



ที่ สธ ๐๔๐๗.๐๕/วิ/๗๗

ถึง กรมประชาสัมพันธ์

กรมอนามัย ขอส่งแผ่นพับคำแนะนำการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับประชาชน จำนวน ๑,๐๐๐ แผ่น สำหรับใช้เป็นสื่อประกอบการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ คำแนะนำ แก่ประชาชนเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน และขอความร่วมมือในการตอบแบบประเมินความพึงพอใจแผ่นพับดังกล่าว มายังกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://hia.anamai.moph.go.th>

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๕๔

โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๕๖



แบบประเมินฯ ออนไลน์

รับที่ 60075
วันที่ 1/ค.ค./๒5
19.05.๒๕
เลขที่ 2483 เวลา 13.56๒
วันที่ - ๘ ส.ค. ๒๕๖๕
ผู้รับ นายเสาวภา อ่อนใจ สมทอง

คำสั่งการ : เรียน ผอ.สำนัก/กอง ผชช. และหัวหน้าส่วนราชการ
กรมอนามัย ส่งแผ่นพับคำแนะนำการป้องกันผลกระทบ ต่อสุขภาพจาก
ความร้อนสำหรับประชาชน เพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการประชาสัมพันธ์
ให้ความรู้ คำแนะนำ แก่ประชาชน และขอความร่วมมือในการตอบแบบ
ประเมินความพึงพอใจแผ่นพับดังกล่าว ไปยังกองประเมินผลกระทบต่อ
สุขภาพ กรมอนามัย โดยตรงต่อไป
สลก. ขอส่งแผ่นพับดังกล่าว หน่วยงานละ ๑๐ แผ่น เพื่อใช้เป็นสื่อ
ประกอบการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ คำแนะนำ แก่ประชาชนต่อไป
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวสุภาพร ครุสารพิศิฐ)

ร.ลนค.

วันที่ ๐๒ ส.ค. ๒๕๖๕ เวลา ๑๒:๔๗

คำสั่งการไม่ได้ถูกแก้ไข

ชื่อใบรับรองที่ใช้ลงนาม : supaporn_c

* Invisible Digital Watermarking Methodology for Image Validation

เรียน ผอ.สทท. ผอ.สวท. และ ผอ.สขร. ในสังกัด

สพข.๘

เพื่อดำเนินการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ และ
ขอส่งแผ่นพับดังกล่าว ดังนี้

๑. สทท.กจ. จำนวน ๒ แผ่น
๒. สวท. ในสังกัด สพข.๘ หน่วยงานละ ๑ แผ่น
๓. สขร. จำนวน ๑ แผ่น

(นายอเนก จินดาทอง)

ร.ผอ.สปข.๘

๘ ส.ค. ๖๕

เรียน ผอ.สขร.

เพื่อโปรดทราบเห็นสมควรมอบ คุณสมรรัตน์
เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ทาง เพจส่วนข่าว

(นางสาวนิตยา ศิลป์ธิรกาญจน์)

นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ

ทราบ/ดำเนินการตามเสนอ

(นางบุญรัตน์ กองทอง)

ผอ.สขร.

๙ ส.ค. ๖๕

- ๘ ส.ค. ๒๕๖๕

อาการจากความร้อน



เมวจากความร้อน

พด้น้คัน



ลมแดด



ตะคริว



ชักเกร็ง

อาการของโรคอหิวาตกโรค



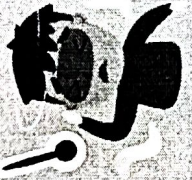
ท้องบวม



สับสน มึนงง



ผิวหนังเป็นสีแดงและแสบ



ตัวร้อนจัด

ทำอย่างไร เมื่อพบผู้ป่วยโรคอหิวาตกโรค

- โทรศัพท์แพทย์หรือโทร 1669
- ในระหว่างรอ ให้ผู้ป่วยหลบเข้าที่ร่มหรือห้องที่มีความเย็น
- ให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าและศีรษะให้สูง
- กอดเสื้อพ้ออกเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
- รับประทานยาแก้ปวดที่จำเป็น เช่น พาราเซตามอล ห้ามใช้แอสไพริน
- หากพบคนสติไม่สู้หรือหมดสติ เพื่อป้องกันโคลนลื่นลุดทางเดินหายใจ
- รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

ติดตามข่าวสาร ค้นหาข้อมูลสุขภาพได้ที่...
กองประสานเป็นพลกรักษ์ภาคต่อสุขภาพ
 88/22 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
 โทรสารที่ 02-590-4361
<http://www.facebook.com/anamahtia/>
<http://tia.anamai.moph.go.th>



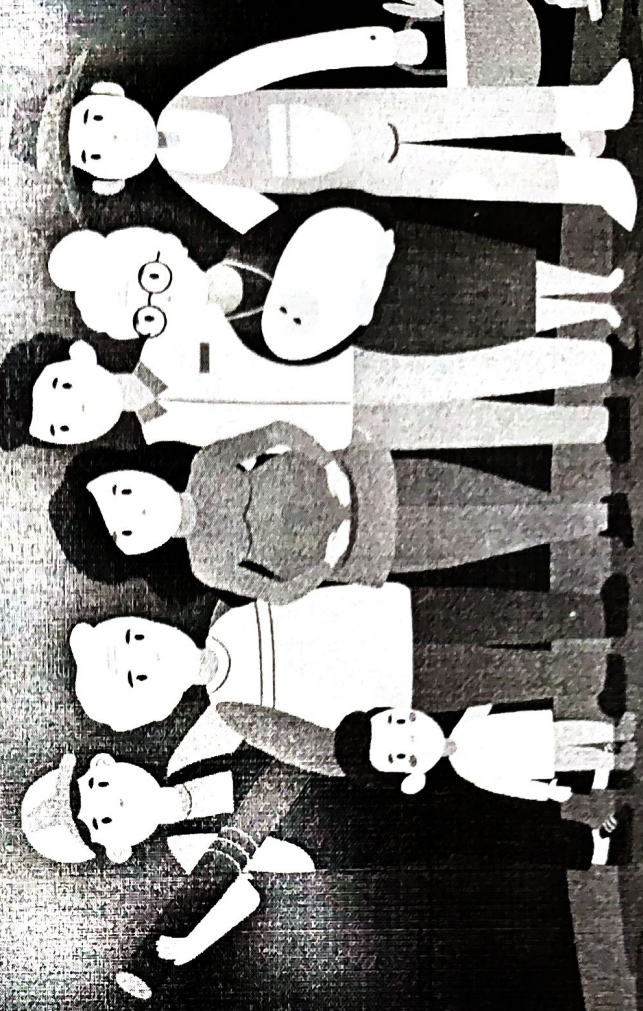
สามารถประเมินอาการเสี่ยงจากความร้อนได้จากอนามัยไพล์ กรุณั ความร้อน

คำแนะนำ

การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ
จากความร้อนสำหรับประชาชน
 ภาครัฐมีการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH





ติดตาม “อุณหภูมิสูงสุดประจำวัน” และปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

ประชาชนทั่วไป

เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง

มากกว่า 43 °C

40.1-43 °C

- ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม
- ลดทำกิจกรรมกลางแจ้งช่วงแดดจัด
- สังเกตอาการตัวเอง หากหน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ให้อาบน้ำเย็น บดคอไล่ยุง เพื่อปฐมพยาบาล
- เตรียมเบอร์โทรศัพท์โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือ 1669

- ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม
- สังเกตอาการตัวเอง หากหน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ให้อาบน้ำเย็น บดคอไล่ยุง เพื่อปฐมพยาบาล
- ควรพบแพทย์ที่มีประสบการณ์หรือเด็ก หรือในอาการหนักหรือสงสัยรีบปรึกษา
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่กิจกรรมกลางแจ้ง
- กรณีแพ้ต้องแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรที่โรงพยาบาล

ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ
 หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม
 ลดทำกิจกรรมกลางแจ้งช่วงแดดจัด
 สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม เบา ระบายอากาศได้ดี
 ก่อนออกกลางแจ้ง ให้สวมหมวก แว่นกันแดด
 ทาครีมกันแดด

- ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม
- สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม เบา ระบายอากาศได้ดี
- หากจำเป็นต้องออกกลางแจ้ง ให้สวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด
- สังเกตอาการตัวเอง หากหน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ให้อาบน้ำเย็น บดคอไล่ยุง เพื่อปฐมพยาบาล
- เตรียมเบอร์โทรศัพท์โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือ 1669

ตามข่าวสาร พยากรณ์อากาศ
 หนุมิสูงสุดรายวัน

- ติดตามข่าวสาร พยากรณ์อากาศ อุณหภูมิสูงสุดรายวัน และดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