

ศาลากลาง
๒๗/๓/๖๗

ด่วนที่สุด

ที่ ขพ ๐๐๒๓.๑๒/๒๑๙



กองการบริหารส่วนตำบลละแม
เลขรับ ๘๐๙
วันที่ ๒๗ มี.ค. ๒๕๖๗
เวลา ๑๓.๑๕.

ที่ว่าการอำเภอละแม

ถนนราษฎร์พัฒนา ขพ ๘๖๑๗๐

๒๗ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทโตรก (Heat stroke)

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลละแม และนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดชุมพร ด่วนที่สุด ที่ ขพ ๐๐๒๓.๖/ว ๔๕๔๓๗ ลงวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๗

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า ตามประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันประเทศไทยมีอากาศร้อนเกือบทั่วไปต่อเนื่องซึ่งส่งผลให้ประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ ดังนั้น เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทโตรก (Heat stroke) จึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการประชาสัมพันธ์และสร้างการรับรู้ให้ประชาชนทราบ รายละเอียดปรากฏตามหนังสือที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

เรียน หัวหน้าสำนักงาน

ณ.ละแม ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์

มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพ
จากโรคฮีทโตรก (Heat Stroke)

เพื่อไม่ขาดตก

โดยนาย

๒๗/๓/๖๗

๒๗/๐๓/๖๗

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอละแม

โทร. ๐ - ๗๗๕๕- ๔๔๗๑

เรียน ปลัด อบ.

เพื่อไม่ขาดตก ให้แนบเอกสารส่งมา

ให้ปลัด อบ.

๒๗/๓/๖๗

๒๗/๓/๖๗

ขอแสดงความนับถือ

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลละแม

(นายนิธิ โสภณ)

ปลัด อบ. (นายนิธิ โสภณ)

นายก อบ.

๑๗/๓/๖๗

(นางสาวราณี รักดี)

ปลัด อบ.

๒๗/๓/๖๗

๒๗/๓/๖๗

(นายสุกิจ แก้วเพ็ชร)

นายก อบ.



๒๗ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)
เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ นายกเทศมนตรีเมืองชุมพร และนายกเทศมนตรีเมืองหลังสวน
สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๑๐๓ ลงวันที่
๑๒ มีนาคม ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยจังหวัดได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า ตามประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ประเทศไทย ได้สิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันบริเวณ ประเทศไทยมีอากาศร้อนเกือบทั่วไปต่อเนื่อง อุณหภูมิสูงสุดมากกว่า ๓๕ องศาเซลเซียส และคาดว่าฤดูร้อน จะสิ้นสุดลงประมาณกลางเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ซึ่งผลจากการเข้าสู่ฤดูร้อนจะทำให้ประชาชนมีโอกาส ป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อน ภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคฮีทสโตรก จึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคฮีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะ ที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชักเกร็ง ช็อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษา อย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

(๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง

(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) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

(๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่ อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

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 ท้ายหนังสือที่ส่งมาพร้อมนี้ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป สำหรับอำเภอให้แจ้งเทศบาลตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่ทราบและพิจารณาดำเนินการด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(นายธนนท์ พรพื้ภาส)

รองผู้ว่าราชการจังหวัดชุมพร ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดชุมพร

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ

โทร. ๐ ๗๗๕๐ ๒๔๘๗

d/ทั่วไป/p๑๔

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๔.๓/ว ๓๑๐๓



สธจ.ชุมพร

เลขที่ 2006

วันที่ 15 มี.ค. 2567

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม.๑๐๓๐๐

๒๖ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

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) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง

(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) หลีกเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

(๔) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง

(๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

ฮีทสโตรก



ภัยเสี่ยงถึงชีวิตจากโรคลมแดด

ลักษณะโรค

ฮีทสโตรก (Heat stroke)
คือ ภาวะที่ร่างกาย
ไม่สามารถปรับตัว
หรือควบคุมระดับความร้อน
ในร่างกายจากสภาพอากาศ
ที่ร้อนจัด

อาการสำคัญ

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

กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง



2. เด็กเล็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายระบายความร้อนได้ไม่ดี

3. ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง



4. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก

5. ผู้ที่พักผ่อนน้อย



6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การป้องกัน

1. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
2. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
3. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนานๆ
4. สวมแว่นกันแดด การดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ
5. ดื่มน้ำสะอาดมากๆ
6. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การปฐมพยาบาล



1. นำคนป่วยเข้า陰影 เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย
2. ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก
3. ให้คนป่วยนอนหงาย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
4. ให้ดื่มเกลือแร่ หรือเครื่องดื่มที่ให้ความชุ่มชื้นต่อร่างกาย
5. เช็ดตัว ประคบเย็น หรือเป่าลมเย็น
6. โทรแจ้งสายด่วน 166 หรือ นำส่งโรงพยาบาลทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค



ประกาศ
เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อน พ.ศ. ๒๕๖๗

ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาว และเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว ในวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยในตอนกลางวันบริเวณประเทศไทยมีอากาศร้อนถึงร้อนจัด อุณหภูมิสูงสุดมากกว่า ๓๕ องศาเซลเซียส เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากรังสีดวงอาทิตย์โดยตรง ประกอบกับมีลมฝ่ายใต้พัดปกคลุมบริเวณประเทศไทยตอนบน ซึ่งเป็นรูปแบบลักษณะอากาศที่ต่อเนื่องกันมาตั้งแต่ปลายฤดูร้อนปีที่ผ่านมา อย่างไรก็ดีตามบริเวณภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะยังคงมีอากาศเย็นในตอนเช้า และในช่วงกลางเดือนมีนาคม และคาดว่า ฤดูร้อนจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ประกาศ ณ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายกรัฐมนตรี)
พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา