



ประกาศกรมอนามัย

เรื่อง ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index)

พ.ศ. ๒๕๖๗

โดยที่เป็นการสมควรปรับปรุงประกาศกรมอนามัย เรื่อง ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ลงวันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดเป็นปัญหาด้านสาธารณสุข มีการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศส่งผลให้ประเทศไทยมีอุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะในช่วงเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคมของทุกปี และจากการคาดการณ์พบแนวโน้มอุณหภูมิ และจำนวนวันที่สภาพอากาศร้อนยาวนานขึ้น ซึ่งความร้อนนั้นก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตที่สัมพันธ์กับความร้อนทางตรง มีตั้งแต่อาการเล็กน้อย เช่น ผื่นจากความร้อน บวมจากความร้อน ตะคริวจากความร้อน เป็นลมจากความร้อน โรคเพลียแดด หรืออาการรุนแรงจนอาจทำให้เสียชีวิตจากโรคลมร้อนหรือฮีทสโตรก และโรคติดต่อที่เกิดขึ้นทางอ้อม ซึ่งเป็นโรคที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคติดต่อจากอาหารและน้ำ เป็นสื่อ สุขภาพจิต เป็นต้น กลุ่มเสี่ยงสำคัญที่ได้รับผลกระทบจากความร้อน ได้แก่ ทารกและเด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้ทำงานในสภาพอากาศร้อน และผู้ทำงานกลางแจ้ง ดังนั้น ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) นี้ จึงเป็นประโยชน์สำหรับการเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัยด้านสุขภาพของประชาชน เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการดูแลและป้องกันสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง รวมทั้งเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพต่อไป

อาศัยอำนาจตามความในข้อ ๒ (๓) แห่งกฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๒ อธิบดีกรมอนามัยจึงออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้ยกเลิก ประกาศกรมอนามัย เรื่อง ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ลงวันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ข้อ ๒ ในประกาศนี้

“ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน” หมายถึง ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสสัมผัสอุณหภูมิที่สูงขึ้นเกินกว่าระดับที่ร่างกายรับได้ เมื่อร่างกายได้รับความร้อนหรือสร้างความร้อน โดยที่ร่างกายรักษาอุณหภูมิให้คงที่หรือปรับตัวต่อความร้อนไม่ได้ อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อม และมีความเสี่ยงที่เกิดอาการหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อนได้ เช่น อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ เกิดผื่นจากความร้อนตามผิวหนัง บวมจากความร้อน ตะคริวจากความร้อน เป็นลมแดด โรคเพลียแดด และโรคลมร้อนหรือฮีทสโตรก ซึ่งความรุนแรงของอาการหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อนมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เนื่องจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล อายุ พฤติกรรม โรคประจำตัว และปัจจัยเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น


“ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index)” หมายถึง ค่าเฝ้าระวังที่ใช้เป็นสัญญาณเตือนถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพจากความร้อน โดยใช้การคาดการณ์ค่าดัชนี

ความร้อน คำนวณจากค่าอุณหภูมิอากาศและค่าความชื้นสัมพัทธ์ ที่เป็นค่าของอุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในสภาวะอากาศขณะนั้น ที่มีหน่วยเป็นองศาเซลเซียส เป็นตัวบ่งชี้ถึงระดับของผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน ซึ่งแบ่งเป็น ๔ ระดับ ด้วยสีและสัญลักษณ์เปรียบเทียบระดับของความเสี่ยง คือ ระดับเฝ้าระวัง (สีเขียว) ระดับเตือนภัย (สีเหลือง) ระดับอันตราย (สีส้ม) และระดับอันตรายมาก (สีแดง)

“ประชาชนกลุ่มเสี่ยง” หมายความว่า ประชาชนที่อาจเสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบต่อสุขภาพ จากความร้อนมากกว่าประชาชนทั่วไป ได้แก่ ทารกและเด็กเล็ก (อายุ ๐ - ๕ ปี) หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคทางจิตเวช และผู้ที่มีภาวะอ้วน เป็นต้น รวมถึงผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้ทำงานในสภาพอากาศร้อน และผู้ทำงานกลางแจ้ง

“ประชาชนทั่วไป” หมายความว่า ประชาชนนอกเหนือจากประชาชนกลุ่มเสี่ยง

ข้อ ๓ ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) ประกอบด้วย ๔ ระดับ ดังนี้

