

วิธีป้องกัน
โรคลมแดด
ข้อ

1

ดื่มน้ำและเกลือแร่
บ่อยๆ!



วิธีป้องกัน
โรคลมแดด
ข้อ

2

พักตรงที่
เย็นสบาย!



มาป้องกัน โรคลมแดดกันเถอะ!

โรคลมแดดหากมีปัจจัยในการเกิดที่พร้อม ก็สามารถเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ที่ไหน หรือกับใครก็ได้ โดยจะเกิดขึ้นได้ง่ายตอนเล่นกีฬา หรือตอนใช้กำลังกายหนัก ซึ่งหากมีอาการรุนแรงก็อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ แต่ถ้ามีความรู้ที่ถูกต้องหรือมีวิธีป้องกันที่เหมาะสม ก็สามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ มาเตรียมตัวให้พร้อมก่อนที่จะเป็นโรคลมแดด เพื่อให้ผ่านฤดูร้อนไปได้กัน

วิธีป้องกัน
โรคลมแดด
ข้อ

3

ถ้ารู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ? ให้รีบรายงานทันที!



ひと、暮らし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

เมื่อเป็นโรคลมแดด! ควรทำอะไร?



มาใช้ประโยชน์จากค่า WBGT กัน

ค่า WBGT หรือที่เรียกกันว่า "ดัชนีความร้อน" สามารถใช้ประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคลมแดดได้ เป็นตัวเลข*ที่ไม่เพียงคำนวณจากอุณหภูมิเท่านั้น แต่ยังพิจารณาจากความชื้นและความร้อนที่สะท้อนจากดวงอาทิตย์ (ความร้อนจากการแผ่รังสี) ด้วย

การแบ่งระดับความเสี่ยงโดยใช้ค่า WBGT (ตัวอย่าง)

ระวัง	เฝ้าระวัง	เฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด	อันตราย
ต่ำกว่า 25°C	25-28°C	29-31°C	31°C ขึ้นไป

มีการโพสต์สถานะและการพยากรณ์เกี่ยวกับ WBGT ไว้ที่เว็บไซต์ข้อมูลการป้องกันโรคลมแดดของกระทรวงสิ่งแวดล้อม กรุณาตรวจสอบข้อมูลก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

การป้องกันโรคลมแดด +

- ① ออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดิน ทุกวัน เพื่อให้ร่างกายเคยชินกับความร้อน!
- ② ขมขะปฏิบัติงาน ดื่มน้ำและเกลือแร่บ่อยๆ ทำให้มือและเท้าเย็นด้วยสิ่งที่เย็นๆ!

