

ด่วนที่สุด

ที่ ปน ๐๐๒๓.๖/ว ๑๕๐๖



ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ เทศบาลเมืองปัตตานี และเทศบาลเมืองตะลุมบอน

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า เดือนเมษายน – พฤษภาคม ๒๕๖๖ ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ซึ่งประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (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 ซึ่อก จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้

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 เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ <https://bit.ly/3MeMHdG> หรือ QR Code ท้ายหนังสือนี้ รายละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๑๙.๓ / ว ๑๕๐๖ ลงวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๖ ที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่พิจารณาดำเนินการด้วย



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่น และประสานงานท้องถิ่นอำเภอ

โทร ๐ ๗๓๓๓ ๖๐๔๔ ต่อ ๑๐๕

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓ ๖๕๘๑

☐	ส.บ.ท.
☐	ก.บ.บ.
☐	ก.บ.ส.
☐	ก.บ.ม.
☐	ก.บ.ก.
☒	ก.บ.บ.

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๖๕๐๖



กม

ส.บ.บ. บ.บ.บ.

รับที่ 3901
วันที่ 07 มิ.ย. 2566
เวลา 9.21

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม.๑๐๓๐๐

๕ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพ

จากโรคฮีทสโตรก (Heat stroke)

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเดือนเมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๖ ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ซึ่งประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที อาจทำให้เสียชีวิตได้

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) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งแดดร้อนจัด

(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) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

(๔) สวมแว่นกันแดด กางร่ม สวมหมวกปีกกว้าง

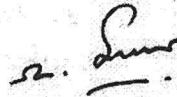
(๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

/(๖) หลีกเลี่ยง ...

(๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

(๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม
ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ <https://bit.ly/3MeMHdG> หรือ QR-Code ท้ายหนังสือฉบับนี้
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายเอกวิทย์ มีเพียร)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๕๐๗

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

ผู้ประสานงาน นางสาวรัตนภรณ์ สองแก้ว

นายวิวัฒน์ กิตติยะอำพล