สัญลักษณ์	ระดับ	ดัชนีความร้อน °C	ผลกระทบต่อสุขภาพ
	เฝ้าระวัง (สีเขียว)	๒๗.๐ - ๓๒.๙°C	เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน อาจทำให้ร่างกายอาจมีอาการเบื้องต้น เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ผื่นจากความร้อน บวมจากความร้อน ปวดเมื่อยตามร่างกาย นำไปสู่การเกิดตะคริวจากความร้อนได้
	เตือนภัย (สีเหลือง)	๓๓.๐ - ๔๑.๙°C	เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน อาจมีความเสี่ยงที่จะเป็นตะคริวจากความร้อน และเกิดโรคเพลียแดดจากความร้อนได้ และอาจส่งผลให้เกิดโรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก
	อันตราย (สีส้ม)	๔๒.๐ - ๕๑.๙°C	เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน อาจทำให้เป็นตะคริวจากความร้อน และเกิดโรคเพลียแดดจากความร้อน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรกได้ หากสัมผัสความร้อนอย่างต่อเนื่อง
	อันตรายมาก (สีแดง)	≥ ๕๒°C ขึ้นไป	เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง มีความเสี่ยงสูงมากที่เกิดโรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก

ที่มา : การบริหารบริการบรรยากาศ ธรณีฟิสิกส์ และดาราศาสตร์ของฟิลิปปินส์

หมายเหตุ : โรคที่เกิดจากความร้อนสามารถแบ่งลักษณะอาการออกได้หลายระยะ ทั้งนี้ อาจเกิดขึ้นแบบฉับพลันโดยไม่เกิดอาการระยะก่อนหน้า

ข้อ ๔ เกณฑ์การเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) และคำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง รวมทั้งแนวทางการปฏิบัติงาน สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) ตามแนบท้ายประกาศนี้

ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



(นางอัจฉรา นิธิอภิญญาสกุล)
อธิบดีกรมอนามัย

แบบทำยประกาศกรมอนามัย
เรื่อง ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index)

๑. เกณฑ์การเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index)

๑.๑. ตารางแผนภูมิดัชนีความร้อน (Heat Index Chart)

ในการเฝ้าระวังและเตือนภัยผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับประเทศไทยนั้น ได้มีการใช้ค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) คือ อุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ขณะนั้นว่าอากาศร้อนเป็นอย่างไร คำนวณได้จากข้อมูลตัวแปรของค่าอุณหภูมิอากาศและค่าความชื้นสัมพัทธ์ โดยค่าดัชนีความร้อนจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อระบุความเสี่ยงที่ร่างกายจะได้รับผลกระทบจากความร้อนได้ ซึ่งแบ่งเป็น ๔ ระดับ ด้วยสีและสัญลักษณ์เปรียบเทียบระดับของความเสี่ง คือ ระดับเฝ้าระวัง (สีเขียว) ระดับเตือนภัย (สีเหลือง) ระดับอันตราย (สีแดง) และระดับอันตรายมาก (สีแสด) ดังตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ แสดงแผนภูมิดัชนีความร้อน (Heat Index Chart)

		อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส) °C																				
		๒๗°C	๒๘°C	๒๙°C	๓๐°C	๓๑°C	๓๒°C	๓๓°C	๓๔°C	๓๕°C	๓๖°C	๓๗°C	๓๘°C	๓๙°C	๔๐°C	๔๑°C	๔๒°C	๔๓°C	๔๔°C	๔๕°C		
ความชื้นสัมพัทธ์ (%)	๔๐%	๒๗	๒๗	๒๘	๒๙	๓๑	๓๓	๓๔	๓๖	๓๗	๓๘	๔๑	๔๓	๔๖	๔๘	๕๑	๕๔	๕๘	๖๐	๖๓		
	๔๕%	๒๗	๒๘	๒๙	๓๑	๓๒	๓๔	๓๖	๓๘	๓๙	๔๐	๔๓	๔๖	๔๘	๕๑	๕๔	๕๘					
	๕๐%	๒๗	๒๘	๒๙	๓๑	๓๓	๓๔	๓๗	๓๙	๔๑	๔๒	๔๕	๔๘	๕๑	๕๕	๕๘						
	๕๕%	๒๗	๒๙	๓๐	๓๒	๓๔	๓๖	๓๘	๔๑	๔๓	๔๔	๔๗	๕๑	๕๔	๕๘							
	๖๐%	๒๘	๒๙	๓๑	๓๓	๓๕	๓๘	๔๑	๔๓	๔๕	๔๗	๕๑	๕๔	๕๘								
	๖๕%	๒๘	๒๙	๓๒	๓๔	๓๗	๓๙	๔๒	๔๖	๔๘	๔๙	๕๓	๕๘									
	๗๐%	๒๘	๓๐	๓๒	๓๕	๓๘	๔๑	๔๔	๔๘	๕๐	๕๒	๕๗										
	๗๕%	๒๙	๓๑	๓๓	๓๖	๓๙	๔๓	๔๗	๕๑	๕๓	๕๖											
	๘๐%	๒๙	๓๒	๓๔	๓๘	๔๑	๔๕	๔๙	๕๔	๕๗												
	๘๕%	๒๙	๓๒	๓๖	๓๙	๔๓	๔๗	๕๒	๕๗													
	๙๐%	๓๐	๓๓	๓๗	๔๑	๔๕	๕๐	๕๕														
	๙๕%	๓๐	๓๔	๓๘	๔๒	๔๗	๕๓															
๑๐๐%	๓๑	๓๕	๓๙	๔๔	๔๙	๕๖																

