

การป้องกันโรคลมแดด

หลีกเลี่ยงอากาศร้อน

ภายในห้อง ...

- ▶ ควบคุมอุณหภูมิโดยใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ
- ▶ ใช้ม่านกันแสงม่านไม้ไฟและการพรมน้ำ
- ▶ หมั่นตรวจสอบอุณหภูมิห้อง
- ▶ อ้างอิงค่า WBGT※ ด้วย

เมื่อออกไปข้างนอก ...

- ▶ กางร่มกันแดดและสวมหมวก
- ▶ ใช้ร่มเงาและหยุดพักบ่อย ๆ
- ▶ วันที่อากาศดีให้หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกระหว่างวันให้มากที่สุด

เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ความร้อนสะสมในร่างกาย

- ▶ สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดีดูดความชื้นและแห้งเร็ว
- ▶ ทำให้ร่างกายเย็นลงโดยใช้เจลให้ความเย็นน้ำแข็งและผ้าขนหนูเย็นเป็นต้น

※ค่า WBGT :

ดัชนีความร้อนซึ่งคำนวณจากอุณหภูมิความชื้นและความร้อนจากการแผ่รังสี มีการกำหนดค่ามาตรฐานตามระดับของการออกกำลังกายและการทำงาน ในเว็บไซต์ของกระทรวงสิ่งแวดล้อม (เว็บไซต์ข้อมูลป้องกันโรคลมแดด) มีการระบุค่าจากการสังเกตและค่าทำนาย

ดื่มน้ำอยู่เสมอ

ไม่ว่าจะอยู่ในห้องและเมื่อออกไปข้างนอก แม้ว่าจะไม่รู้สึกคอแห้ง แต่ควรจิบน้ำอยู่เสมอ ในสภาพที่มีเหงื่อออกมากควรดื่มน้ำตาลเกลือแร่※ เป็นต้นที่ผสมเกลือด้วย

※ เครื่องดื่มที่ละลายเกลือและกลูโคสใส่น้ำ

“โรคลมแดด” หมายถึง สภาพที่น้ำและเกลือภายในร่างกายค่อย ๆ ขาด ความสมดุลจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิและความชื้นสูง เป็นเวลานาน ทำให้การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายเกิดปัญหาและมีความร้อนสะสมภายในร่างกาย ไม่เฉพาะกลางแจ้งเท่านั้น แต่แม้ว่าคุณจะอยู่เฉย ๆ ภายในห้องก็อาจแสดงอาการและถูกนำส่งโรงพยาบาลฉุกเฉิน บางกรณีอาจเสียชีวิตได้ ควรหาความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคลมแดดและสังเกตความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย รวมทั้งระมัดระวังสภาพแวดล้อมและป้องกันไม่ให้อาการเกิดปัญหาจากโรคลมแดด



อาการของโรคลมแดด

- หน้าที่ดวงเวียนศีรษะมือเท้าชาเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อรู้สึกหวิวหวิว
- ปวดศีรษะคลื่นไส้อาเจียนอ่อนเพลียรู้สึกอ่อนแรงมีสภาพแตกต่างไปจากปกติหากมีอาการรุนแรง
- ตอบสนองผิดปกติหมดสติชักกระตุกตัวร้อน



เมื่อพบผู้ที่สงสัยว่าเป็นโรคลมแดด

พาไปสถานที่ที่มีอากาศเย็น

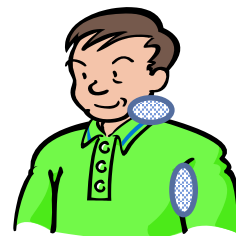
ให้ไปยังสถานที่ที่มีอากาศเย็น เช่น ในห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศอยู่ หรือร่มเงาที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
ทำให้ร่างกายเย็นลง

คลายเสื้อผ้าและทำให้ร่างกายเย็นลง
(โดยเฉพาะรอบลำคอ รักแร้ และขาหนีบ เป็นต้น)

ดื่มน้ำเสริม

ดื่มน้ำเกลือ ผงน้ำตาลเกลือแร่* เป็นต้น

* เครื่องดื่มที่ละลายเกลือและกลูโคสใส่น้ำ



กรณีที่ไม่สามารถดื่มน้ำด้วยตัวเองและหมดสติ ควรเรียกรถพยาบาลทันที!

<ข้อควรระวัง>

แต่ละคนจะรู้สึกร้อนแตกต่างกัน

สภาพร่างกายในวันนั้น ๆ และความเคยชินกับอากาศร้อนจะมีผล ขอให้ระวังเรื่องความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย

ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้พิการ และเด็กพิการ จะต้องระวังเป็นพิเศษ

- กว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยโรคลมแดดเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุมีการรับความรู้สึกที่ลดลงต่ออากาศร้อนและอาการขาดน้ำและการควบคุมความร้อนในร่างกายก็ลดลงเช่นกันจึงจำเป็นต้องระวัง
- สำหรับเด็ก ความสามารถในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องระวัง
- แม้ว่าไม่ได้รู้สึกคอแห้ง แต่ควรหมั่นจิบน้ำ แม้จะไม่รู้สึกถึงความร้อน แต่ควรวัดอุณหภูมิห้องและอุณหภูมิภายนอก และควบคุมอุณหภูมิโดยใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ

อย่าประหยัดพลังงานมากเกินไปจนลืมนป้องกันโรคลมแดด

ในวันที่มีอุณหภูมิและความชื้นสูง ควรใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศอย่างเหมาะสมโดยไม่ประหยัดพลังงานจนเกินไป

ดูข้อมูลเกี่ยวกับโรคลมแดดที่นี่

▷ กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการ

ข้อมูลเกี่ยวกับโรคลมแดด [เช่นแนะนำนโยบายแผ่นพับเรื่องการป้องกันโรคลมแดดแนวทางปฏิบัติในการรักษาโรคลมแดด เป็นต้น]

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

กิจกรรมส่งเสริม “ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพกันเถอะ”

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! โรคลมแดดการรณรงค์การทำงานแบบเย็นสบาย [มาตรการป้องกันโรคลมแดดในสถานที่ทำงาน]

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

▷ กระทรวงสิ่งแวดล้อม

ข้อมูลการป้องกันโรคลมแดด [เช่นข้อมูลดัชนีความร้อน (WGBT) คู่มือการดูแลสุขภาพในสภาพแวดล้อมของโรคลมแดดแผ่นพับเรื่องการป้องกันโรคลมแดด เป็นต้น]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ กรมอุตุนิยมวิทยา

ป้องกันตัวเองจากโรคลมแดด [เช่นข้อมูลคาดการณ์อุณหภูมิพยากรณ์อากาศ เป็นต้น]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

ข้อมูลการเตือนภัยล่วงหน้าเกี่ยวกับสภาพอากาศผิดปกติ

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ สำนักงานดับเพลิงและการจัดการภัยพิบัติ

ข้อมูลโรคลมแดด [เช่นสภาพการนำส่งโรงพยาบาลเนื่องจากโรคลมแดด เป็นต้น]

https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html