

# ด่วนที่สุด

ที่ นศ ๐๐๒๓.๖/ ๖๖๕๘



ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ และสำนักงาน/ที่ทำการองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า ได้ทราบข่าวประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ว่า ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาว และเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันบริเวณประเทศไทย มีอากาศร้อนเกือบทั่วไปต่อเนื่อง อุณหภูมิสูงสุดมากกว่า ๓๕ องศาเซลเซียส และคาดว่าฤดูร้อนจะสิ้นสุดลงประมาณ กลางเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ซึ่งผลจากการเข้าสู่ฤดูร้อนจะทำให้ประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

จังหวัดนครราชสีมาพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก จึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อกระสับกระส่าย 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 ...



นตธา ศรีธธา อารยธรรม  
นครราชสีมา

(๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

(๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

๓. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากพบผู้ที่มีอาการเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

(๑) นำคนป่วยเข้าที่ร่ม ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่โดน แสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายลง

(๒) ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก เช่น เสื้อคลุม หรือ ถุงเท้า

(๓) ให้นอนราบ ยกเท้าสูงสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

(๔) ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย

(๕) เช็ดตัว ประคบเย็นตามซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก หรือเป่าลมเย็นเพื่อให้ร่างกายสามารถระบายความร้อนได้

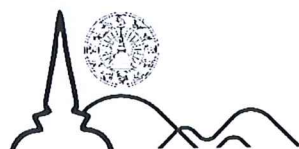
(๖) โทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที  
ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดรายละเอียดได้ที่ QR-Code ทำหนังสือฉบับนี้



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ

โทร.๐ ๗๕๓๕ ๖๑๔๔



นตธา ศรีธธา อารยธรรม  
นตธศรีธรรมราช

6  
กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่น  
และประสานงานท้องถิ่นอำเภอ  
เลขที่รับ 142  
วันที่ ๒๕.๖.๖๗  
ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๖๐๓



ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช  
เลขรับ 5468  
วันที่ 12.6.67 เวลา น.

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๗๖ มีนาคม ๒๕๖๗

สำนักงานส่งเสริมการปกครอง  
ท้องถิ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช  
เลขที่รับ ๗61  
วส

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) 142.๑.67

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพ  
จากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้ทราบข่าวประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ว่า ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันบริเวณประเทศไทยมีอากาศร้อนเกือบทั่วไปต่อเนื่อง อุณหภูมิสูงสุดมากกว่า ๓๕ องศาเซลเซียส และคาดว่าฤดูร้อนจะสิ้นสุดลงประมาณกลางเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ซึ่งผลจากการเข้าสู่ฤดูร้อนจะทำให้ประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อกระสับกระส่าย 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) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

(๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

๓ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากพบผู้ที่มีอาการเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

(๑) นำคนป่วยเข้าที่ร่ม ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่โดน แสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายลง

(๒) ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก เช่น เสื้อคลุม หรือ ถุงเท้า

(๓) ให้นอนราบ ยกเท้าสูงสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

(๔) ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย

(๕) เช็ดตัว ประคบเย็นตามซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก หรือเป่าลมเย็นเพื่อให้ร่างกายสามารถระบายความร้อนได้

(๖) โทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ <https://me-qr.com/ikaakLRs> หรือ QR-Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายศิริพันธ์ ศรีกงพลี)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๗/๐๘ ๑๑๗๔ ๓๗๓๘

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

ผู้ประสานงาน นางสาวรัตนภรณ์ สองแก้ว

นายจักรพงษ์ สุขใส

# ฮีทสโตรก



## ภัยเสี่ยงถึงชีวิตจากโรคลมแดด

### ลักษณะโรค

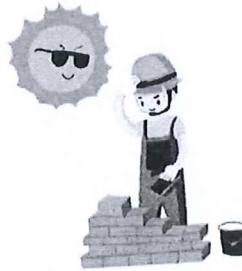
ฮีทสโตรก (Heat stroke)  
คือ ภาวะที่ร่างกาย  
ไม่สามารถปรับตัว  
หรือควบคุมระดับความร้อน  
ในร่างกายจากสภาพอากาศ  
ที่ร้อนจัด

### อาการสำคัญ

- ตัวร้อน (เนื่องจากอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส)
- หน้ามืด
- หายใจเร็ว
- เพ้อ
- หัวใจเต้นผิดปกติ
- กระสับกระส่าย
- ชักเกร็ง
- มึนงง
- ช็อก

### กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง



2. เด็กเล็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายระบายความร้อนได้ไม่ดี

3. ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง



4. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก

5. ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### การป้องกันโรค

1. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
2. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
3. ลดหรือเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ
4. สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
5. ดื่มน้ำ 2 - 3 ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำจากเหงื่อ
6. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
7. ควรออกกำลังกายในช่วงเย็น เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศร้อน

### การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



1. นำคนป่วยเข้าที่ร่ม เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย
2. ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก
3. ให้นอนราบ ยกเท้าสูงสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
4. ให้ดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย
5. เช็ดตัว ประคบเย็น หรือเป่าลมเย็น
6. โทรแจ้งสายด่วน 1669 หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค

กองสาธารณสุขท้องถิ่น : กลุ่มงานป้องกันโรค



ประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา  
เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๖๗

---

ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว ในวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันบริเวณประเทศไทยมีอากาศร้อนเกือบทั่วไปต่อเนื่อง อุณหภูมิสูงสุดมากกว่า ๓๕ องศาเซลเซียส เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากรังสีดวงอาทิตย์เพิ่มมากขึ้น ประกอบกับมีลมฝ่ายใต้พัดปกคลุมบริเวณประเทศไทยตอนบน ซึ่งเป็นรูปแบบลักษณะอากาศของฤดูร้อน อย่างไรก็ตามบริเวณภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะยังคงมีอากาศเย็นในตอนเช้าจนถึงประมาณกลางเดือนมีนาคม และคาดว่า ฤดูร้อนจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗

(นางสาวกรรวิ สิริชีวะภาค)  
อธิบดีกรมอุตุนิยมวิทยา