ที่มา : ดัดแปลงจาก U.S.National Oceanic and Atmospheric Administration) หรือ โนอา (NOAA)

๑.๒. ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน

หมายถึง ผลกระทบต่อสุขภาพจากการสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความร้อนสูงจนร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดโรคจากความร้อน ซึ่งลักษณะอาการเรียงตามความรุนแรงจากน้อยไปมาก ดังนี้

- ๑.๒.๑ **ผื่นจากความร้อน (heat rash)** เกิดจากเหงื่อออกมากในสภาพอากาศร้อน จนเกิดการอักเสบของรูขุมขนทำให้ผิวหนังเกิดการระคาย และเป็นตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ ปรากฏที่บริเวณใบหน้า ลำคอ หน้าอกส่วนบน ไต ราม และขาหนีบ
- ๑.๒.๒ **บวมจากความร้อน (heat edema)** เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดบริเวณผิวหนังขยายตัว โดยเฉพาะบริเวณขา ทำให้สารน้ำในร่างกายไหลไปรวมอยู่บริเวณข้อเท้าและขาตามแรงโน้มถ่วง
- ๑.๒.๓ **ตะคริวจากความร้อน (heat cramps)** เกิดจากกล้ามเนื้อหดตัวหรือกล้ามเนื้อกระตุกและเกร็งอย่างเฉียบพลัน โดยเฉพาะที่บริเวณขา แขน และท้อง เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่จากเหงื่อเป็นจำนวนมาก มักเกิดจากการออกกำลังกาย
- ๑.๒.๔ **การเป็นลมแดด (heat syncope)** เกิดจากการที่ร่างกายปรับตัวต่อความร้อนไม่ได้ ร่างกายจึงพยายามขับความร้อนส่วนเกินออกโดยการเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปที่ผิวหนัง ทำให้เลือดไปเลี้ยงที่สมองลดลง จึงทำให้มีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ และเป็นลมหมดสติ ภาวะนี้พบบ่อยมากในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน
- ๑.๒.๕ **โรคเพลียแดด (heat exhaustion)** มักเกิดขึ้นเมื่อต้องอยู่ในบริเวณที่มีอากาศร้อนจัด และขาดน้ำเป็นเวลานาน สาเหตุสำคัญเกิดจากการสูญเสียเหงื่อ และเกลือแร่จำนวนมาก โดยจะมีเหงื่อออกมาก อ่อนแรงหรือเหนื่อยล้า หน้าซีด ซีพจรร้อน ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะหรือสับสนมึนงง คลื่นไส้หรืออาเจียน และเป็นลม โดยอุณหภูมิแกนกลางของร่างกายอาจปกติ ต่ำ หรือสูงกว่าปกติ (น้อยกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส) ซีพจรร้อนร่วมกับความดันต่ำตอนเปลี่ยนท่าทาง และหายใจสั้น เร็ว แต่ยังคงมีสติสัมปชัญญะไม่เปลี่ยนแปลง
- ๑.๒.๖ **โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก (heat stroke)** เป็นภาวะที่รุนแรงที่สุดของโรคที่เกิดจากความร้อน โดยอุณหภูมิแกนกลางของร่างกายสูงขึ้นมากกว่า ๔๐ องศาเซลเซียสขึ้นไป ผิวหนังแดงร้อน ซีพจรเต้นเร็วและแรง ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะหรือสับสน มึนงง คลื่นไส้หรืออาเจียน ความรู้สึกตัวที่เปลี่ยนแปลงไป มีการตอบสนองช้า พูดจาสับสน กระวนกระวาย มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ก้าวร้าว ประสาทหลอน ซึมลง เป็นลม หมดสติ และถึงขั้นเสียชีวิตได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง

ทั้งนี้ จึงได้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ด้วยค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) ดังตารางที่ ๒ ดังนี้



ตารางที่ ๒ ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index)


สัญลักษณ์	ระดับ	ดัชนีความร้อน °C	ผลกระทบต่อสุขภาพ
	เฝ้าระวัง (สีเขียว)	๒๗.๐ - ๓๒.๙°C	เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน อาจทำให้ร่างกายอาจมีอาการเบื้องต้น เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ผื่นจากความร้อน บวมจากความร้อน ปวดเมื่อยตามร่างกาย นำไปสู่การเกิดตะคริวจากความร้อนได้
	เตือนภัย (สีเหลือง)	๓๓.๐ - ๔๑.๙°C	เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน อาจมีความเสี่ยงที่จะเป็นตะคริวจากความร้อน และเกิดโรคเพลียแดดจากความร้อนได้ และอาจส่งผลให้เกิดโรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก
	อันตราย (สีส้ม)	๔๒.๐ - ๕๑.๙°C	เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน อาจทำให้เป็นตะคริวจากความร้อน และเกิดโรคเพลียแดดจากความร้อน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรกได้ หากสัมผัสความร้อนอย่างต่อเนื่อง
	อันตรายมาก (สีแดง)	≥ ๕๒°C ขึ้นไป	เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง มีความเสี่ยงสูงมากที่เกิดโรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก

ที่มา : การบริหารบริการบรรยากาศ ธรณีฟิสิกส์ และดาราศาสตร์ของฟิลิปปินส์

หมายเหตุ : โรคที่เกิดจากความร้อนสามารถแบ่งลักษณะอาการออกได้หลายระยะ ทั้งนี้ อาจเกิดขึ้นแบบฉับพลันโดยไม่เกิดอาการระยะก่อนหน้า

๒. คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index)

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ดัชนีความร้อน °C	คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	
			ประชาชนทั่วไป	ประชาชนกลุ่มเสี่ยง
	ระดับความเสี่ยง (สีเขียว)	๒๗.๐ - ๓๒.๙°C	<p>๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศหรือการเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ</p> <p>๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวันโดยไม่ต้องรอให้กระหาย</p> <p>๓. สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (กิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก)</p>	<p>ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว ผู้พกและเด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์</p> <p>ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว อากาศร้อน ผู้ทำงานกลางแจ้ง</p>
	ระดับเตือนภัย (สีเหลือง)	๓๓.๐ - ๔๑.๙°C	<p>๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ</p> <p>๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ (สำหรับเด็กทารกแรกเกิดจนถึง ๖ เดือนแรก การดื่มน้ำนมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอ)</p> <p>๓. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ</p> <p>๔. หลีกเลี่ยงการทำงานหรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับเตือนภัยต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน</p>	<p>๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ</p> <p>๒. หากมีอาการป่วย เช่น เป็นไข้ หรือ ท้องเสีย ร่างกายขาดน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก</p> <p>๓. ควรดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ ระหว่างที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก</p> <p>๔. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ</p>

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ดัชนีความร้อน °C	คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	
			ประชาชนทั่วไป	ประชาชนกลุ่มเสี่ยง
			<p>5. กรณีต้องออกไปกลางแจ้ง ควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวก ใส่แว่นกันแดด กางร่มเพื่อป้องกันแสงแดด และทาครีมกันแดดมีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน</p> <p>๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี</p>	<p>ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว^๒</p> <p>5. กรณีต้องออกไปกลางแจ้ง ควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวก ใส่แว่นกันแดด กางร่มเพื่อป้องกันแสงแดด และทาครีมกันแดดมีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน</p> <p>๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี</p> <p>๗. ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ ของตนเอง และดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์</p>
	ระดับอันตราย (สีส้ม)	๔๒.๐ - ๕๑.๙°C	<p>๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากรมอุตุนิยมวิทยา กรมอุตุนิยมวิทยา และอื่น ๆ</p> <p>๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหาย</p> <p>๓. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ</p>	<p>๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ</p> <p>๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ เป็นไข้ หรือ ท้องเสีย ร่างกายชดน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓</p> <p>๓. ควรดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ ระหว่างที่กิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกาย</p>

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ดัชนีความร้อน °C	คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน		
			ประชาชนทั่วไป	ประชาชนกลุ่มเสี่ยง	
			<p>๔. งดระยะเวลาการทำงานหรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตราย</p> <p>๕. กรณีต้องออกไปกลางแจ้งควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวกใส่แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน</p> <p>๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี</p> <p>๗. ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ ของตนเอง และดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๘. หากมีเหตุฉุกเฉิน ให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙ พร้อมกับรีบลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด</p>	<p>ทารกและเด็กเล็ก^๑ หญิงตั้งครรภ์^๒ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว^๓</p> <p>ที่มีปริมาณน้ำตาสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ</p> <p>๔. จำกัดระยะเวลาการทำงานหรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตราย</p> <p>๕. กรณีต้องออกไปกลางแจ้งควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวกใส่แว่นกันแดด กางร่มเพื่อป้องกันแสงแดด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน</p> <p>๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี</p> <p>๗. ผู้มีโรคประจำตัว^๒ ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม และระมัดระวังการรับประทานยาบางชนิดอาจส่งผลต่อการควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้ง่ายขึ้น หรือเหงื่อออกลดลง ส่งผลให้มีความเสี่ยงสูง</p>	<p>ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้ทำงานในสภาพอากาศร้อน ผู้ทำงานกลางแจ้ง</p> <p>กลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ (ควรดื่มน้ำ ๑ แก้วทุก ๑ ๑๕ - ๒๐ นาที) และควรระมัดระวังไม่ควรถู้น้ำมากเกินไป</p> <p>๔. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ</p> <p>๕. งดระยะเวลาการทำงานหรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตราย (โดยแบ่งระยะเวลาการทำงานและช่วงเวลาพักผ่อน ให้สามารถทำงานสลับกันได้)</p> <p>๖. สวมเสื้อผ้าออกกกำลังกาย หรือชุดทำงานที่ระบายความร้อนได้ดี สวมหมวก ใส่แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน และพกน้ำดื่มติดตัวตลอดเวลา</p> <p>๗. ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ ของตนเอง และผู้ร่วมทำงาน</p>

คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน		ประชาชนกลุ่มเสี่ยง	
ระดับความเสี่ยง	ดัชนีความร้อน °C	ประชาชนทั่วไป	ทารกและเด็กเล็ก* ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว* ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยจากความร้อน เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาแก้คัดจมูก ยาขับปัสสาวะ และยารักษาโรคจิตเวช เป็นต้น
ระดับความเสี่ยง	ดัชนีความร้อน °C	ประชาชนทั่วไป	ทารกและเด็กเล็ก* ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว* ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยจากความร้อน เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาแก้คัดจมูก ยาขับปัสสาวะ และยารักษาโรคจิตเวช เป็นต้น
ระดับความเสี่ยง	≥ ๕๒°C ขึ้นไป	<p>๑. ดิตตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความรุนแรงจากกรมอุตุนิยมวิทยา และอื่น ๆ</p> <p>๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ (สำหรับเด็กทารกแรกเกิดจนถึง ๖ เดือนแรก การดื่มนมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอ)</p> <p>๓. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ</p>	<p>๑. ดิตตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความรุนแรงจากกรมอุตุนิยมวิทยา และอื่น ๆ</p> <p>๒. ทานยาตามแพทย์สั่งที่ได้รับติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๔. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๕. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๖. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๗. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๘. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๙. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๑๐. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๑๑. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p>
ระดับความเสี่ยง	≥ ๕๒°C ขึ้นไป	<p>๑. ดิตตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความรุนแรงจากกรมอุตุนิยมวิทยา และอื่น ๆ</p> <p>๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ</p> <p>๓. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ</p>	<p>๑. ดิตตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความรุนแรงจากกรมอุตุนิยมวิทยา และอื่น ๆ</p> <p>๒. ทานยาตามแพทย์สั่งที่ได้รับติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๔. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๕. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๖. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๗. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๘. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๙. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๑๐. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๑๑. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น หรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์</p>

คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน		ประชาชนกลุ่มเสี่ยง	
ระดับความเสี่ยง	ดัชนีความร้อน °C	ประชาชนทั่วไป	ทารกและเด็กเล็ก* หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว* อากาศร้อน ผู้ทำงานกลางแจ้ง
		<p>และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ</p> <p>๔. งดการออกกำลังกายกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้ง ที่ใช้แรงมาก* ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตรายมาก</p> <p>๕. ควรอยู่ในบ้านพัก อากาศหรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ หากไม่มีเครื่องปรับอากาศ แนะนำให้พักผ่อน เพื่อระบายอากาศที่ร้อน</p> <p>๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี</p> <p>๗. งดสิ่งกดขี่หรือการฝึกหนัก* ของตนเอง และดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิดหากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์</p> <p>๘. หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙ พร้อมกับรีบลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด</p>	<p>๓. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ</p> <p>๔. งดการที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก* ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตรายมาก</p> <p>๕. ควรอยู่ในบ้านพัก อากาศหรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ หากไม่มีเครื่องปรับอากาศ แนะนำให้พักผ่อน เพื่อระบายอากาศที่ร้อน</p> <p>๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี</p> <p>๗. ผู้มีโรคประจำตัว* ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม และระมัดระวังการรับประทานยาบางชนิดอาจส่งผลต่อการควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้ง่ายขึ้น หรือเหงื่อออกลดลง ส่งผลให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยจากความร้อน เช่น ยาลด</p>
			<p>๓. ควรดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ ระหว่างที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก* (ควรดื่มน้ำ ๑ แก้ว ทุก ๆ ๑๕ - ๒๐ นาที) และควรระมัดระวังไม่ควรถดน้ำมากเกินไป</p> <p>๔. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ</p> <p>๕. จำกัดระยะเวลา และปรับปรับตารางการทำงาน กิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก* ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตรายมาก</p> <p>๖. สวมใส่เสื้อผ้าออกกําลังกาย หรือชุดทำงานที่ระบายความร้อนได้ดี สวมหมวก ใส่แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดมีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน และพกน้ำดื่มติดตัวตลอดเวลา</p>

