



ฮีทสโตรก



โรคร้อนๆ ที่คนไทยห้ามประมาท

สัญญาณเตือนของฮีทสโตรก



ตัวร้อน
วิงเวียนศีรษะ
หัวใจเต้นแรง



คลื่นไส้
อาเจียน
รู้สึกอ่อนเพลีย



เหงื่อออกมาก
เกิดภาวะ
ขาดน้ำ



เกิดอาการชัก
เป็นลมแดด

วิธีปฏิบัติตนเพื่อรับมืออาการฮีทสโตรก



หลีกเลี่ยงการอยู่
ในที่ที่มีแดดจัด



หลีกเลี่ยงการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ
หรือเครื่องดื่มเกลือแร่



ห้ามทิ้งเด็กเล็กไว้ในรถ
ที่จอดอยู่กลางแจ้ง



สวมเสื้อผ้าสีอ่อน
ระบายอากาศได้ดี



ควรอยู่เป็นกลุ่ม
หากมีอาการผิดปกติ
จะได้มีคนช่วยเหลือ



ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม, กองระบาดวิทยา, สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค

‘รู้โรคร้ายๆร่ายงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้’