



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 ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสสภาวะอุณหภูมิที่สูงขึ้นเกินกว่าระดับที่ร่างกายรับได้ 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 ประชาชนที่อาจเสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนมากกว่าประชาชนทั่วไป 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 ธรณีพิสิสส์ และดาราศาสตร์ของฟิลิปปินส์

หมายเหตุ : โรคที่เกิดจากความร้อนสามารถแบ่งลักษณะอาการออกได้หลายระยะ ทั้งนี้ อาจเกิดขึ้นแบบฉับพลันโดยไม่เกิดอาการระยะก่อนหน้า

ข้อ ๔ เกมท์...

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

ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



(นางอัจฉรา นิธิอภิญญาสกุล)
อธิบดีกรมอนามัย

แนบท้ายประกาศกรมอนามัย
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 ด้วยสีและสัญลักษณ์เปรียบเทียบระดับของความเสี่ยง คือ ระดับเฝ้าระวัง (สีเขียว) ระดับเตือนภัย (สีเหลือง) ระดับอันตราย (สีแดง) และระดับอันตรายมาก (สีเข้ม) ดังตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ แสดงแผนภูมิดัชนีความร้อน (Heat Index Chart)

		อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส) °C																	
ความชื้นสัมพัทธ์ (%)		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
	๔๐%	๒๗	๒๗	๒๘	๒๙	๓๑	๓๓	๓๔	๓๖	๓๗	๓๘	๔๑	๔๓	๔๖	๔๘	๕๑	๕๔	๕๘	๖๐
	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	๕๔	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)

สัญลักษณ์....

๑.๒.ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน

หมายถึง ผลกระทบต่อสุขภาพจากการสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความร้อนสูงจนร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดโรคจากความร้อน ซึ่งลักษณะอาการเรียงตามความรุนแรงจากน้อยไปมาก ดังนี้

