




กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

รายงานเฝ้าระวังสถานการณ์ และผลกระทบต่อสุขภาพ จากความร้อน ปี 2564



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
กรมอนามัย

**รายงานสถานการณ์
และผลกระทบต่อสุขภาพ
จากความร้อน
ปี 2564**



อุณหภูมิที่สูงขึ้นจะเพิ่มระดับของโอโซนและสารมลพิษอื่นๆ ในอากาศ ส่งผลต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ และระบบทางเดินหายใจรุนแรงขึ้น ระดับละอองเรณูและสารก่อภูมิแพ้อื่น ๆ จะสูงขึ้น ในความร้อนจัด จะส่งผลต่อการเกิดโรคหอบหืด และส่งผลกระทบต่อผู้คนประมาณ 300 ล้านคน คาดว่าอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจะทำให้ภาวะโรคเหล่านี้แย่ลง

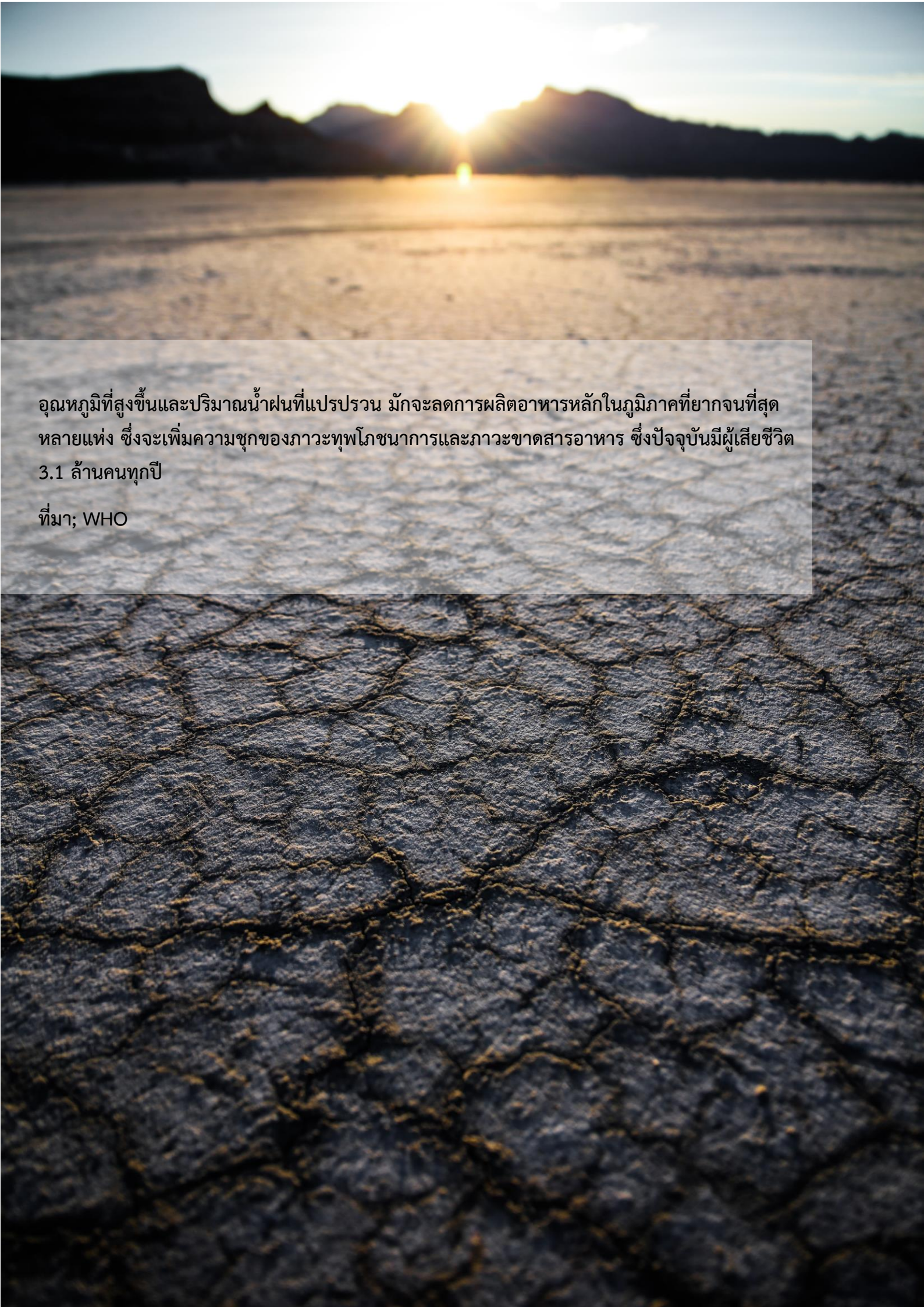
ที่มา; WHO

คำนำ

ความร้อนเป็นปัญหาเร่งด่วนที่สำคัญสำหรับประเทศไทย เพราะเป็นภัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในวงกว้าง ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ทำให้อุณหภูมิมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยภัยจากความร้อนพบว่าส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิต เช่น อากาศเพลียแดด โรคลมร้อน ส่งผลกระทบต่อกลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ โรคไต และผลกระทบต่อสุขภาพจิต เป็นต้น โดยกลุ่มเสี่ยงสำคัญที่ได้รับผลกระทบจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว สตรีมีครรภ์ ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง ผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง รวมทั้งนักท่องเที่ยว ซึ่งในปี 2564 กรมอนามัย โดยกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพได้เฝ้าระวังและคาดการณ์ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน และได้สำรวจผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน โดยผลการเฝ้าระวังดังกล่าว ได้สรุปไว้ในรายงานฉบับนี้แล้ว