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ดัชนีความร้อน °C	คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	
			ประชาชนทั่วไป	ประชาชนกลุ่มเสี่ยง
			<p>ทารกและเด็กเล็ก* หรือผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว^๖</p> <p>ความดันโลหิต ยาแก้ปวด ยาขับปัสสาวะ และยารักษาโรคจิตเวช เป็นต้น</p> <p>๘. ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ ของตนเอง และดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งผู้ดูแล และรีบไปพบแพทย์</p> <p>๙. ห้ามปล่อยให้ทารกและเด็กเล็กอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด</p> <p>๑๐. หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙ พร้อมกับรีบลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด</p>	<p>ผู้สูงอายุ ผู้ทำงานกลางแจ้ง ผู้ทำงานในสภาพอากาศร้อน ผู้ทำงานกลางแจ้ง</p> <p>๗. ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ ของตนเอง และผู้ร่วมออกกำลังกาย หรือ ผู้ร่วมทำงาน หากมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งผู้ดูแล และรีบไปพบแพทย์</p> <p>๘. หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙ พร้อมกับรีบลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด</p>

หมายเหตุ:

* ทารกและเด็กเล็ก หมายถึง เด็กเล็ก อายุ ๐ - ๕ ปี



^๖ ผู้มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคจิตเวช และผู้ที่มีภาวะอ้วน เป็นต้น

^๗ กิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก (สำนักงานพัฒนาการสุขภาพ, ๒๕๕๙) หมายถึง


- การทำงานกลางแจ้ง ได้แก่ การยกของหนัก งานก่อสร้าง ขุดดิน ทำนา ทำสวน ทำไร่ ฝ่าฟัน และตัดหญ้าโดยใช้เครื่องจักร เป็นต้น
- ออกกำลังกายกลางแจ้ง ได้แก่ เดินเอี๊ยบ ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำเป็นรอบ ซกมวย บาสเก็ตบอล ฟุตบอล จักร และตีเทนนิส เป็นต้น


^๔ อาการผิดปกติ เช่น อ่อนเพลีย หนาวสั่น เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะหรือสับสน คลื่นไส้ และหายใจเร็ว ปวดกล้ามเนื้อ ภาวะการขาดสารน้ำ และเกลือแร่อย่างรุนแรง รวมทั้งความรู้สึกตัวที่เปลี่ยนแปลงไป การตอบสนองช้า หูดจกลับสน กระวนกระวาย มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ก้าวร้าว ประสาทหลอน ซึมลง เป็นต้น

๓. แนวทางการปฏิบัติงานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index)

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ค่าเฉลี่ยเดือนดัชนีความร้อน °C	หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่	สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทีมหอรัศมี และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
	ระดับ เฝ้าระวัง (สีเขียว)	๒๗.๐ - ๓๒.๙°C	<p>๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย</p> <p>๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่</p> <p>๒. การดูแลสุขภาพประชาชน</p> <p>๑) เตรียมการรองรับสถานการณ์ และสนับสนุนองค์ความรู้เรื่องการดูแลและป้องกันผลกระทบจากความร้อน การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น จัดเตรียมสื่อ คู่มือแนวทาง องค์ความรู้วิชาการ ให้แก่ผู้ดูแลเด็กปฐมวัย ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และแจ้งสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และสถานดูแลผู้สูงอายุให้ดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด</p>	<p>๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย</p> <p>๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่</p>	<p>๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย</p> <p>๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่</p>
	ระดับ เตือนภัย (สีเหลือง)	๓๓.๐ - ๔๑.๙°C	<p>๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย</p> <p>๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่</p>	<p>๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย</p> <p>๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่</p>	<p>๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย</p> <p>๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่</p>