- ๑.๒.๑ **ผื่นจากความร้อน (heat rash)** เกิดจากเหงื่อออกมากในสภาพอากาศร้อน จนเกิดการอักเสบของรูขุมขนทำให้ผิวหนังเกิดการระคาย และเป็นตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ ปรากฏที่บริเวณใบหน้า ลำคอ หน้าอกส่วนบน ไตราวนม 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 **โรคลมเพลย์แดด (heat exhaustion)** มักเกิดขึ้นเมื่อต้องอยู่ในบริเวณที่มีอากาศร้อนจัด และขาดน้ำเป็นเวลานาน สาเหตุสำคัญเกิดจากการสูญเสียเหงื่อ และเกลือแร่จำนวนมาก โดยจะมีเหงื่อออกมาก อ่อนแรงหรือเหนื่อยล้า หน้าซีด ชีพจรอ่อน ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะหรือสับสนมึนงง คลื่นไส้หรืออาเจียน และเป็นลม โดยอุณหภูมิแกนกลางของร่างกายอาจปกติ ต่ำ หรือสูงกว่าปกติ (น้อยกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส) ชีพจรอ่อนร่วมกับความดันต่ำตอนเปลี่ยนท่าทาง และหายใจตื้น เร็ว แต่ยังคงมีสติสัมปชัญญะไม่เปลี่ยนแปลง
- ๑.๒.๖ **โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก (heat stroke)** เป็นภาวะที่รุนแรงที่สุดของโรคที่เกิดจากความร้อน โดยอุณหภูมิแกนกลางของร่างกายสูงขึ้นมากกว่า ๔๐ องศาเซลเซียสขึ้นไป ผิวหนังแดงร้อน ชีพจรเต้นเร็วและแรง 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 อาจทำให้ร่างกายมีอาการเบื้องต้น 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	
				ทารกและเด็กเล็ก* หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว ^๒	ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้ทำงานในสภาพอากาศร้อน ผู้ทำงานกลางแจ้ง
	ระดับเฝ้าระวัง (สีเขียว)	๒๗.๐ - ๓๒.๙°C	๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศหรือการเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ ๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวันโดยไม่ต้องรอให้กระหาย ๓. สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (กิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก ^๓)		
	ระดับเตือนภัย (สีเหลือง)	๓๓.๐ - ๔๑.๙°C	๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ ๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหาย ๓. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ ๔. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก ^๓ ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับเตือนภัยต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน	๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ ๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ (สำหรับเด็กทารกแรกเกิดจนถึง ๖ เดือนแรก การดื่มน้ำนมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอ) ๓. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ ๔. ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก ^๓ ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับเตือนภัยต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน	๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ ๒. หากมีอาการป่วย เช่น เป็นไข้ หรือ ท้องเสีย ร่างกายขาดน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก ^๓ ๓. ควรดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ ระหว่างที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก ^๓ ๔. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ดัชนีความร้อน °C	คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน		
			ประชาชนทั่วไป	ประชาชนกลุ่มเสี่ยง	
				ทารกและเด็กเล็ก* หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว*	ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้ทำงานในสภาพอากาศร้อน ผู้ทำงานกลางแจ้ง
			๕. กรณีต้องออกไปกลางแจ้ง ควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวก ใส่แว่นกันแดด กางร่มเพื่อป้องกันแสงแดด และทาครีมกันแดดมีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน ๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี	๕. กรณีต้องออกไปกลางแจ้ง ควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวก ใส่แว่นกันแดด กางร่มเพื่อป้องกันแสงแดด และทาครีมกันแดดมีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกนอกบ้าน ๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี ๗. ระวังสังเกตอาการผิดปกติ* ของตนเอง และดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์	๕. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก* ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับเตือนภัยต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ๖. สวมใส่เสื้อผ้าออกกำลังกาย หรือชุดทำงานที่ระบายความร้อนได้ดี สวมหมวก ใส่แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดมีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน และพกน้ำดื่มติดตัวตลอดเวลา
	ระดับอันตราย (สีส้ม)	๔๒.๐ - ๕๑.๙°C	๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ ๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหาย ๓. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ	๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ ๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ (สำหรับเด็กทารกแรกเกิดจนถึง ๖ เดือนแรก การดื่มน้ำนมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอ) ๓. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่ม	๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ ๒. หากมีอาการป่วย เช่น เป็นไข้ หรือ ท้องเสีย ร่างกายขาดน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก* ๓. ควรดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ ระหว่างที่ทำการกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกาย

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ดัชนีความร้อน °C	คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน		
			ประชาชนทั่วไป	ประชาชนกลุ่มเสี่ยง	
				ทารกและเด็กเล็ก* หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว*	ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้ทำงานในสภาพอากาศร้อน ผู้ทำงานกลางแจ้ง
			๔. ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ ในช่วงที่ ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตราย ๕. กรณีต้องออกไปกลางแจ้งควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวก ใส่แว่นกันแดด กางร่มเพื่อป้องกันแสงแดด และทาครีมกันแดดมีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน ๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี ๗. ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ ของตนเอง และดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ ๘. หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙ พร้อมกับรับลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด	ที่มีปริมาณน้ำตาสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ ๔. จำกัดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตราย ๕. กรณีต้องออกไปกลางแจ้งควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวก ใส่แว่นกันแดด กางร่มเพื่อป้องกันแสงแดด และทาครีมกันแดดมีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน ๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี ๗. ผู้มีโรคประจำตัว^๕ ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม และระมัดระวังการรับประทานยาบางชนิดอาจส่งผลต่อการควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้ง่ายขึ้น หรือเหงื่อออกลดลง ส่งผลให้มีความเสี่ยงสูง	กลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ (ควรดื่มน้ำ ๑ แก้ว ทุก ๆ ๑๕ - ๒๐ นาที) และควรระมัดระวังไม่ดื่มน้ำมากเกินไป ๔. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ ๕. ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตราย (โดยแบ่งระยะเวลาการทำงาน และช่วงเวลาพักผ่อน ให้สามารถทำงานสลับกันได้) ๖. สวมใส่เสื้อผ้าออกกำลังกาย หรือชุดทำงานที่ระบายความร้อนได้ดี สวมหมวก ใส่แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดมีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน และพกน้ำดื่มติดตัวตลอดเวลา ๗. ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ ของตนเอง และผู้ร่วมออกกำลังกาย หรือ ผู้ร่วมทำงาน

สัญลักษณ์	ระดับ ความ เสี่ยง	ดัชนี ความร้อน °C	คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน		
			ประชาชนทั่วไป	ประชาชนกลุ่มเสี่ยง	
				ทารกและเด็กเล็ก* หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว*	ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้ทำงานในสภาพ อากาศร้อน ผู้ทำงานกลางแจ้ง
				ต่อการเจ็บป่วยจากความร้อน เช่น ยาลด ความดันโลหิต ยาแก้คัดจมูก ยาขับปัสสาวะ และยารักษาโรคจิตเวช เป็นต้น ๘. ควรสังเกตอาการผิดปกติ* ของตนเอง และดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด หากมี อาการผิดปกติให้รีบแจ้งผู้ดูแล และรีบ ไปพบแพทย์ ๙. ห้ามปล่อยให้ทารกและเด็กเล็กอยู่ในรถ ที่จอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด ๑๐. หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาล ที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙ พร้อมกับรีบลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด	หากมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งผู้ดูแล และรีบไปพบแพทย์ ๘. หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาล ที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙ พร้อมกับรีบลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด
	ระดับ อันตราย มาก (สีแดง)	$\geq 52^{\circ}\text{C}$ ขึ้นไป	๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจาก กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ ๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ ๓. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มี ส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ	๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือ การเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ ๒. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ (สำหรับเด็ก ทารกแรกเกิดจนถึง ๖ เดือนแรก การดื่มนม แม่อย่างเดียวก็เพียงพอ)	๑. ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือ การเตือนภัยความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ ๒. หากมีอาการป่วย เช่น เป็นไข้ หรือ ท้องเสีย ร่างกายขาดน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม กลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกาย กลางแจ้งที่ใช้แรงมาก"

สัญลักษณ์	ระดับ ความ เสี่ยง	ดัชนี ความร้อน °C	คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน		
			ประชาชนทั่วไป	ประชาชนกลุ่มเสี่ยง	
				ทารกและเด็กเล็ก* หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว*	ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้ทำงานในสภาพ อากาศร้อน ผู้ทำงานกลางแจ้ง
			และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ ๔. <u>งดการทำกิจกรรมกลางแจ้ง</u> การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตรายมาก ๕. ควรอยู่ในบ้านพัก อาคารหรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ หากไม่มีเครื่องปรับอากาศ แนะนำใช้พัดลมเพื่อระบายอากาศที่ร้อน ๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักรเบา และระบายอากาศได้ดี ๗. <u>ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔</u> ของตนเอง และดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ ๘. หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙ พร้อมกับรีบลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด	๓. <u>หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง</u> เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ ๔. <u>งดการทำกิจกรรมกลางแจ้ง</u> การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตรายมาก ๕. ควรอยู่ในบ้านพัก อาคารหรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ หากไม่มีเครื่องปรับอากาศ แนะนำใช้พัดลม เพื่อระบายอากาศที่ร้อน ๖. สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักรเบา และระบายอากาศได้ดี ๗. <u>ผู้มีโรคประจำตัว^๖</u> ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม และระมัดระวังการรับประทานยาบางชนิดอาจส่งผลต่อการควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้ง่ายขึ้น หรือเหงื่อออกลดลง ส่งผลให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยจากความร้อน เช่น ยาลด	๓. ควรดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ ระหว่างที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ (ควรดื่มน้ำ ๑ แก้วทุก ๆ ๑๕ - ๒๐ นาที) และควรระมัดระวังไม่ดื่มน้ำมากเกินไป ๔. <u>หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง</u> เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ ๕. <u>จำกัดระยะเวลา และปรับตารางการทำกิจกรรมกลางแจ้ง</u> การทำงาน หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก^๓ ในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตรายมาก ๖. สวมใส่เสื้อผ้าออกกำลังกาย หรือชุดทำงานที่ระบายความร้อนได้ดี สวมหมวก ใส่แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดมีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป อย่างน้อย ๓๐ นาที ก่อนออกจากบ้าน และพกน้ำดื่มติดตัวตลอดเวลา

