

ด่วนที่สุด

ที่ บร ๐๐๒๓.๑๒/๒ ๔๕๖



ที่ว่าการอำเภอชานิน

ถนนชานิน - เมืองย่าง บร ๓๑๑๑๐

๔๕๖ เมษาคม ๒๕๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาชนพัฒนาการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีสต์โตรก (Heat stroke)

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดบุรีรัมย์ ด่วนที่สุด บร ๐๐๒๓.๖/ว ๒๓๖๐

ลงวันที่ ๒๑ เมษาคม ๒๕๖

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยจังหวัดบุรีรัมย์ได้รับแจ้งจากการส่งเสริมการปักครองห้องถินว่า เดือนเมษาคม - พฤษภาคม ๒๕๖ ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ซึ่งประชาชนมีโอกาสเป็นโรคอีสต์โตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที่อาจทำให้เสียชีวิตได้

เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคอีสต์โตรก อำเภอชานิน จึงขอแจ้งให้องค์กรปักครอง ส่วนห้องถินในเขตพื้นที่ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคอีสต์โตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกาย ไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติโดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพ้อกระสับกระส่าย มีน้ำ หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ซักเกร็ง ซื้อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

(๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแดดร้อนจัด

(๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อน

ได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว

(๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง

(๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน

(๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

(๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคอีสต์โตรก ดังนี้

(๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี

(๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

(๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

(๔) สวมแวนกันแดด การร่ม สวมหมวกปีกกว้าง

(๕) ควรดื่มน้ำ ๒ - ๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหื่อออก

- ๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังภายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่
อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม
รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ป. ส.

(นายโชคไชย สว่างรัตน์)

นายอำเภอชำนาญ

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ
โทร. ๐ ๔๔๖๖ ๖๔๓๒
อิมรี่ยา เชิดฉาย ๐๘ ๐๗๒๐ ๖๖๕๗
E-mail : piasey2200@gmail.com

ด่วนที่สุด

ที่ บร ๐๐๒๓.๖/ว ๒๗๖๐



ศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์

๑๑๕๙ เข้ากระโดง

จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาชนสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกรบทต่อสุขภาพจากโรคอีทสโตรก (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 ประเทศไทย
เข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ซึ่งประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคอีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะ
ที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้
รับการรักษาอย่างทันท่วงที่อาจทำให้เสียชีวิตได้

เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคอีทสโตรก จังหวัดบุรีรัมย์จึงขอแจ้งองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคอีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะ
ที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ
โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อ
กระสับกระส่าย มีน้ำลาย หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ซื้อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษา
อย่างทันท่วงที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

(๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแดดร้อนจัด
(๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อน^{ได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว}

- (๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง
- (๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน
- (๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
- (๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคอีทสโตรก ดังนี้

- (๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
- (๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- (๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ
- (๔) สวมแวนกันแดด การร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
- (๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออกร

๖) หลีกเลี่ยงการตีมเครื่องดื่มและกอหอล์กอหอล์ทุกชนิด

๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่
อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอให้แจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล
ในพื้นที่พิจารณาดำเนินการด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(นายจำเริญ แหวนพีชร)
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
กลุ่มงานบริการสาธารณสุขท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ
โทร. ๐ ๔๔๖๖ ๖๕๔๔ ต่อ ๑๓
www.buriramlocal.go.th
ไพรชนกษ์ อิเล็กทรอนิกส์ saraban_brm@dla.go.th
ผู้ประสานงาน นางสาวเพ็ญพร ณ ตุลาธร โทร. ๐๘๙-๘๘๘๑๘๘

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๔๗.๓/๑ ๒๕๖๒



ศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์

รับเลขที่..... ๑๑๑๕๓

วันที่ ๑๘ เม.ย. ๒๕๖๖

เวลา.....

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม.๑๐๓๐๐

(๒) เมฆายน ๒๕๖๖
สำเนาลงนามลงตราไว้แล้ว

วันที่ ๑๘ เม.ย. ๒๕๖๖

เวลา.....

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาชนสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผักโภชนาที่ต่อสุขภาพจากโรคอีทสโตรก (Heat stroke)....
เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด
สิ่งที่ส่งมาด้วย สืบประชาสัมพันธ์เพื่อเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพ
จากโรคอีทสโตรก (Heat stroke) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเดือนเมฆายน - พฤษภาคม ๒๕๖๖ ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ซึ่งประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคอีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที่อาจทำให้เสียชีวิตได้

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคอีทสโตรก จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคอีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อกระสับกระส่าย มีน้ำลายไหล หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ขับกรรง ซื้อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

- (๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแดดร้อนจัด
- (๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนทุ่มสava

- (๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง
- (๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน
- (๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
- (๖) ผู้ที่ดื่มน้ำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคอีทสโตรก ดังนี้

- (๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
- (๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- (๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ
- (๔) สวมแวนกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
- (๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออกร

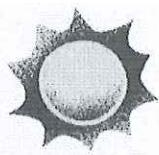
- (๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- (๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่
อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม
ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ <https://bit.ly/3MeMHdG> หรือ QR-Code ท้ายหนังสือฉบับนี้
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายเกริกวิทย์ รุ่งเพ็ชร)
รองอธิบดี ปฏิบัติงาน ตามที่มอบหมาย
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น
กลุ่มงานป้องกันโรค
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๗
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th
ผู้ประสานงาน นางสาวรัตนากร สองแก้ว
นายวิวัฒน์ กิตติยะอ้ำพล



Heat Stroke

อันตรายที่ป้องกันได้



โรคคลื่นร้อน หรือ Heatstroke มักพบในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้กันที โดยโรคนี้เป็นอันตรายมาก ถ้าหากไม่รักษาเสียชีวิตดูดูกันได้

กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานหนักอุบัติกรรคนกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้ชราอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่แพ้ลมไม่เมื่อยล้า



ผู้ที่นอนไม่หลับ

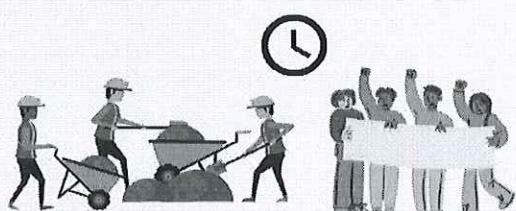


ผู้ที่สืบทอดและออกซิเจน เป็นประจำ

คำแนะนำ



สวนไส้เลือดระบายน้ำร้อนให้ดี
อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ลดหรือเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ



สวนแวนกันแดด การร่มป้องกันแสงแดด
และควรดื่มน้ำให้มากๆ กว่าปกติ



ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สัญญาณเตือน



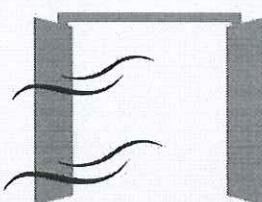
หน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มีนั่ง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว
ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ



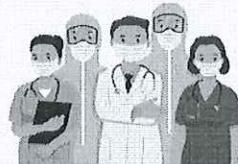
สิ่งที่ต้องรับ��



พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบร้อนๆ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก
พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย

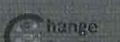


ขอความช่วยเหลือ
จากศูนย์แพทช์
โทร 1669



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค



ขอบคุณเชื่อมูลจาก กรมควบคุมโรค