



# ฮีทสโตรก

## อันตรายช่วงหน้าร้อน



### ฮีทสโตรก Heat Stroke

ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด

### อาการ



ตัวร้อน

อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นจนเกือบ 40 °C



ชักริ่ง

ซีด เพ้อ



หายใจเร็ว

หัวใจเต้นผิดปกติ



หน้ามืด มึนงง

กระสับกระส่าย

### คำแนะนำ

**ลดหรือเลี่ยง** กิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ  
**หากจำเป็น** ให้กางร่มหรือใส่หมวก ดื่มน้ำเปล่ามากๆ ตลอดทั้งวัน โดยไม่ต้องรอหิวน้ำ



**ไม่ทิ้ง** เด็กเล็กหรือผู้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ไว้ในรถที่จอดตากแดดเพราะอาจเสียชีวิตจากความร้อนได้

### 6 กลุ่มเสี่ยง

- 1 ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง
- 2 เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ
- 3 ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- 4 ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก
- 5 ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
- 6 ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

