

ด่วนที่สุด

ที่ บร ๐๐๒๓.๑๒/ว ๕๖๕



ที่ว่าการอำเภอขานี

ถนนขานี - เมืองยาง บร ๓๑๑๑๐

๒๕ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดบุรีรัมย์ ด่วนที่สุด บร ๐๐๒๓.๖/ว ๒๓๖๐

ลงวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยจังหวัดบุรีรัมย์ได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า เดือนเมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๖ ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ซึ่งประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก อำเภอขานี จึงขอแจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติโดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพ้อกระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ช็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งแดดร้อนจัด

๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว

๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง

๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน

๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคฮีทสโตรก ดังนี้

๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี

๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

๔) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง

๕) ควรดื่มน้ำ ๒ - ๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

/๖) หลีกเลี่ยงการดื่ม...

๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม
รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายโชคชัย สว่างรัตน์)

นายอำเภอขำนิ

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ

โทร. ๐ ๔๔๖๖ ๖๔๓๒

อิสริยา เขตฉาย ๐๘ ๐๗๒๐ ๖๖๕๗

E-mail : piasey2200@gmail.com

ด่วนที่สุด

ที่ บร ๐๐๒๓.๖/ว ๒๓๖๐



ศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์
๑๑๕๙ เขากะโแดง
จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๒๓ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ นายกเทศมนตรีเมืองบุรีรัมย์
นายกเทศมนตรีเมืองนางรอง และนายกเทศมนตรีเมืองชุมเห็ด

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 หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก จังหวัดบุรีรัมย์จึงขอแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพ้อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ช็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ 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) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
- ๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

/๖) หลีกเลี่ยง ...

๖) หลีกเลี้ยงการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่พิจารณาดำเนินการด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(นายจำเริญ แหวนเพชร)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ

โทร. ๐ ๔๕๖๖ ๖๕๕๕ ต่อ ๑๓

www.buriramlocal.go.th

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban_brm@dla.go.th

ผู้ประสานงาน นางสาวเพ็ญพรรณ ตูลาธร โทร. ๐๘๙-๘๙๘๑๘๙๙

ถ้วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๖๕๖๖



ศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์
รับเลขที่ 111๕3
วันที่ 18 เม.ย. 2566
เวลา

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม.๑๐๓๐๐

๕ เมษายน ๒๕๖๖
สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์
คัดสรรที่ต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)...
วันที่ 18 เม.ย. 2566
เวลา

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพ
เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด
สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพ
จากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเดือนเมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๖ ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ
ซึ่งประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัว
หรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่
อาจทำให้เสียชีวิตได้

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก
จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะ
ที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ
โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อ
กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ช็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษา
อย่างทันที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

(๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง
(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) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
- (๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

/ (๖) ทล็กเลียง ...

(๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

(๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ <https://bit.ly/3MeMHdG> หรือ QR-Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายณรงค์ วงศ์สวัสดิ์)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

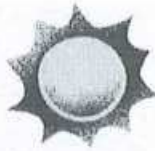
กลุ่มงานป้องกันโรค

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๗

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

ผู้ประสานงาน นางสาวรัตนภรณ์ สองแก้ว

นายวิวัฒน์ กิตติยะอำพล



Heat Stroke



อันตรายที่ป้องกันได้

โรคความร้อน หรือ Heatstroke มักพบในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที่ โดยโรคนี้เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาทันที เนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก

กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์จัดเป็นประจำ



คำแนะนำ



สวมใส่เสื้อผ้าระบายความร้อนได้ดี
อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ



สวมแว่นกันแดด ทางร่มป้องกันแสงแดด
และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ



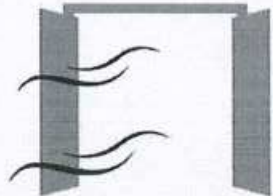
ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สัญญาณเตือน



หน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว
ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ

สิ่งที่ต้องรีบทำ



พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ
ขอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก
พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย



ขอความช่วยเหลือ
จากทีมแพทย์
โทร 1669



กองสาธารณสุขป้องกัน

สำนักงานป้องกันโรค



Change for Good

สำนักงานป้องกันโรค

ขอขอบคุณข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค