



ดัชนีความร้อน (Heat Index)

อุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในขณะที่นั้นว่าอากาศร้อนเป็นอย่างไร หรือ อุณหภูมิที่ปรากฏขณะนั้นเป็นเช่นไร โดยการนำเอาค่าอุณหภูมิของอากาศที่ตรวจวัดได้จริงและความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศมาทำการวิเคราะห์หาค่าที่เป็นตัวแทนของอุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในสภาวะอากาศขณะนั้น

ดัชนีความร้อน /ระดับ	ผลกระทบต่อสุขภาพ
27 - 32 °C เผ็ดระวัง	อ่อนเพลีย วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวจากการสัมผัสความร้อน ออกกำลังกาย หรือใช้แรงงานท่ามกลางอากาศที่ร้อน
32 - 41 °C เตือนภัย	เกิดอาการตะคริวจากความร้อน และอาจเกิดอาการเพลียแดด หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน
41 - 54 °C อันตราย	มีอาการตะคริวที่บ่อย ต้นขา หน้าท้อง หรือไหล่ ทำให้ปวดเกร็ง มีอาการเพลียแดด และอาจเกิด ภาวะลมแดดได้หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน



มากกว่า 54 °C เกิดภาวะลมแดด
อันตรายมาก (Heat Stroke)









































Heat Stroke

อันตรายที่ป้องกันได้

โรคนี้ หรือ Heatstroke มีต้นเหตุมาจากอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ จนร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที่ โดยโรคนี้เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาที่
เนื่องจากร่างกายเสียสมดุล

กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่ดื่มน้ำไม่เพียงพอ



ผู้ที่ออกกำลังกายหนักเกินไป

คำแนะนำ

สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี
อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

สวมแว่นกันแดด กางร่มป้องกันแสงแดด
และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ

ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สัญญาณเตือน

หน้ามืด เพ้อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว
ตัวร้อนจัด ผิวแห้งแล้ง ไม่มีเหงื่อ

สิ่งที่ต้องรีบทำ

พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก

ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ
ขอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก
หรือใช้พัดลมช่วยระบาย

ขอความช่วยเหลือ
จากทีมแพทย์
โทร 1669








































