

# Heat Stroke

ฮีทสโตรก ( โรคลมร้อน )



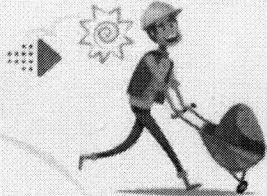
กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

## อันตราย ที่ ป้องกันได้

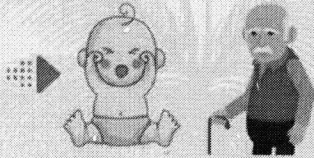
### ใครมีความเสี่ยง



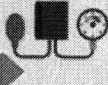
ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



คนอ้วน



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



โดยร่างกายของคนอ้วนและผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอจะตอบสนองต่อความร้อนที่ได้รับช้ากว่าปกติ

ผู้ที่ดื่มเหล้าจัดเป็นประจำ



### คำแนะนำคือ



สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนานๆ



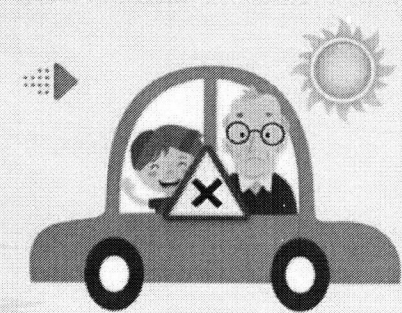
สวมแว่นกันแดด สวมหมวกปีกกว้าง กางร่ม



ควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ ดื่มน้ำเกลือแร่หรือเครื่องดื่มเกลือแร่



ไม่กินเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดไว้นานๆ



ที่มา : สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

### สัญญาณเตือน



หน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ



### สิ่งที่ต้องรีบทำ

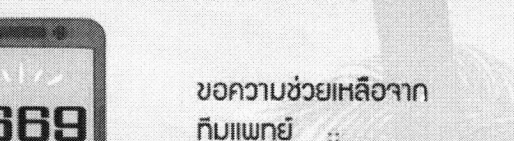
พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเท



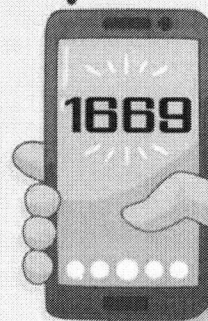
ถอดเสื้อผ้า ให้เหลือน้อยชิ้น



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ ซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย



ขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จ.ขอนแก่น

Office of Disease Prevention and Control 7 Khonkaen  
www.odpc7.ddc.moph.go.th  
www.facebook.com/dpckk



สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422