ](#) ของเมือง

■ติดต่อสอบถาม

สำนักงานนโยบายสิ่งแวดล้อม

โทรศัพท์ : 06-6384-1782

[ถ้ามีคำถาม กรุณาติดต่อสอบถามที่ศูนย์วัฒนธรรมนานาชาติเมืองชุกตะ ให้คำปรึกษาครบวงจร](#)