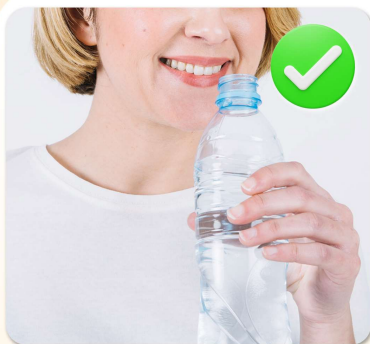
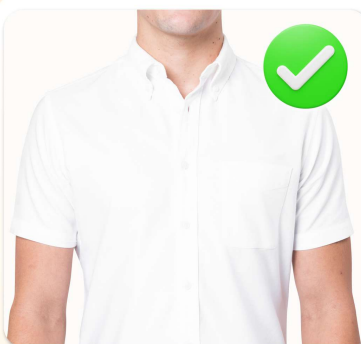


# ดูแลตัวเองให้ห่างไกลจาก ฮีทสโตรก หรือ โรคลมแดด



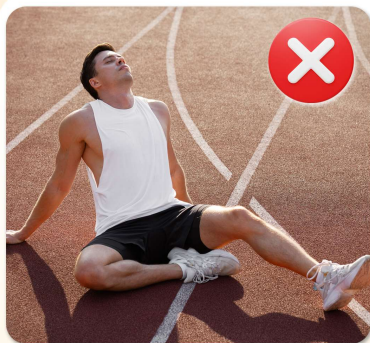
ดื่มน้ำบ่อยๆ  
ชดเชยการสูญเสียน้ำ



สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน  
ระบายความร้อนได้ดี



หลีกเลี่ยง การดื่ม  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ลดหรือเลี่ยงกิจกรรม  
ที่อยู่กลางแจ้งนานๆ



อย่าทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ  
หรือสัตว์เลี้ยง ไว้ในรถ  
ที่จอดอยู่กลางแจ้ง

## ผู้มีความเสี่ยง

- ! ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน
- ! เด็กและผู้สูงอายุ
- ! ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง
- ! ผู้ที่ดื่มเหล้าจัดเป็นประจำ
- ! ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ! ผู้ที่มีภาวะอ้วน

ฮีทสโตรก (Heat stroke) หรือ โรคลมแดด เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัว หรือ ควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกาย จากสภาพอากาศที่ร้อนจัด **หากรักษาไม่ทัน เสี่ยงทำให้เสียชีวิตได้**

เผยแพร่ : 22 มีนาคม 2566 ที่มา : กรมควบคุมโรค