

รู้จักสัญญาณของ โรคลมแดด



โรคลมแดด คือภาวะที่ร่างกายของคุณไม่สามารถเย็นลงได้

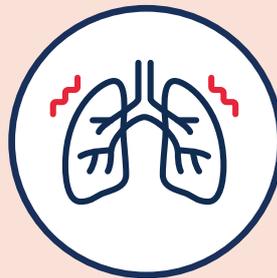
คุณอาจจะ



รู้สึกสับสน



พูดลำบาก



หายใจเร็ว

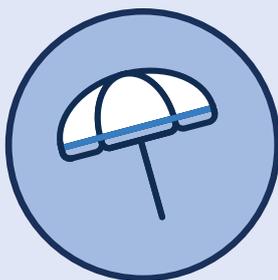


หัวใจเต้นเร็ว

หากคุณรู้สึกไม่สบายเพราะอากาศร้อน



พักผ่อน



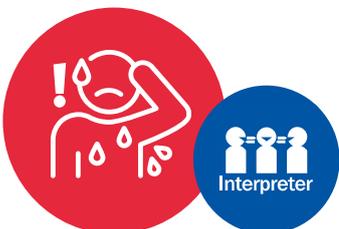
หาร่มเงา



ดื่มน้ำ



คลายร้อนด้วย
การอาบน้ำ



หากยังรู้สึกไม่สบาย โทร ศูนย์ศูนย์ศูนย์ (000)!

โรคลมแดดเป็นเรื่องร้ายแรง
ไปพบแพทย์ทันทีหรือโทร ศูนย์ศูนย์ศูนย์ (000)
สามารถขอล่ามได้ฟรี

ปกป้องตัวคุณเอง

อากาศร้อนจัดอาจเป็นอันตรายได้

คุณควรจะ



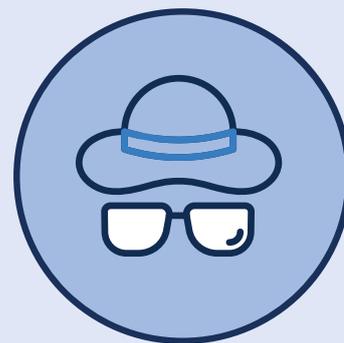
ดื่มน้ำ

ทุก ๆ 15-20 นาที ใน
ขณะทำงาน



ตรวจสอบสีของปัสสาวะ

ควรจะเป็นสีเหลืองซีด
หรือสีเหลืองอ่อน



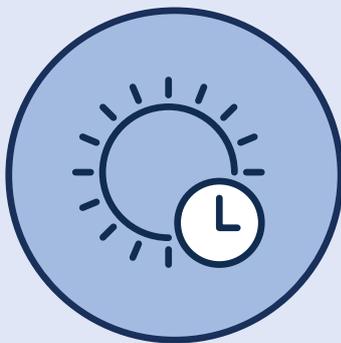
ใช้อุปกรณ์ป้องกัน แสงแดด

เสื้อผ้าที่บางเบา หมวก
ครีมกันแดด SPF 30+ แว่นตากันแดด



พักผ่อนและ คลายร้อน

พักภายใต้ร่มเงาและคลายร้อน
ด้วยผ้าขนหนูเปียกหรืออาบน้ำ



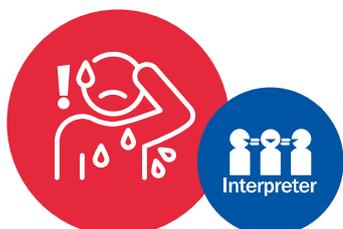
ทำงานในช่วงที่ อากาศเย็น

หากเป็นไปได้ ควรทำงาน
ในช่วงเช้าตรู่หรือบ่ายแก่ ๆ



เก็บยาและอาหารไว้ อย่างปลอดภัย

เก็บไว้ในที่แห้งและเย็น ห่างจากแสงแดด



หากรู้สึกไม่สบายเพราะอากาศร้อน ให้รีบคลายร้อนทันที!

โรคลมแดด คือภาวะที่ร่างกายของคุณไม่สามารถเย็นลงได้ เรื่องนี้ร้ายแรง
รีบไปพบแพทย์ทันทีหรือโทร **ศสศูนย์ศูนย์ศูนย์ (000)**
สามารถขอล่ามได้ฟรี