



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ฮีทสโตรก 6 กลุ่มเสี่ยง

อันตรายช่วงหน้าร้อน

1 ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง

2 เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีและผู้สูงอายุ

3 ผู้ที่มีโรคประจำตัว

4 คนอ้วน

5 ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

6 ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก



หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัดให้กางร่มหรือใส่หมวกที่ม่น้ำเปล่ามากๆ ตลอดทั้งวัน โดยไม่ต้องรอหิวน้ำ ไม่ทิ้งเด็กเล็กหรือผู้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ไว้ในรถที่จอดตากแดดเพราะอาจเสียชีวิตจากความร้อนได้

การช่วยเหลือผู้ป่วยโรคลมแดดมี 5 ขั้นตอน



1 นำผู้มีอาการเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าชั้นนอกออก



2 เทน้ำเย็นราดลงบนตัว เพื่อลดอุณหภูมิร่างกาย ให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด



3 ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็ง ประคบตามซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ



4 ไม่ควรใช้ผ้าเปียกคลุมตัว เพราะจะขัดขวางการระเหยของน้ำจากร่างกาย



5 รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดหรือโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือสายด่วน 1669

