ชะมายสาร
ฉบับที่ 116/2569

คำแนะนำการปฏิบัติตัว ค่าดัชนีความร้อน 42.0 – 51.9

ระดับอันตราย

ประชาชนทั่วไป

1. ติดตามพยากรณ์อากาศ
2. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ไม่ต้องรอให้กระหาย
3. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
4. ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง (ในช่วงเวลา 11.00 น. - 15.00 น.)
5. หากออกกลางแจ้ง ควรสวมหมวกปีกกว้าง ใส่แว่นกันแดด กางร่ม และทาครีมกันแดด
6. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี
7. สังเกตอาการผิดปกติของตนเอง และดูแลกลุ่มเสี่ยง หากมีอาการผิดปกติ เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หรือสับสน คลื่นไส้ และหายใจเร็ว ให้รีบไปพบแพทย์
8. หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือโทร 1669

กลุ่มเสี่ยง

1. ติดตามพยากรณ์อากาศ
2. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ไม่ต้องรอให้กระหาย (สำหรับเด็ก 0-6 เดือน ดื่มน้ำนมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอ)
3. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
4. จำกัดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง (ในช่วงเวลา 11.00 น. - 15.00 น.)
5. หากออกกลางแจ้ง ควรสวมหมวกปีกกว้าง ใส่แว่นกันแดด กางร่ม และทาครีมกันแดด
6. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี
7. ผู้มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม ระมัดระวังการกินยาบางชนิดที่อาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้ง่ายขึ้น
8. สังเกตอาการผิดปกติของตนเอง หากมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งผู้ดูแล และรีบไปพบแพทย์
9. ห้ามปล่อยให้ทารกและเด็กเล็กอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด
10. หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือโทร 1669

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข