



## จดหมายข่าว

งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาต

ฉบับ ที่ ๘๘ ประจำเดือนเมษายน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

email : [rongkat1@gmail.com](mailto:rongkat1@gmail.com) <http://www.rongkat.go.th/>

พระราชปณิธานของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในการมุ่งรักษาและต่อยอดตามแนวทางศาสตร์พระราชา รัชกาลที่ ๙ "...ในบ้านเมืองนั้นมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครจะทำให้คนทุกคนเป็นดีได้ทั้งหมด การทำให้ บ้านเมืองมีความปรกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ ทุกคนเป็นคนดี หาก แต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีได้ ปกครองบ้านเมืองและควบคุมคนไม่ดีไม่ให้ มีอำนาจไม่ให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายได้..." ความตอนหนึ่ง ในพระบรมราโชวาท ๑๓ ก.พ. ๒๕๖๒

## โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heatstroke) คืออะไร?

**ฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด** เป็นภาวะวิกฤตที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายได้ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้เกิดอาการปวดศีรษะ หน้ามืด เพื่อ ชัก ไม่รู้สึกตัว หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ช็อก หากปล่อยทิ้งไว้ให้มีอาการหรือไม่สามารถระบายความร้อนออกได้มากกว่า 2 ชั่วโมง อาจส่งผลกระทบต่อหัวใจ สมอ ง ไต และกล้ามเนื้อ ซึ่งหากได้รับการรักษาที่ล่าช้า ก็มีอันตรายถึงชีวิตได้ !

**กลุ่มเสี่ยง** (Risk Groups):

- นักกีฬาสมัครเล่น
- เด็กผู้สูงอายุ
- คนอดนอน
- ทหารที่ไม่ได้เตรียมสภาพร่างกายเพื่อเข้ารับการฝึก
- คนที่ทำงานในที่อากาศร้อนชื้น
- คนที่ดื่มเหล้าจัด
- คนที่มีความดันโลหิตสูง

**อาการ** (Symptoms):

- ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ
- หายใจเร็ว
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
- ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
- ความดันต่ำ

**การช่วยเหลือเบื้องต้น** (First Aid):

- นำผู้ป่วยเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง กอดเสื้อพ้ออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามตัว + พัดลมเป่า ระบายความร้อน
- รับนำส่งโรงพยาบาล

**วิธีการป้องกัน** (Prevention):

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- ใส่เสื้อพ้ออ่อน
- ใช้ครีมกันแดด SPF15 ขึ้นไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งแดด
- หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควรดูแลเด็กและผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาต

เลขที่ 159 หมู่4 ต.ร่องกาต อ.สูงเม่น จ.แพร่ 54130 โทร. 054-542886 ,054-625267

แจ้งเหตุเตือนสาธารณภัย 054-626199