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ค่าแรงเตือนดัชนีความร้อน °C	แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่	สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับในพื้นที่ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทีมหอรับครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
	ระดับความเสี่ยง	ค่าแรงเตือนดัชนีความร้อน °C	<p>หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p> <p>๒) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง วันละ ๑ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โลင်းและเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียตามสาย เป็นต้น</p> <p>๓) เผื่อระวังโรค อากาศที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน</p> <p>๒. การดูแลสุขภาพประชาชน</p> <p>๑) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ให้ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลโรคลมร้อน (Heat stroke)</p> <p>๒) ประสานกลไกการดำเนินงานในระดับพื้นที่ เพื่อดูแลสุขภาพของประชาชน</p> <p>๓) จัดเตรียมและสนับสนุนการจัดเตรียมพื้นที่ หรือศูนย์คลายร้อน (Cool room)^๑ ในสถานที่ราชการ สถานที่เอกชน หรือชุมชน</p> <p>๔) ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย สถานดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น ให้ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมภายนอกอาคารในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับเตือนภัยต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน</p>	<p>๒) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง วันละ ๑ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โลင်းและเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียตามสาย เป็นต้น</p> <p>๓) เผื่อระวังโรค อากาศที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน</p> <p>๒. การดูแลสุขภาพประชาชน</p> <p>๑) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ให้ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลโรคลมร้อน (Heat stroke)</p> <p>๒) เตรียมความพร้อมอุปกรณ์ ระบบบริการ ระบบส่งต่อ ผู้ป่วยฉุกเฉิน และ จัดเตรียมเตียงรองรับผู้ป่วย</p> <p>๓) ซักซ้อมความเข้าใจวิธีใช้อุปกรณ์การรักษากายภาพที่เกี่ยวข้องด้วยโรคจากความร้อนของบุคลากร ในสถานบริการสาธารณสุข</p> <p>๔) จัดเตรียมพื้นที่ หรือศูนย์คลายร้อน (Cool room)^๑ ในสถานบริการสาธารณสุข สถานที่ราชการ สถานที่เอกชน หรือชุมชน</p>

สัญลักษณ์	ระดับความเสียหาย	ค่าแรงเตือนดัชนีความร้อน °C	แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่
	ระดับอันตราย (สีส้ม)	๔๒.๐ - ๕๑.๙°C	<p>หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p> <p>หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัด ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อน จากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่</p> <p>๑) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง วันละ ๒ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น ไลน์และเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียตามสาย เป็นต้น</p> <p>๒) เฝ้าระวังโรค อากาศที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน</p> <p>๓) หากพบการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เป็นทีมสอบสวนโรค ลงพื้นที่สอบสวน วิเคราะห์สถานการณ์ติดตามความรุนแรงของผลกระทบที่เกิดขึ้น และส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p> <p>๔) การดูแลสุขภาพประชาชน</p> <p>๑) ประสานกลไกการดำเนินงานในระดับพื้นที่ หน่วยงานราชการต่าง ๆ จัดหาสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ สถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือสถานสาธารณะ</p>
			<p>สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทีมหมอครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน</p> <p>๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย</p> <p>๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อน จากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่</p> <p>๒) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง วันละ ๒ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น ไลน์และเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียตามสาย เป็นต้น</p> <p>๓) เฝ้าระวังโรค อากาศที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน</p> <p>๔) หากพบการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เป็นทีมสอบสวนโรค ลงพื้นที่สอบสวน วิเคราะห์สถานการณ์ติดตามความรุนแรงของผลกระทบที่เกิดขึ้น และส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p> <p>๒. การดูแลสุขภาพประชาชน</p> <p>๑) สถานพยาบาล ปรับตารางนัดผู้ป่วยที่ไม่จำเป็น เพื่อลดความเสี่ยงในช่วงที่อากาศร้อนจัด</p>

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ค่าแรงเตือน ดัชนี ความร้อน °C	หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่	สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่หมอบริการ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
			<p>ในชุมชนให้ประชาชนเข้าพักชั่วคราวเพื่อหลีกเลี่ยงสภาพอากาศที่ร้อนจัด และจัดหาน้ำสะอาดบริการประชาชน</p> <p>๒) จัดศูนย์คลายร้อน (Cool room) ในสถานที่ราชการ สถานที่เอกชน หรือชุมชน เพื่อรองรับกลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ</p> <p>๓) ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย สถานดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น ให้จำกัดระยะเวลาการทำกิจกรรมภายนอกอาคารในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตราย</p> <p>๔) หากสถานการณ์มีแนวโน้มรุนแรงขึ้น ให้พิจารณาเปิดศูนย์ปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข (Public Health Emergency Operation Center ; PHEOC) ระดับจังหวัด</p>	<p>๒) จัดศูนย์คลายร้อน (Cool room) ในสถานบริการสาธารณสุข สถานที่ราชการ สถานที่เอกชน หรือชุมชนเพื่อรองรับกลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ</p> <p>๓) เตรียมความพร้อมอุปกรณ์ ระบบรักษา ระบบส่งต่อในภาวะฉุกเฉินเพื่อรองรับผู้ป่วยที่มีอาการที่เกี่ยวข้องด้วยโรคจากความร้อน</p> <p>๔) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่มีความพร้อม^๑ ออกเยี่ยมบ้านติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ให้ความรู้และคำแนะนำการดูแลป้องกันตนเอง และรายงานสถานการณ์ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ</p>	
	ระดับ อันตราย มาก (สีแดง)	≥ ๕๒°C ขึ้นไป	<p>๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย</p> <p>๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่</p>	<p>๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย</p> <p>๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่</p>	

