



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพลอย อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

ที่ กจ ๐๗๓๒.๑ / ว ๑๑๑

วันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๕๖

เรื่อง ส่งสำเนาหนังสือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทุกแห่ง

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพลอย ขอส่งสำเนาหนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด  
กาญจนบุรี จำนวน ๑ ฉบับ ดังนี้

๑. สำเนาหนังสือ ที่ กจ ๐๐๓๒.๐๐๓/๙๓๗ ลงวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๕๖ เรื่อง เตรียม  
การรับมือกับปัญหาผลกระทบต่อสุขภาพจากสภาพอากาศร้อน

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

(นายวิสิทธิ์ ปิ่นประจักษ์)  
สาธารณสุขอำเภอพลอย



# บันทึกข้อความ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพลอย  
 เลขที่รับ ๑๐๕๕  
 วันที่ ๑๗ เม.ย. ๒๕๖๖  
 เวลา ๑๓:๕๐ น.  
 ๒๕๖๖

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ  
 ที่ กจ ๐๐๓๒.๐๐๓ / ๙๓๗ วันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง เตรียมการรับมือกับปัญหาผลกระทบต่อสุขภาพจากสภาพอากาศร้อน  
 เรียน สาธารณสุขอำเภอพลอย

เนื่องจากสภาพปัญหาอากาศร้อนที่เกิดขึ้นในประเทศไทยในช่วงฤดูร้อน มีความเสี่ยงต่อคลื่นอากาศร้อน (Heat wave) ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน โดยดัชนีความร้อนในเวลากลางวันสูงเกินกว่า ๔๐.๖ องศาเซลเซียส และสูงกว่า ๒๖.๗ องศาเซลเซียสในเวลากลางวัน เป็นเวลาต่อเนื่องมากกว่า ๔๘ ชั่วโมง สภาพอากาศในลักษณะนี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง และประชาชนกลุ่มเสี่ยงจึงควรมีการเตรียมการเพื่อรับมือกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี ขอความร่วมมือให้สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งในพื้นที่ดำเนินการตามมาตรการของหน่วยบริการสาธารณสุข และการให้คำแนะนำแก่ประชาชน ตามแนวทางการดำเนินงานที่ส่งมาพร้อมนี้ และได้มอบหมายให้นายพิศิษฐ์ ไช่มุก นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ เป็นผู้ประสานและผู้รับผิดชอบงาน โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๔๒๒๐๖๒

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

(นางนงรัก คุณกาญจนบุรี)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)

ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี

เรียน ๒๒๐.๖๐๖๐๐

อ.ส. พลอย  
 ๑๗ เม.ย. ๒๕๖๖  
 ๑๗ เม.ย. ๒๕๖๖

-เพื่อไปเตรียม

๑๗ เม.ย. ๒๕๖๖

๑๗ เม.ย. ๒๕๖๖

Shr

๑๗ เม.ย. ๒๕๖๖

### มาตรการในการดำเนินงานของหน่วยบริการสาธารณสุข

1. ติดตามข้อมูลสภาพภูมิอากาศหรือค่าดัชนีความร้อนอย่างใกล้ชิด
2. ให้คำแนะนำเตือนประชาชน รวมทั้งให้ความรู้ในการปฏิบัติตัวแก่ประชาชน
3. เตรียมรองรับการให้บริการที่หน่วยบริการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่หน่วยฉุกเฉิน และผู้ป่วยนอก เนื่องจากอาจจะผู้ป่วยจากอากาศร้อนเพิ่มมากขึ้น
4. ชี้แจง/ประสานกับแพทย์ผู้ทำการรักษา ให้เฝ้าสังเกตอาการและวินิจฉัยผู้ป่วยที่อาจเกิดผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาอากาศร้อน
5. สำหรับผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่รับประทานยาบางชนิดที่มีผลต่อการระบายความร้อน หรือเพิ่มการสูญเสียน้ำ ควรให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยในการปฏิบัติตัวเป็นพิเศษ
6. โรงพยาบาล หน่วยบริการสาธารณสุขทุกแห่ง รวบรวมและรายงานข้อมูลผู้ป่วยใน ที่เป็นกลุ่มโรคที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาอากาศร้อน

## คำแนะนำสำหรับประชาชน

1. ไม่เพิ่มความร้อนให้กับร่างกาย
  - หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเที่ยงวัน
  - ไม่ควรออกกำลังกายหนักๆ หรือใช้แรงมากๆ
  - ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดกุมเกินไป
2. พยายามระบายหรือลดความร้อนออกจากร่างกาย
  - ควรอยู่ในที่ร่ม ที่มีลมหรืออากาศถ่ายเทสะดวก ใช้พัดลม หรือเครื่องปรับอากาศ (หากสามารถทำได้)
  - สวมใส่เสื้อผ้าที่สามารถระบายอากาศได้ เช่น เสื้อฝ้าย เนื้อผ้าไม่หนา เป็นต้น
  - กรณีที่ทำงานกลางแจ้งหรือต้องใช้แรง ควรพักบ่อยๆในที่ร่ม
  - กรณีเด็กเล็ก ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวบ่อยๆ เพื่อระบายความร้อน
3. ทดแทนการเสียน้ำและเกลือแร่ออกจากร่างกาย
  - ดื่มน้ำให้เพียงพอ หรือมากขึ้นกว่าเดิม อย่ารองจนกว่าร่างกายกระหายน้ำมาก
  - ผู้ที่ต้องทำงานใช้แรงหรือสูญเสียเหงื่อมาก ควรเสริมด้วยการดื่มน้ำเกลือแร่ เพื่อทดแทน
  - ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดทดแทนการดื่มน้ำ เพราะจะทำให้เกิดภาวะขาดน้ำมากขึ้น
4. ดูแลสุขภาพกลุ่มเสี่ยงและป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ
  - ผู้ที่ต้องรับประทานยาบางอย่างเป็นประจำ เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาที่มีผลต่อระบบประสาท ยาที่มีผลต่อการระบายความร้อนออกจากร่างกาย เป็นต้น ควรปรึกษาแพทย์ที่รักษาเพื่อขอคำแนะนำในการปฏิบัติตัว
  - ถ้ามีอาการผิดปกติที่บ่งชี้ถึงปัญหาสุขภาพจากความร้อน เช่น เหงื่อออกมาก หน้าซีด ตะคริว อ่อนเพลีย มีนงงปวดศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน เป็นลม ตัวร้อนจัด ควรปรึกษาแพทย์ทันที
  - ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่ ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งทารก ควรระมัดระวังในการดูแลสุขภาพที่อาจเป็นผลมาจากอากาศร้อนอย่างเคร่งครัด
  - ไม่ควรทิ้งเด็กไว้ในรถ โดยเฉพาะรถที่จอดกลางแจ้ง
  - ควรระมัดระวังการจมน้ำหากเด็กไปเล่นน้ำ