

ด่วนที่สุด

ที่ ขย ๐๐๒๓.๖/๕๖๖



ศาลากลางจังหวัดชัยภูมิ

ถนนบรรณาการ ขย ๓๖๐๐๐

๑๙ เมษายน ๒๕๖๖

อบต. นายางก่อ
เลขที่รับ ๑๑๑๕/๒๕๖๖
วันที่ ๑๙ เม.ย. ๒๕๖๖
เวลา ๑๕:๕๕

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ และนายกเทศมนตรีเมืองชัยภูมิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๕๐๖

ลงวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า เดือนเมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๖ ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ซึ่งประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทัน่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก

จังหวัดชัยภูมิพิจารณาแล้ว จึงขอความร่วมมือให้ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ช็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทัน่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

(๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งแดดร้อนจัด

(๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อน

ได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว

(๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง

(๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน

(๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

(๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคฮีทสโตรก ดังนี้

(๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี

(๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

(๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

/(๔) สวมแว่น...

- (๔) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
- (๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก
- (๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- (๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่

อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ได้ที่เว็บไซต์ <https://bit.ly/3MeMHdG> หรือ QR-Code รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่พิจารณา ดำเนินการด้วยเช่นกัน

ขอแสดงความนับถือ

เรียน นายก อบต.นายางกลัก
เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา
- เห็นควรจึงให้
 สำนักปลัด กองช่าง กองคลัง
 กองสวัสดิการสังคม กองการศึกษาฯ
 กองสาธารณสุข
 อื่นๆ ๒๖/๘/๒๕๖๖




(นายสมบัติ ไตรศักดิ์)

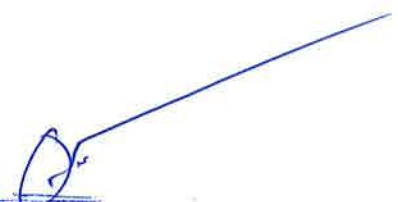
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ

๑๙ เม.ย. ๒๕๖๖


นายบุญฤกษ์ คำโค
หัวหน้างานธุรการอำเภอ

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดชัยภูมิ
กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ
โทร./โทรสาร ๐๔๔-๘๒๒๒๐๓


(นางสาวอ่อนจันทร์ เคนเทส้อม)
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ รักษาการแทน
หัวหน้าสำนักปลัด อบต.


(นายอนนต์เดช ไชตินอก)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนายางกลัก


(นายวุฒิไกร มิวขาว)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนายางกลัก



Heat Stroke



อันตรายที่ป้องกันได้

โรคลมร้อน หรือ Heatstroke มักพบในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที โดยโรคนี้อาจเกิดอาการควรได้รับการรักษาทันที เนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก

กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งหรือกรรมกรกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ



คำแนะนำ



สวมใส่เสื้อผ้าระบายความร้อนได้ดี อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

สัญญาณเตือน

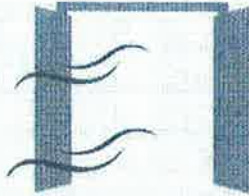


หน้ามืด เหนื่อย กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ



ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

สิ่งที่ต้องรีบทำ



พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก



สวมแว่นกันแดด กางร่มปัดบังกันแสงแดด และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ ซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย

ขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์ โทร 1669

