



อากาศร้อนจัด

ระวัง !!

“ฮีทสโตรก”

อาการ

ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัด

กระหายน้ำมาก คลื่นไส้
ปวดศีรษะ

เกร็งกล้ามเนื้อ หน้ามืด

วิธีป้องกัน

ดื่มน้ำให้เพียงพอ
วันละ 6-8 แก้ว

ใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศ

หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- 
- เข้าร่ม
 - นอนราบ

- 
- ยกเท้าสูง
 - ถอดเสื้อผ้า
ชั้นนอกออก

- 
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น
ประคบตัว เพื่อ
ระบายความร้อน