



จดหมายข่าว

งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาฬ

ฉบับที่ ๗๖ ประจำเดือน พฤษภาคม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

email : rongkat1@gmail.com <http://www.rongkat.go.th/>

พระราชปณิธานของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในการมุ่งรักษาและต่อยอดตามแนวทางศาสตร์พระราชา รัชกาลที่ ๙ "...ในบ้านเมืองนั้นมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครจะทำให้คนทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมด การทำให้ บ้านเมืองมีความปรกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ ทุกคนเป็นคนดี หาก แต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีได้ ปกครองบ้านเมืองและควบคุมคนไม่ดีไม่ให้ มีอำนาจไม่ให้ก่อความเดือดร้อนวุ่นวายได้..." ความตอนหนึ่งในพระบรมราโชวาท ๑๓ ก.พ. ๒๕๖๒

โรคลมแดด (Heat Stroke) โรคใหม่ที่ควรรู้ไว้



ฮีทสโตรก

Heat Stroke

ช่วงหน้าร้อน

“โรคลมแดด” เกิดได้ทุกเพศทุกวัย และอันตรายถึงชีวิต

อาการ

- อุณหภูมิร่างกายสูง
- ระบายน้ำมาก
- ซึม ชักหมดสติ
- วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ไม่มีเหงื่อออก

การป้องกัน

- ดื่มน้ำเพียงพอ 6-8 แก้ว/วัน
- ไม่อยู่ในที่แจ้งนาน
- ใส่เสื้อผ้าสบาย ถ่ายเทสะดวก
- เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีน

เครื่องดื่มที่กระตุ้นให้เกิดภาวะขาดน้ำ



น้ำอัดลม



เหล้า เบียร์



ชา กาแฟ



เครื่องดื่มชูกำลัง

โรคลมแดด คือภาวะที่อุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40.5 องศาเซลเซียส เกิดจากการที่อยู่ในสถานที่ที่อุณหภูมิร้อนมากๆ และร่างกายไม่สามารถปรับตัวลดอุณหภูมิให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ส่งผลเสียต่อระบบประสาท หัวใจ และไต เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ด้วยความปรารถนาดีจาก องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาฬ

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาฬ

เลขที่ 159 หมู่ 4 ต.ร่องกาฬ อ.สูงเม่น จ.แพร่ 54130 โทร.054-542886 ,054-625267 แฟกซ์ -110 แจ้งเหตุเตือนสาธารณภัย 054 626199