

องค์การบริหารส่วนตำบลบางแค ขอความร่วมมือประชาชนตำบลบางแคเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก

เนื่องด้วยอุณหภูมิที่สูงขึ้นกว่าปกติ ส่งผลเสียให้เกิดอาการหน้ามืด มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ช็อก เกร็ง จนหมดสติ

โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

1. ผู้ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง
2. กลุ่มเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบาย

ความร้อนได้ดีเท่าหนุ่มสาว

3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว
4. ผู้ที่มีภาวะอ้วน
5. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มาก

การป้องกันจากโรคฮีทสโตรก

1. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน
2. ควรอยู่ในที่ ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
3. ลดหรือเลี่ยงการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
5. ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวันเพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

heat stroke



Heat stroke มักพบได้ในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว จนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที โดยโรคนี้เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาทันที เนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตสูง



กลุ่มเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง



เด็กทารก ผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีภาวะอ้วน



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมาก

คำแนะนำ



สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน
ระบายความร้อนได้ดี



ลดหรือเลี่ยงที่ต้องทำกิจกรรม
กลางแจ้ง



ควรอยู่ในที่ ที่มีอากาศถ่ายเท



สวมใส่แว่นกันแดด กลางร้อน



ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

องค์การบริหารส่วนตำบลบางแค อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม