



ที่ สน ๕๕๒๐๑/ว

๑๑



สำนักงานเทศบาลตำบลจันทอน
อำเภอเมืองสกลนคร สน ๔๗๐๐๐

๑

เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke)

เรียน ท่านนายกเทศมนตรี และผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. หนังสือที่ว่าการอำเภอเมืองสกลนคร ที่ สน ๐๐๒๓.๗/ว ๑๕๑๐

ลงวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๗

จำนวน ๑ ชุด

๒. แผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ส่งเสริมความรู้โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke)

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยเทศบาลตำบลจันทอนได้รับแจ้งจากที่ว่าการอำเภอเมืองสกลนคร เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ ซึ่งผลจากการเข้าสู่ฤดูร้อนจะทำให้ประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือเรียกว่า โรคลมแดด ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายได้อันมีสาเหตุมาจากอากาศที่ร้อนจัดสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพ้อ กระสับกระส่าย หายใจหอบถี่ มึนงง ปวดหัวตุบๆ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ชักเกร็ง ช็อกหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

บุคคลที่มีภาวะเสี่ยง ได้แก่

๑. ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้งที่ร้อนจัด
๒. กลุ่มเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่ากลุ่มวัยหนุ่มสาว
๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง
๔. ผู้ที่มีภาวะอ้วน
๕. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
๖. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

การป้องกันตนเองจากโรคฮีทสโตรก

๑. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
๒. ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
๓. ลดหรือเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนานๆ
๔. สวมแว่นกันแดด สวมหมวกปีกกว้าง กางร่ม
๕. ควรดื่มน้ำ ๒ - ๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก
๖. งดหรือหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
๗. ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น กรณีพบผู้ที่มีอาการเป็นโรคลีทสโตรก (Heat Stroke)

๑. นำคนป่วยเข้าที่ร่ม ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่โดนแสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายลง
๒. ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก เช่น เสื้อคลุม หรือ ถุงเท้า
๓. ให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
๔. ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ทำให้ร่างกายชุ่มชื้น
๕. เช็ดตัว ประคบเย็นตามบริเวณหน้าอก ตัว ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ หน้าผากหรือเป่าลมเย็นจะ
ช่วยระบายอุณหภูมิของร่างกายได้

๖. โทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ หรือนำส่งโรงพยาบาลทันที

เทศบาลตำบลจัวต่อน จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ประชาชนในหมู่บ้านของท่านเพื่อทราบ
และสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารต่างๆได้ทางเว็บไซต์ประชาสัมพันธ์งานสุขาภิบาล เทศบาลตำบลจัวต่อน ที่
<https://ngewdon.go.th/index/?page=announce๒๘๐๓>

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์

ขอแสดงความนับถือ



(นายจำเนียร วงศ์ภาพสินธุ์)
นายกเทศมนตรีตำบลจัวต่อน

งานอนามัยและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัด เทศบาลตำบลจัวต่อน
โทร. ๐-๔๒๑๖-๐๐๖๕

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

