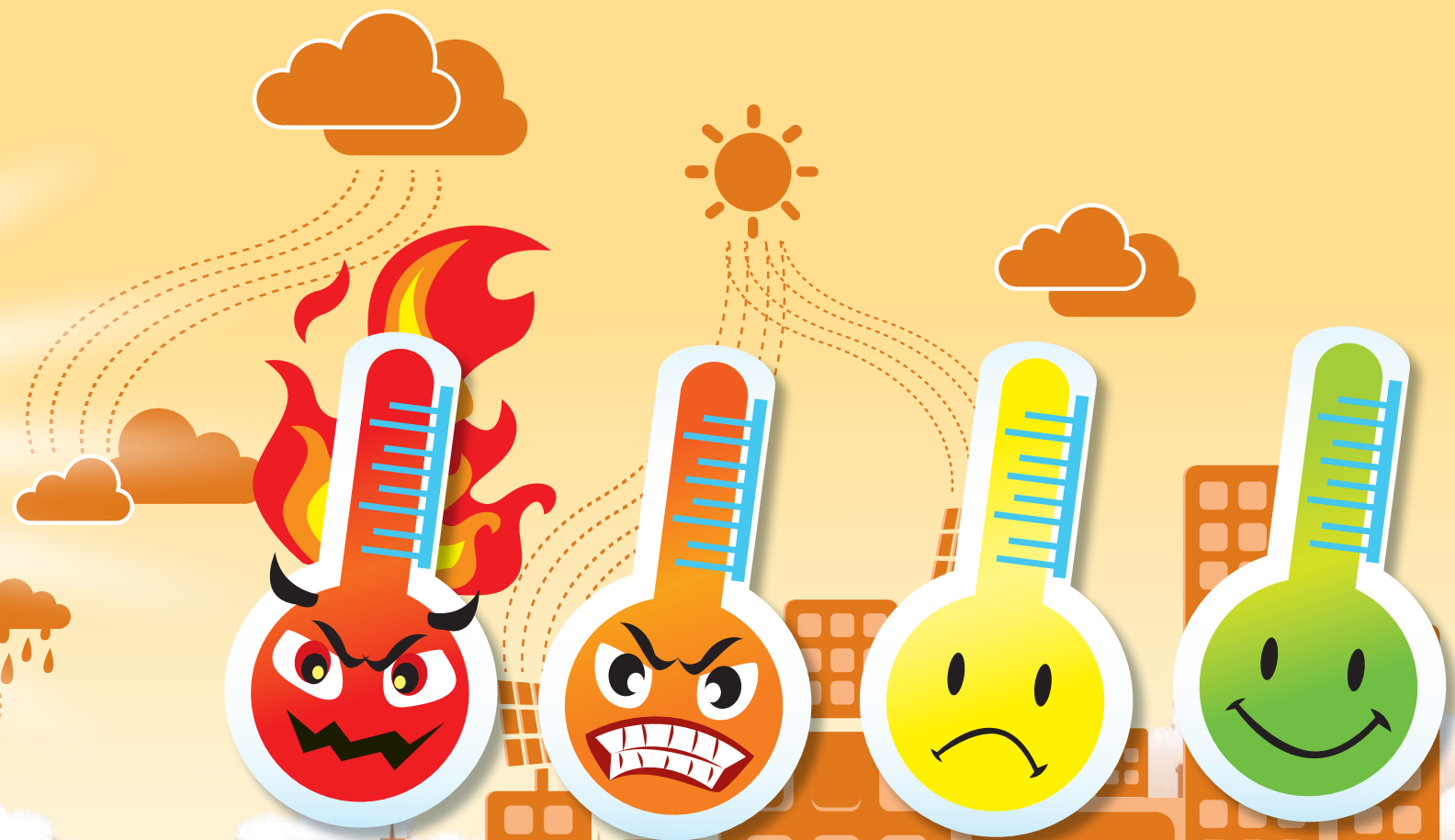


ภัยสุขภาพจาก ความร้อน การรับมือกับ สภาพอากาศที่ร้อนจัด



? รู้หรือไม่

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิต เช่น
- ผื่นจากความร้อน
 - บวมจากความร้อน
 - ตะคริวแดด เพลียแดด ลมแดด
 - หงุดหงิดง่าย และเครียด
 - ส่งผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดหัวใจ
 - ส่งผลกระทบต่อการทำงานของไต

ประเทศไทยมีผู้ป่วยและเสียชีวิต
จากความร้อนเพิ่มขึ้น
โดยในปี 2559
มีผู้สงสัยว่าป่วยจากความร้อนถึง
2,592 ราย

หากไม่มีมาตรการใด ๆ
ประเทศไทยจะมีผู้เสียชีวิตเพิ่มถึง
6,000 ราย ในปี 2593
14,000 ราย ในปี 2623

**อุณหภูมิและ
ความชื้น**
ในบรรยากาศเป็นปัจจัยที่ทำให้
เกิดการ**เจ็บป่วย
และเสียชีวิต**
จากความร้อน

กลุ่มเสี่ยง

- ผู้สูงอายุ
- หญิงตั้งครรภ์
- เด็ก 0-5 ขวบ
- คนที่ทำงานกลางแจ้ง เช่น คนงานก่อสร้าง เกษตรกร ตำรวจจราจร
- ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง
- ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน

การป้องกัน



หลีกเลี่ยง
การอยู่กลางแจ้ง
ที่อากาศร้อนจัด



หลีกเลี่ยงการดื่ม
แอลกอฮอล์
หรือเครื่องดื่ม
ที่มีน้ำตาลสูง
ขณะที่มีอากาศ
ร้อนจัด



หมั่นจิบน้ำบ่อยๆ



ควรดูแลกลุ่มเสี่ยง
เป็นพิเศษ



สวมใส่เสื้อผ้า
สีอ่อน บาง
ระบายความร้อน



ติดตามข่าวสาร
หรือการเตือนภัย
จากหน่วยงานราชการ

“ความร้อนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพที่ป้องกันได้”