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ดัชนีความร้อน °C	คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน		
			ประชาชนทั่วไป	ประชาชนกลุ่มเสี่ยง	
				ทารกและเด็กเล็ก ^๑ หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว ^๒	ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้ทำงานในสภาพอากาศร้อน ผู้ทำงานกลางแจ้ง
				ความดันโลหิต ยาแก้ปวด ยาขับปัสสาวะ และยารักษาโรคจิตเวช เป็นต้น ๘. ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ ของตนเอง และดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งผู้ดูแล และรีบไปพบแพทย์ ๙. ห้ามปล่อยให้ทารกและเด็กเล็กอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด ๑๐. หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙ พร้อมกับรีบลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด	๗. ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ ของตนเอง และผู้ร่วมออกกำลังกาย หรือ ผู้ร่วมทำงาน หากมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งผู้ดูแล และรีบไปพบแพทย์ ๘. หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙ พร้อมกับรีบลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด

หมายเหตุ:

^๑ ทารกและเด็กเล็ก หมายถึง เด็กเล็ก อายุ ๐ - ๕ ปี

^๒ ผู้มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคจิตเวช และผู้ที่มีภาวะอ้วน เป็นต้น

^๓ กิจกรรมกลางแจ้ง การทำงาน หรือออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก (สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ, ๒๕๕๙) หมายถึง

- การทำงานกลางแจ้ง ได้แก่ การยกของหนัก งานก่อสร้าง ขุดดิน ทำนา ทำสวน ทำไร่ ผ่าฟัน และตัดหญ้าโดยไม่ใช้เครื่องจักร เป็นต้น
- ออกกำลังกายกลางแจ้ง ได้แก่ เดินแอโรบิก ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำเป็นรอบ ขกมวย บาสเก็ตบอล ฟุตบอล วิ่ง และตีเทนนิส เป็นต้น

^๔ อาการผิดปกติ เช่น อ่อนเพลีย หมดสติ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะหรือสับสน คลื่นไส้ และหายใจเร็ว ปวดกล้ามเนื้อ ภาวะการขาดสารน้ำ และเกลือแร่อย่างรุนแรง รวมทั้งความรู้สึกตัวที่เปลี่ยนแปลงไป การตอบสนองช้า พูดจาสับสน กระวนกระวาย มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ก้าวร้าว ประสาทหลอน ซึมลง เป็นลม และหมดสติ

๓. แนวทางการปฏิบัติงานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากค่าดัชนีความร้อน (Heat Index)

