



Heat Stroke



อันตรายที่ป้องกันได้

โรคลมร้อน หรือ Heatstroke มักพบในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที่ โดยโรคนี้เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาทันทีเนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก

กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้งแดด



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์จัดเป็นประจำ



คำแนะนำ



สวมใส่เสื้อผ้าระบายความร้อนได้ดี
อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ



สวมแว่นกันแดด กางร่มป้องกันแสงแดด
และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ



ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สัญญาณเตือน



หน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว
ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ

สิ่งที่ต้องรีบทำ



พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ
ชอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก
พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย



ขอความช่วยเหลือ
จากทีมแพทย์
โทร 1669



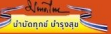
กองสาธารณสุขป้องกัน



กลุ่มงานป้องกันโรค



change for Good



สำนักงานป้องกันโรค

ขอบคุณข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค