



# ชะมายสาร

ChamaiMunicipality

(อักษรปร=ชาสัมพันธ์ (เทศบาลตำบลชะมาย

## เคล็ดลับในการหลีกเลี่ยงโรคลมแดด



หากอยู่ในที่อุณหภูมิสูง สามารถหลีกเลี่ยงโรคลมแดดได้โดยการปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- ดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำอย่างเพียงพอ ซึ่งส่งผลให้ร่างกายสามารถปรับตัวให้เย็นลงได้ตามธรรมชาติผ่านทางเหงื่อ
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เนื่องจากเพิ่มการขับน้ำทางปัสสาวะ อาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากขึ้น
- สวมใส่เสื้อผ้าที่เบาบางและไม่รัดแน่นจนเกินไป ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายมีอุณหภูมิที่เย็นอย่างเหมาะสม
- อย่าใช้กำลังกายมากเกินไปในช่วงเวลาที่ร้อนที่สุดของวัน ให้ทำงานที่ใช้กำลังมากที่สุดในตอนเช้าหรือตอนเย็นเมื่ออุณหภูมิเย็นลง
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีแดดจัด รวมถึงการนั่งในรถยนต์ที่จอดไว้ถึงแม้จะเปิดกระจกทิ้งไว้หรือจอดรถยนต์ไว้ในที่ร่มก็ตาม เพราะอุณหภูมิในรถยนต์สามารถร้อนจัดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

