

ด่วนที่สุด

ที่ อต ๐๐๒๓.๑๕/ว

๑๖๘๗



ที่ว่ากรมอนามัย

ถนนศรีพนมมาศ อต ๕๓๑๓๐

๒๓ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

อ้างถึง หนังสืออำเภอลับแล ด่วนที่สุด ที่ อต ๐๐๒๓.๑๕/ว ๑๒๐๕ ลงวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดอุตรดิตถ์ ด่วนที่สุด ที่ อต ๐๐๒๓.๖/ว ๑๖๙๓

ลงวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๗

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ว่ากรมอนามัย ได้แจ้งประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวัง และผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

จังหวัดอุตรดิตถ์ แจ้งว่า เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จึงขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ฝุ่นจากความร้อน

อาการ มีตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ไต รามม รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับ แขนและขา

สาเหตุ เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออก

(๒) อาบน้ำบ่อย ๆ รักษาความสะอาดของผิว

(๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

(๔) ทายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน

๒. บวมจากความร้อน

อาการ บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดในช่วง ๒ - ๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน
สาเหตุ เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้า และขา ทำให้เกิดอาการบวม

การรักษา/การป้องกัน (๑) อาการบวมสามารถหายเองได้

(๒) ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ

(๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง

/๓. ตะคริวจากความร้อน...

๓. ตะคริวจากความร้อน

อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน มักเกิดบริเวณหน้าท้อง แขน ขา

สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักในที่ร่มและเย็น

(๒) นวดเบาๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ

(๓) ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป

(๔) หากเป็นตะคริวนานกว่า ๑ ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์

๔. เป็นลมแดด

อาการ หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พบบ่อยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน

สาเหตุ ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือด

ไปที่ผิวหนัง ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา

(๒) ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว

(๓) คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบิบนวด แขน ขา

(๔) หากอาการไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์

๕. เพลียแดด

อาการ เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้

อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ

เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ

(๒) ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน

(๓) จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว

(๔) ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ

(๕) หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ซึ่งสามารถดาวน์โหลดเอกสารได้ทางเว็บไซต์ของสำนักงานส่งเสริม

การปกครองท้องถิ่นอำเภอลับแล <http://laplaedistrict.uttaraditlocal.go.th>

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายภูริวัจน์ ไซตินพรัตน์)

นายอำเภอลับแล

สนง.ส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอลับแล

โทร./โทรสาร. ๐๕๕-๔๓๒-๐๗๗, ๐๖๑-๕๒๖๑-๘๓๙ (มือถือ)

ด่วนที่สุด

ที่ อต ๐๐๒๓.๖/ว ๑๖๗๓



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอลับแล

เลขที่รับ ๖๐๒

วันที่ ๑๖ เม.ย. ๖๗

เวลา

ศาลากลางจังหวัดอุตรดิตถ์

ถนนประชานิมิตร อต ๕๓๐๐๐

๑๗ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุตรดิตถ์ และนายกเทศมนตรีเมืองอุตรดิตถ์

อ้างถึง หนังสือจังหวัดอุตรดิตถ์ ด่วนที่สุด ที่ อต ๐๐๒๓.๖/ว ๑๓๖๑ ลงวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๕๗๔

ลงวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๗

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่จังหวัดอุตรดิตถ์ได้ประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวัง และผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จังหวัดอุตรดิตถ์พิจารณาแล้ว จึงขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ผื่นจากความร้อน

อาการ มีตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ใต้ราวนม รักแร้ ขาหนีบข้อพับ แขนและขา

สาเหตุ เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออก

(๒) อาบน้ำบ่อย ๆ รักษาความสะอาดของผิว

(๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

(๔) ทายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน

๒. บวมจากความร้อน

อาการ บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดในช่วง ๒ - ๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน

สาเหตุ เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้า และขา ทำให้เกิดอาการบวม

การรักษา/การป้องกัน (๑) อาการบวมสามารถหายเองได้

(๒) ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ

(๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง

๓. ตะคริวจากความร้อน

อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน มักเกิดบริเวณหน้าท้อง แขน ขา

สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น

(๒) นวดเบาๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ

(๓) ต้มน้ำสะอาดหรือเครื่องต้มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป

(๔) หากเป็นตะคริวนานกว่า ๑ ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์

๔. เป็นลมแดด

อาการ หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พบบ่อยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน
สาเหตุ ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปที่ผิวหนัง
ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา