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ค่าแรงเตือน ดัชนี ความร้อน °C	หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่	สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทีมหมอครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
			<p>๒) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง วันละ ๓ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โลกออนไลน์และเว็บไซต์ ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียงตามสาย เป็นต้น</p> <p>๓) เผื่อระวังโรค อากาศที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน</p> <p>๔) กรณีพบการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ ให้เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขที่เป็นทีมสอบสวนโรค ลงพื้นที่สอบสวน วิเคราะห์สถานการณ์ติดตามความรุนแรงของผลกระทบ ที่เกิดขึ้น และส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p> <p>๒. การดูแลสุขภาพประชาชน</p> <p>๑) ประสานกลไกการดำเนินงานในระดับพื้นที่ หน่วยงาน ราชการต่าง ๆ จัดหาสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ สถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือสวนสาธารณะ ในชุมชนให้ประชาชนเข้าพักรักษาตัวเพื่อหลีกเลี่ยง สภาพอากาศที่ร้อนจัด และจัดหาน้ำสะอาดบริการประชาชน</p> <p>๒) เปิดศูนย์คลายร้อน (Cool room)^๑ ในสถานที่ราชการ สถานที่เอกชน หรือชุมชน เพื่อรองรับกลุ่มเสี่ยงที่ต้อง ดูแลเป็นพิเศษ</p>	<p>๒) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง วันละ ๓ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โลกออนไลน์และเว็บไซต์ ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียงตามสาย เป็นต้น</p> <p>๓) เผื่อระวังโรค อากาศที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน</p> <p>๔) กรณีพบการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ ให้เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขที่เป็นทีมสอบสวนโรค ลงพื้นที่สอบสวน วิเคราะห์สถานการณ์ติดตามความรุนแรงของผลกระทบ ที่เกิดขึ้น และส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p> <p>๒. การดูแลสุขภาพประชาชน</p> <p>๑) สถานพยาบาลเลื่อนนัดผู้ป่วยที่ไม่มีอาการเร่งด่วน ออกไปก่อน เพื่อลดความเสี่ยงในช่วงที่อากาศร้อนจัด</p> <p>๒) เปิดศูนย์คลายร้อน (Cool room)^๑ ในสถานบริการสาธารณสุข สถานที่ราชการ สถานที่เอกชน หรือชุมชน เพื่อรองรับ กลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ</p> <p>๓) เตรียมความพร้อมอุปกรณ์ ระบบรักษา ระบบส่งต่อ ในภาวะฉุกเฉินเพื่อรองรับผู้ป่วยที่มีอาการที่เกี่ยวข้อง ด้วยโรคความดันร้อน</p>	

แนวทางการปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่			
สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ค่าแรงเตือน ดัชนี ความร้อน °C	หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง		<p>หน่วยงานสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่มีความพร้อมบริการสาธารณสุขระดับในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่หมออัครีครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน</p> <p>๔) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่มีความพร้อม^๑ ออกเยี่ยมบ้านติดตามอาการของประชาชน กลุ่มเสี่ยง ให้ความรู้และคำแนะนำการดูแลป้องกันตนเอง และรายงานสถานการณ์ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ</p> <p>๕) จัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ เพื่อดูแลสุขภาพประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มที่มีโรคประจำตัว กลุ่มผู้ป่วยติดเตียง</p>
			<p>๓) ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย สถานดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น ให้จัดการทำกิจกรรมภายนอกอาคารในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตรายมาก</p> <p>๔) เปิดศูนย์ปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์ และสาธารณสุข (Public Health Emergency Operation Center ; PHEOC) ระดับจังหวัด</p>

หมายเหตุ:

^๑ ศูนย์คลายร้อน (cool room) หมายถึง ห้อง อากาศ หรือสถานที่ที่มีการรับอากาศและระบายอากาศได้ดี ใช้เป็นที่พักสำหรับผู้ที่รับผลกระทบจากความร้อน เพื่อป้องกันและบรรเทาความรุนแรงจากสภาวะอากาศที่ร้อนจัดได้

^๒ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่มีความพร้อม หมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้าน และได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด มีบทบาทหน้าที่สำคัญในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพ อนามัยและด้านสาธารณสุขอื่น ๆ เช่น

- มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องโรคที่เกี่ยวข้องจากความร้อน
- รู้กลไกการดูแล การเฝ้าระวังและสื่อสารความเสี่ยงต่อสุขภาพจากความร้อน
- สามารถประสานเตรียมความพร้อมของชุมชน ร่วมกับผู้นำ แกนนำ เครือข่าย และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
- ประเมินสุขภาพตนเอง หากมีอาการเจ็บป่วย ไม่สมควรปฏิบัติงานออกเยี่ยมบ้านประชาชน
- จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ยาและเวชภัณฑ์ให้พร้อม