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ค่าแจ้งเตือนดัชนีความร้อน °C	แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่	
			หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์รปกครองส่วนท้องถิ่น องค์รปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทีมหมอครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
	ระดับ เฝ้าระวัง (สีเขียว)	๒๗.๐ - ๓๒.๙°C	๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย ๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่ ๒. การดูแลสุขภาพประชาชน ๑) เตรียมการรองรับสถานการณ์ และสนับสนุนองค์ความรู้เรื่องการดูแลและป้องกันผลกระทบจากความร้อน การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น จัดเตรียมสื่อ คู่มือแนวทาง องค์ความรู้วิชาการ ให้แก่ผู้ดูแลเด็กปฐมวัย ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และแจ้งสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และสถานดูแลผู้สูงอายุให้ดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด	๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย ๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่ ๒) จัดทำฐานข้อมูลกลุ่มเสี่ยงทั้งประเภทและจำนวน ให้เป็นปัจจุบัน ๒. การดูแลสุขภาพประชาชน ๑) จัดเตรียม ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และเวชภัณฑ์ให้พร้อม ๒) เตรียมความพร้อมของบุคลากรในการช่วยเหลือปฐมพยาบาลเบื้องต้น
	ระดับ เตือนภัย (สีเหลือง)	๓๓.๐ - ๔๑.๙°C	๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย ๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่	๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย ๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ค่าแรงเตือนดัชนีความร้อน °C	แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่	
			หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์รปกครองส่วนท้องถิ่น องค์รปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทีมหมอครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
			๒) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงวันละ ๑ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โลงนและเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชนเสียงตามสาย เป็นต้น ๓) เฝ้าระวังโรค อาการที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรมป้องกันความร้อนของประชาชน ๒. การดูแลสุขภาพประชาชน ๑) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ให้ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลโรคลมร้อน (Heat stroke) ๒) ประสานกลไกการดำเนินงานในระดับพื้นที่ เพื่อดูแลสุขภาพของประชาชน ๓) จัดเตรียมและสนับสนุนการจัดเตรียมพื้นที่หรือศูนย์คลายร้อน (Cool room)^๑ ในสถานที่ราชการ สถานที่เอกชน หรือชุมชน ๔) ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย สถานดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น ให้ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมภายนอกอาคารในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับเตือนภัยต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน	๒) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงวันละ ๑ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โลงนและเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชนเสียงตามสาย เป็นต้น ๓) เฝ้าระวังโรค อาการที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรมป้องกันความร้อนของประชาชน ๒. การดูแลสุขภาพประชาชน ๑) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ให้ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลโรคลมร้อน (Heat stroke) ๒) เตรียมความพร้อมอุปกรณ์ ระบบรักษา ระบบส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน และ จัดเตรียมเตียงรองรับผู้ป่วย ๓) ซักซ้อมความเข้าใจวิธีใช้อุปกรณ์การรักษาอาการที่เกี่ยวข้องด้วยโรคจากความร้อนของบุคลากรในสถานบริการสาธารณสุข ๔) จัดเตรียมพื้นที่ หรือศูนย์คลายร้อน (Cool room)^๑ ในสถานบริการสาธารณสุข สถานที่ราชการ สถานที่เอกชน หรือชุมชน

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ค่าแจ้งเตือน ดัชนี ความร้อน °C	แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่	
			หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์รปกครองส่วนท้องถิ่น องค์รปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทีมหมอครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
	ระดับ อันตราย (สีแดง)	๔๒.๐ - ๕๑.๙°C	๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย ๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่ ๒) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงวันละ ๒ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น ไลน์และเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชนเสียงตามสาย เป็นต้น ๓) เฝ้าระวังโรค อาการที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน ๔) หากพบการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เป็นทีมสอบสวนโรค ลงพื้นที่สอบสวนวิเคราะห์สถานการณ์ติดตามความรุนแรงของผลกระทบที่เกิดขึ้น และส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ๒. การดูแลสุขภาพประชาชน ๑) ประสานกลไกการดำเนินงานในระดับพื้นที่ หน่วยงานราชการต่าง ๆ จัดหาสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ สถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือสวนสาธารณะ	๑. การเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย ๑) ติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศ หรือการเตือนภัยความร้อนจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมอนามัย และอื่น ๆ เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่ ๒) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงวันละ ๒ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น ไลน์และเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชนเสียงตามสาย เป็นต้น ๓) เฝ้าระวังโรค อาการที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน ๔) หากพบการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เป็นทีมสอบสวนโรค ลงพื้นที่สอบสวนวิเคราะห์สถานการณ์ติดตามความรุนแรงของผลกระทบที่เกิดขึ้น และส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ๒. การดูแลสุขภาพประชาชน ๑) สถานพยาบาล ปรับตารางนัดผู้ป่วยที่ไม่จำเป็น เพื่อลดความเสี่ยงในช่วงที่อากาศร้อนจัด

