

คำแนะนำการป้องกันตนเองจาก **ความร้อน** สำหรับประชาชน



ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ
โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ



หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง
ช่วงอากาศร้อนจัด



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และ
เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง



สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม
น้ำหนักเบา
ระบายอากาศได้ดี



สวมหมวกปีกกว้าง ใส่แว่นกันแดด
กางร่ม ทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF
15 ขึ้นไป อย่างน้อย 30 นาที
ก่อนออกนอกบ้าน



สังเกตอาการตนเอง ดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด
หากมีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ
ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ หรือสับสน
คลื่นไส้ และหายใจเร็ว
ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที



โทร 1669

หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อ
สถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด
หรือติดต่อสายด่วน 1669

โดย กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย