

- สำนักปลัด อธิบดีกรมฯ

กองคลัง

กองช่าง ที่ ชร ๐๐๒๓.๑๙/๗๔๗

กองการศึกษา

สปสช



ฉบับที่..... 1477
วันที่..... 1 พ.ค. 2567
เวลา.....

ที่ว่าการอำเภอแม่สรวย
ถนนเชียงราย - เชียงใหม่ ๕๗๑๘๐

၁၀။ မြန်မာ ၂၅၁၈

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลและนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือจังหวัดเชียงราย ด่วนที่สุด ที่ ชร ๐๐๒๓.๖/ว ๘๙๖๖

ลงวันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓

จำนวน ๓ ชุด

พร้อมหนังสือนี้ อำเภอแม่สรวย ได้ส่งหนังสือจังหวัดเชียงราย ด่วนที่สุด ที่ ชร ๐๐๒๓.๖/ว ๙๙๖๖
ลงวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๗ เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗
จึงขอแจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป รายละเอียดปรากฏ
ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย (ส่งทางระบบสำนักงานอิเล็กทรอนิกส์ E-OFFICE)

จังเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

វិេសាង នាយក

- เพื่อโปรดทราบ
 - จ. ทมส์ราย เจตฯ การบูรณาการ
ศูนย์พัฒนาเด็กในชั้น瓜屋วิสาหกิจฯ ของ
จ. ทมส์ฯ ฯ

(นายกิตติคุณ ดีศรรณ์กุลสิริ)
ปลัดอำเภอ ปภีบตติราชการแทน
นายอำเภอแม่สรวย

-Logistics/Transportation

(นางสาววิชุตา แดงตุ้ย) หัวหน้าสำนักปลัด

17

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ
ไทร / โทรสาร ๐-๕๗๗๔-๖๘๘๗

ai Sonnenmedaille

ว่าที่ร้อยตรี
(ชลิต ศรีจันทร์แก้ว)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาาราชการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก

(นายอุทัย พ่วงศ์)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก

ด่วนที่สุด

ที่ ชร ๐๐๒๓.๖ / ๙๗๘๙



ศาลากลางจังหวัดเชียงราย
ถนนแม่ฟ้าหลวง ชร ๕๗๑๐๐

๒๕๖๗ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

อ้างถึง ๑. หนังสือจังหวัดเชียงราย ด่วนที่สุด ที่ ชร ๐๐๒๓.๖/๙ ๗๙๗๙ ลงวันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๗

๒. หนังสือจังหวัดเชียงราย ด่วนที่สุด ที่ ชร ๐๐๒๓.๖/๙ ๘๑๔๙ ลงวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๗.๗/๑๕๗๔

ลงวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๗

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่จังหวัดเชียงราย ได้แจ้งให้อำเภอแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีทสโตรก (Heat Stroke) และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีทสโตรก (Heat Stroke) และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

จังหวัดเชียงราย ได้รับแจ้งจากการส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จึงขอให้อำเภอแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการ ประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ผู้จากความร้อน

อาการ มีตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ใต้รากนิม รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนและขา สาเหตุ เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหื่อออกมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหื่อออก

(๒) อาบน้ำปอย ๆ รักษาความสะอาดของผิว

(๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

(๔) หายาที่มีฤทธิ์ข่าวลดอาการคัน

๒. บวมจากความร้อน

อาการ บวม โดยเฉพาะ บริเวณเห้า มักเกิดในช่วง ๒ – ๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน สาเหตุ เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเห้า และขา ทำให้เกิดอาการบวม

การรักษา/การป้องกัน (๑) อาการบวมสามารถหายเองได้

(๒) ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ

(๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง

๓. ตะคริวจากความร้อน

อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน มักเกิดบริเวณหน้าท้อง แขน ขา สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหื่อเป็นจำนวนมาก

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น

(๒) นวดเบา ๆ ตรงที่เป็นตะคริวสับกับการยืดกล้ามเนื้อ

(๓) ดื่มน้ำสะอาด...

- (๓) ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มกลิ่นแรง เพื่อขดเขยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
(๔) หากเป็นมะครินานกว่า ๑ ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์

๔. เป็นลมแಡด

อาการ หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พับบอยในผู้ที่ไม่เคยชนกับอาการร้อน สาเหตุ ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปที่ผิวนังทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

- การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา
(๒) ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว
(๓) คลายเสื้อผ้าให้หมด ใช้ผ้าทุบหน้าเย็นเช็ดหน้า และบีบคาดแขนขา
(๔) หากอาการไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์

๕. เพลียแಡด

อาการ เหื่องอกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สับสน มึนง คลื่นไส้ อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ ภาระที่มากเกินไปอยู่ในที่ทำการร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือเรื่องการเสียเหลือเป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

- การรักษา/การป้องกัน (๑) ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
(๒) ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือท่าที่จำเป็น เพื่อรับประคบร้อน
(๓) จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว
(๔) ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางแผนใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ

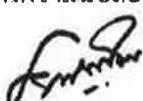
(๕) หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ <https://me-qr.com/O5JrqZA5> หรือ QR Code รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี


(ศราวุทธ จันทวงศ์)
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัตรราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย
กลุ่มงานบริการสาธารณสุขท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ
โทร./โทรสาร ๐ ๕๓๑๕ ๐๑๖๕ ต่อ ๑๙
ผู้ประสานงาน นางสาวจารุณี ฤทธิ์รัพย์



แบบส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ๔. เรียงราย
จำนวน ๔๙๐๕
วันที่ ๑๗ ม.ค. ๒๕๖๗
จังหวัด
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

ตัวนี้สุด

ମ୍ବାନ୍ଦିର ପାତାରେ କାହାର ଲାଗୁ ହେଉଥିଲା ?

၁၇ မြန်မာ ၂၅၆၈

เรื่อง การป้องกันภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างอิง ๑. หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ นท ๐๘๗๙๙.๙/๑๓๐๓ ลงวันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๗

๒. หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มก ๐๙๑๕.๗/๑๖๘ ลงวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย Infographic การป้องกันภัยสุขภาพ

จำนวน ๑ ฉบับ

ที่เกิดในช่วงครรัตน์ของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗

ตามที่กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีสต์สโตรก (Heat Stroke) และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีสต์สโตรก (Heat Stroke) และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง การป้องกันภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ผู้นำความร้อน

อาการ มีตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ นักพบบริเวณคอ หน้าอก ใต้รrawnm รักแร้ ขาหนีบข้อพับแขวนและขาสาเหตุ เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหลือออกฤทธิ์

การรักษา/การป้องกัน (๑) อยู่ในที่อาคารเย็น เพื่อลดการเหลืองอก

(๒) อาบน้ำป้อน ๆ รักษาความสะอาดของผิว

(๓) สมมิสเสื้อผ้าที่ระบายน้ำได้ดี

(๔) ทายาที่มีฤทธิ์ป่วยลดอาการคัน

๒. บวมจากความร้อน

อาการ บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดในช่วง ๒ – ๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน สาเหตุ เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้าและขา ทำให้เกิดอาการบวม

การรักษา/การป้องกัน (๑) อาการบวมสามารถหายเองได้

(๒) ไม่ควรใช้ยาห้ามปัสสาวะ

(๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง

๓. ผลกระทบความร้อน

อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน มักเกิดบริเวณหน้าท้อง แขน ขา สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก

การรักษา/การป้องกัน (๓) ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น

(๒) นวดเบาๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ

(๓) ดีมาน์สังคมหรือเครื่องคิดเกลือแร่ เพื่อชดเชย

(๔) หากเป็นตัคคริวานานกว่า ๑ ข้ามโน้ต ควรปรึกษาแพทย์

/๔. เป็นลมเดด...

๔. เป็นลมแಡด

อาการ หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ พับบอยในผู้ที่ไม่เคยขึ้นกับอาการร้อน สาเหตุ ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการให้เหลวเข้าไปที่ผิวนัง ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา

(๒) ใช้มอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว

(๓) คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าขนหน้าเย็น敷หน้า และปีบนวด แขน ขา

(๔) หากอาการไม่ดีขึ้นใน ๓๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์

๕. เพลี้ยแಡด

อาการ เหื่องอกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ เกิดขึ้นเมื่อออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การรักษา/การป้องกัน (๑) ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ

(๒) ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน

(๓) จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้มอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว

(๔) ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่า วางแผนใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีน

(๕) หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ <https://me-qr.com/O5JrqZA5> หรือ QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ณ

(นายศรีพันช์ ศรีวงศ์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค

โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๘๐๐๐ ต่อ ๕๕๐๗

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

ผู้ประสานงาน นางสาวต้นกาญจน์ ส่องแก้ว

นายอนุวัฒน์ สาระแก้ว

ภัยสุขภาพ ที่มาในฤดูร้อน



ผื่นจากความร้อน

อาการ

มีตุ่มคันสีแดงเลือก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก ใต้รากแขน รักแร้ ขาเป็น ข้อพับแข็งและชา

- สาเหตุ** เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก
การดูแลรักษา ๑)อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่ออออก ๒) อาบน้ำปอย ๆ รักษาความสะอาดของผิว ๓) สวบใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ๔) กายาที่มีฤทธิ์ปั๊ยลดอาการคัน



บวมจากความร้อน

อาการ

บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า บักเกิดขึ้นในช่วง ๒-๓ วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน

- สาเหตุ** เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารป่าคั่งอยู่ที่ข้อเท้าและขา ทำให้เกิดอาการบวม
การดูแลรักษา ๑) อาการบวมสามารถหายเองได้ ๒) ไปควรใช้ยาขับปัสสาวะ ๓) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง



ตะคริวจากความร้อน

อาการ กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน บักเกิดบริเวณ หน้าท้อง แขนขา

- สาเหตุ** เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจ้ำบวนมาก
การดูแลรักษา ๑) ควรพักท่านไปที่ร่มและเย็น ๒) นวดเนา ๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ ๓) ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป ๔) หากเป็นตะคริวหากว่า ๑ ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์



เป็นลมแಡด

อาการ

หน้ามืด วิงเวียงหัว และเป็นลมหมดสติ พอบุยในผู้ที่ไม่เคยเป็นกับอาการร้อน

- สาเหตุ** ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหหลวบเลือดไปที่ผิวหนัง ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไปเพียงพอ
การดูแลรักษา ๑) ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว ๒) คลายเสื้อผ้าให้หลวบ ใช้ผ้าชุบนำเย็นเช็ดหน้า และเป็นบวต แขนขา ๓) หากอาการไปสัมภัยใน ๗๐ นาที ควรรีบไปพบแพทย์



แพลียแಡด

อาการ

เหงื่อออกมาก อ้วบแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เรียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้อาเจียน และอาจเป็นลม

- สาเหตุ** เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ เป็นจ้ำบวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ
การดูแลรักษา ๑) ข่ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ ๒) กอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน ๓) จับผู้ป่วยบนรถ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว ๔) หันด้วยผ้าเย็บและใช้พัดลมเป่า วางแผนถูกคือ รักแร้และขาเป็น ๕) หากผู้ป่วยอาการไปสัมภัย ให้รับป่าส่องโถงพยาบาลกับทีม

ขอบเขตที่อยู่ในกรอบกฎหมาย

กองทุนสนับสนุนท่องเที่ยว ศูนย์กลางกิจกรรม



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
Department of Local Administration