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

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ค่าแรงเตือน ดัชนี ความร้อน °C	แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่	
			หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์รปกครองส่วนท้องถิ่น องค์รปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทีมหมอครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
			๒) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง วันละ ๓ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โหลน์และเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียงตามสาย เป็นต้น ๓) เผื่อระวังโรค อาการที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน ๔) กรณีพบการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เป็นทีมสอบสวนโรค ลงพื้นที่สอบสวน วิเคราะห์สถานการณ์ติดตามความรุนแรงของผลกระทบที่เกิดขึ้น และส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ๒. การดูแลสุขภาพประชาชน ๑) ประสานกลไกการดำเนินงานในระดับพื้นที่ หน่วยงานราชการต่าง ๆ จัดหาสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ สถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือสวนสาธารณะ ในชุมชนให้ประชาชนเข้าพักชั่วคราวเพื่อหลีกเลี่ยงสภาพอากาศที่ร้อนจัด และจัดหาน้ำสะอาดบริการประชาชน ๒) เปิดศูนย์คลายร้อน (Cool room)* ในสถานที่ราชการ สถานที่เอกชน หรือชุมชน เพื่อรองรับกลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ	๒) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง วันละ ๓ ครั้ง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โหลน์และเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียงตามสาย เป็นต้น ๓) เผื่อระวังโรค อาการที่เกิดจากความร้อนและพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน ๔) กรณีพบการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เป็นทีมสอบสวนโรค ลงพื้นที่สอบสวน วิเคราะห์สถานการณ์ติดตามความรุนแรงของผลกระทบที่เกิดขึ้น และส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ๒. การดูแลสุขภาพประชาชน ๑) สถานพยาบาลเลื่อนนัดผู้ป่วยที่ไม่มีอาการเรื้อรังด่วนออกไปก่อน เพื่อลดความเสี่ยงในช่วงที่อากาศร้อนจัด ๒) เปิดศูนย์คลายร้อน (Cool room)* ในสถานบริการสาธารณสุข สถานที่ราชการ สถานที่เอกชน หรือชุมชน เพื่อรองรับกลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ ๓) เตรียมความพร้อมอุปกรณ์ ระบบรักษา ระบบส่งต่อ ในภาวะฉุกเฉินเพื่อรองรับผู้ป่วยที่มีอาการที่เกี่ยวข้องด้วยโรคจากความร้อน

สัญลักษณ์	ระดับความเสี่ยง	ค่าแรงเตือน ดัชนี ความร้อน °C	แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่	
			หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์รปกครองส่วนท้องถิ่น องค์รปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทีมหมอครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
			๓) ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย สถานดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น ให้งดการทำกิจกรรมภายนอกอาคารในช่วงที่ค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตรายมาก ๔) เปิดศูนย์ปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข (Public Health Emergency Operation Center ; PHEOC) ระดับจังหวัด	๔) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่มีความพร้อม^๒ ออกเยี่ยมบ้านติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ให้ความรู้และคำแนะนำการดูแลป้องกันตนเอง และรายงานสถานการณ์ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ ๕) จัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ เพื่อดูแลสุขภาพประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มที่มีโรคประจำตัว กลุ่มผู้ป่วยติดเตียง

หมายเหตุ:

^๑ ศูนย์คลายร้อน (cool room) หมายถึง ห้อง อาคาร หรือสถานที่ที่มีการปรับอากาศและระบายอากาศได้ดี ใช้เป็นที่พักพิงสำหรับผู้ได้รับผลกระทบจากความร้อน เพื่อป้องกันและบรรเทาความร้อนจากสภาวะอากาศที่ร้อนจัดได้

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

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