

โรคลมแดด (Heat Stroke)



โรคลมแดด เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความร้อในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส หากรักษาไม่ทัน อาจทำให้เสียชีวิตได้!!



การป้องกัน

- 1 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- 2 สวมเสื้อผ้าสีอ่อน
- 3 หลีกเลี่ยง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- 4 หลีกเลี่ยง กิจกรรมที่อยู่กลางแจ้งนาน ๆ
- 5 สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด
- 6 ควบคุมดูแลเด็กและผู้สูงอายุเป็นพิเศษ



การปฐมพยาบาล



- + นำตัวผู้ป่วยเข้าในที่ร่ม
- + นอนราบ ยกขาสูง และคลายเสื้อผ้า
- + ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัวและข้อพับ เพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำลงโดยเร็วที่สุด
- + ถ้าอาการไม่ดีขึ้น รีบนำส่งโรงพยาบาล



มาตรการในพื้นที่

ผู้ประกอบการต้องจัดเตรียมน้ำดื่มไว้ที่ทำงานอย่างเพียงพอ

อาการของ Heat Stroke



หายใจเร็ว

อ่อนเพลีย

ไม่มีเหงื่อออก

เบื่ออาหาร

คลื่นไส้ อาเจียน

ปวดศีรษะ

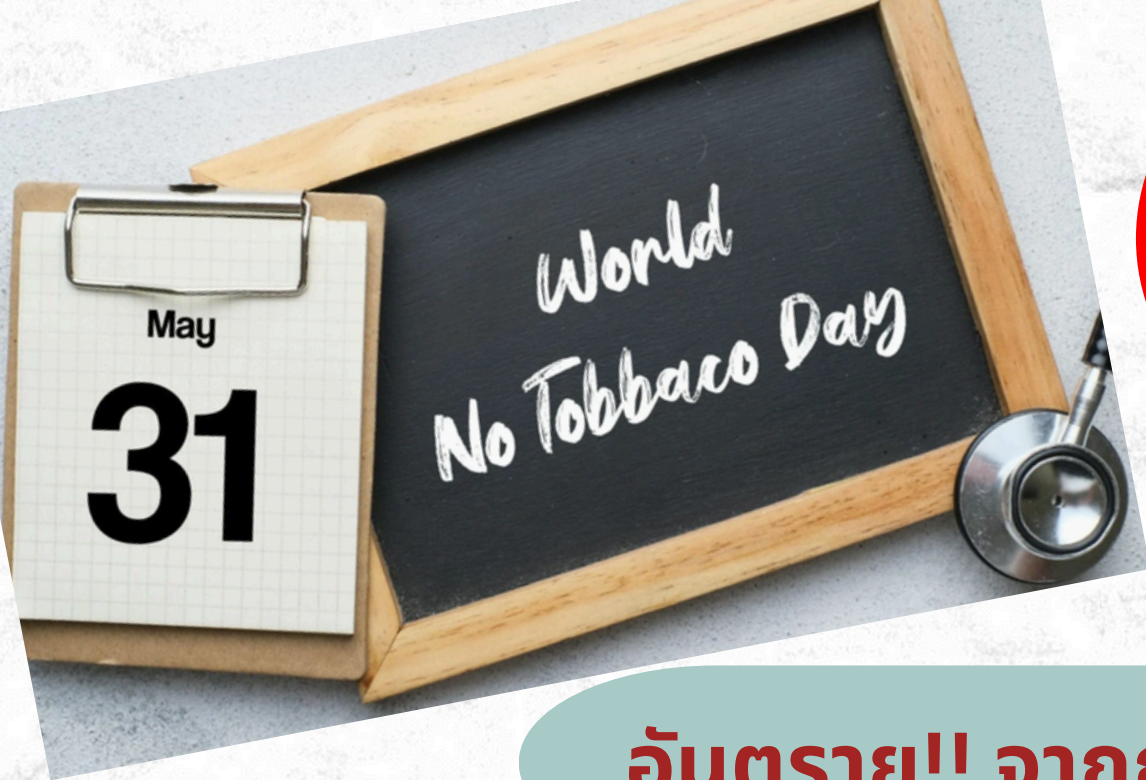
ความดันโลหิตต่ำ

กระหายน้ำมาก

ตัวร้อนขึ้นเรื่อย ๆ

กรณีพบผู้ป่วย Heat Stroke ในพื้นที่ กรุณาแจ้งศูนย์สื่อสาร หรือทีมพยาบาล





อันตราย!! จากการสูบบุหรี่



การทำงานของ
สมองลดลง



เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ



มะเร็ง
กล่องเสียง



มะเร็งปอด



เสียชีวิต

5 วิธี เลิกบุหรี่



1 หาแรงจูงใจให้ตัวเอง
ว่าเลิกแล้วมีผลดีอย่างไร



3 หาวันที่เหมาะสมในการเริ่มต้น
อาจเป็นวันที่มีความหมายกับตัวเอง

2 หาวิธีเลิกที่เหมาะสม
เช่น ค่อยๆ เลิก หรือหักดิบ

4 หากทางเลียงสิ่งกระตุ้น
เช่น ทิ้งอุปกรณ์สูบบุหรี่

5 หาตัวช่วยเลิกบุหรี่ เช่น ชาหรือสเปรย์
ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร

