



8 สัญญาณ

เสี่ยงโรคลมแดด

“ฮีทสโตรก” (Heat Stroke)



เกิดจากร่างกายได้ **รับความร้อนมากเกินไป**
ทำให้ความร้อนภายในร่างกายสูงกว่า 40°C
หากไม่ได้รับการดูแลอย่างทันท่วงที
อาจ **ทำให้หมดสติและเสียชีวิต** ได้



กลุ่มเสี่ยง



ผู้ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ

ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

ผู้ที่มีโรคประจำตัว

ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์



คนอ้วน

8 อาการสัญญาณเสี่ยงป่วย

อ่อนเพลีย

ปวดศีรษะ

คลื่นไส้ อาเจียน

ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ

ไม่มีเหงื่อออก

กระหายน้ำมาก

หายใจเร็ว

ความดันโลหิตต่ำ



วิธีป้องกัน

หลีกเลี่ยง การอยู่กลางแจ้ง
สวมแว่นกันแดด กางร่ม
และทาครีมกันแดด



ดื่มน้ำ อย่างน้อย
วันละ 6-8 แก้ว



สวมเสื้อผ้า สีอ่อน
ใส่สบาย ระบายอากาศดี



เลือกออกกำลังกาย
ช่วงเช้าและเย็น



กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย
www.bangkok.go/health f @bma.health
โทร 02 203 2885



หลีกเลี่ยง การดื่มแอลกอฮอล์