(๒) ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และทำให้สูงกว่าลำตัว

(๓) คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบีบนวด
แขน ขา

(๔) หากอาการไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์

๕. เพลียแดด

อาการ เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว วิงเวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้
อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ
เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ

(๒) ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน

(๓) จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว

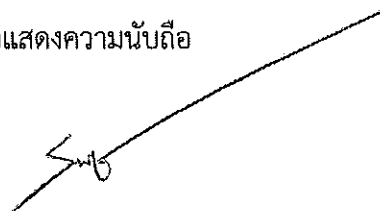
(๔) ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ
รักแร้และขาหนีบ

(๕) หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งส่งมาด้วยได้ที่ <https://me-qr.com/O5JrqZA5> รายละเอียด
ปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป สำหรับอำเภอขอความร่วมมือแจ้งองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่ทราบและดำเนินการต่อไปด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(นายสหวิช อภิชัยวิศรุตกุล)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานี

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นฯ

โทร.๐-๕๕๔๐-๓๐๐๘ ต่อ ๓

ผู้ประสาน นายภูวนาด สุนิล ๐๘-๗๘๔๓-๘๗๗๒

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑ ๕๗๕



๑๗ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างอิง ๑. หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๑๐๓ ลงวันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๗

๒. หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๒๙๗ ลงวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย Infographic การป้องกันภัยสุขภาพ
ที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวัง และผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ผื่นจากความร้อน

- อาการ มีตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ไต รามม รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับ แขน และขา
- สาเหตุ เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก
- การรักษา/การป้องกัน (๑) อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออก
- (๒) อาบน้ำบ่อย ๆ รักษาความสะอาดของผิว
- (๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- (๔) ทายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน

๒. บวมจากความร้อน

- อาการ บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดในช่วง ๒ - ๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน
- สาเหตุ เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้าและขา ทำให้เกิดอาการบวม
- การรักษา/การป้องกัน (๑) อาการบวมสามารถหายเองได้
- (๒) ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ
- (๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง

๓. ตะคริวจากความร้อน

- อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน มักเกิดบริเวณหน้าท้อง แขน ขา
- สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก
- การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น
- (๒) นวดเบาๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ
- (๓) ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
- (๔) หากเป็นตะคริวนานกว่า ๑ ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์

๔. เป็นลมแดด

อาการ หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พบบ่อยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน
สาเหตุ ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปที่ผิวหนัง
ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา

(๒) ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว

(๓) คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบีบนวด แขน ขา

(๔) หากอาการไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์

๕. เพลียแดด

อาการ เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้
อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ
เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ

(๒) ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน

(๓) จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว

(๔) ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ
รักแร้และขาหนีบ

(๕) หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ <https://me-qr.com/O5JrqZA5> หรือ QR Code
ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายศิริพันธ์ ศรีกรงพลี)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค

โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๗

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

ผู้ประสานงาน นางสาวรัตนาภรณ์ สองแก้ว

นายอนุวัฒน์ สระแก้ว

ภัยสุขภาพ ที่มาในฤดูร้อน



ผื่นจากความร้อน

อาการ

มีตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก
ใต้ราวนม รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนและขา

สาเหตุ

เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก

การดูแลรักษา

- ☑ อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออก
- ☑ อบน้ำบ่อย ๆ รักษาความสะอาดของผิว
- ☑ สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- ☑ ทายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน

บวมจากความร้อน

อาการ

บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดขึ้นในช่วง
2-3 วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน

สาเหตุ

เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้าและขา
ทำให้เกิดอาการบวม

การดูแลรักษา

- ☑ อาการบวมสามารถหายเองได้
- ☑ ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ
- ☑ ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง



ตะคริวจากความร้อน

อาการ

กล้ามเนื้อหดเกร็งเจ็บพลับ มักเกิดบริเวณ
หน้าท้อง แขน ขา

สาเหตุ

เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก

การดูแลรักษา

- ☑ ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น
- ☑ บวดเบา ๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ
- ☑ ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
- ☑ หากเป็นตะคริวนานกว่า 1 ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์



เป็นลมแดด

อาการ

หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ
พอบ่อยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน

สาเหตุ

ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปที่ผิวหนัง
ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การดูแลรักษา

- ☑ ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา
- ☑ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว
- ☑ คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และมีมนวด แขน ขา
- ☑ หากอาการไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ควรรีบไปพบแพทย์

เพลียแดด

อาการ

เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว
เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ

เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ
เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การดูแลรักษา

- ☑ ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- ☑ ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
- ☑ จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว
- ☑ ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ
- ☑ หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