คณะผู้จัดทำ

2564



อุณหภูมิที่สูงขึ้นและปริมาณน้ำฝนที่แปรปรวน มักจะลดการผลิตอาหารหลักในภูมิภาคที่ยากจนที่สุด
หลายแห่ง ซึ่งจะเพิ่มความชุกของภาวะทุพโภชนาการและภาวะขาดสารอาหาร ซึ่งปัจจุบันมีผู้เสียชีวิต

3.1 ล้านคนทุกปี

ที่มา; WHO

สารบัญ

หน้า 1 - 5

สรุปสถานการณ์
ความร้อน

หน้า 6 - 10

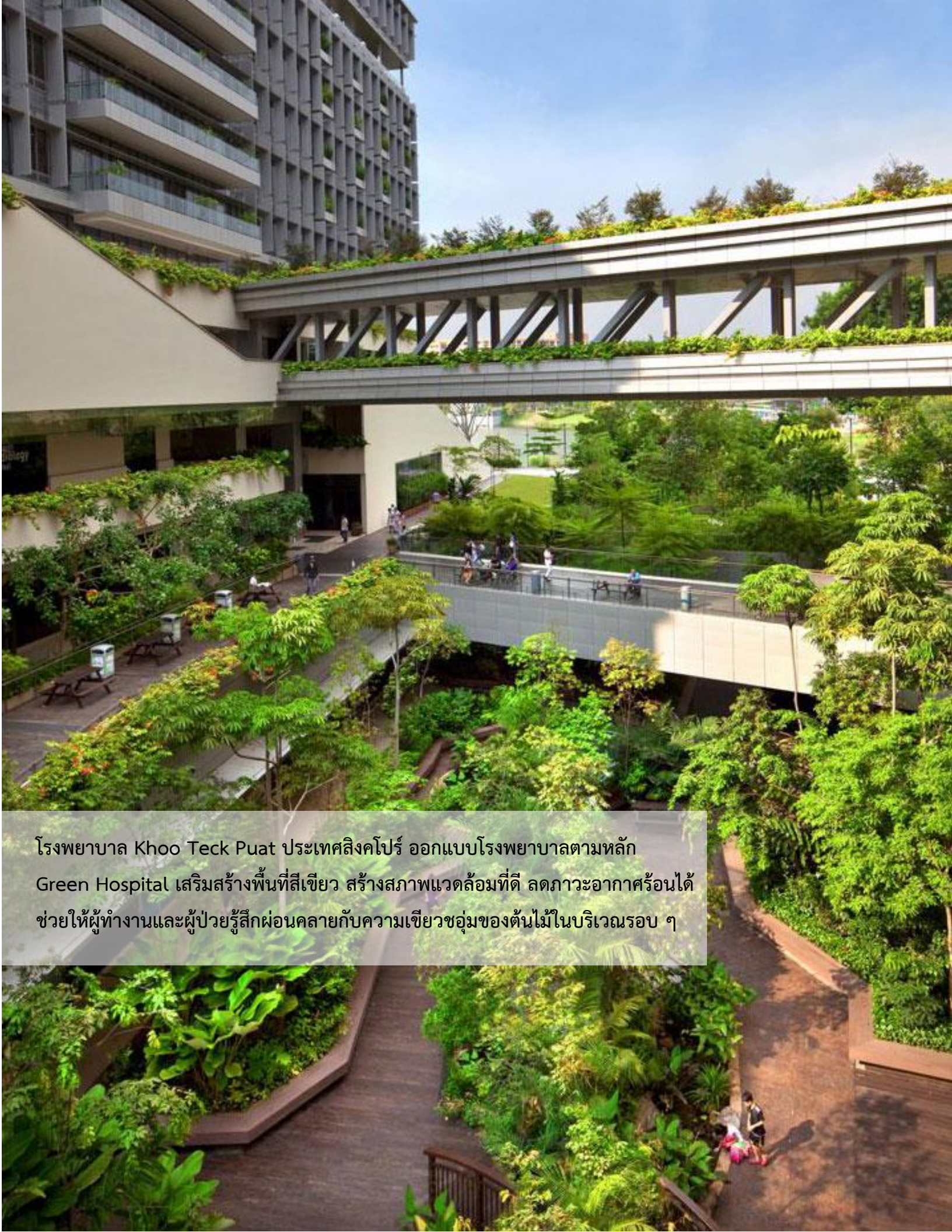
ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ
และการป้องกันตัวเอง
จากความร้อน

หน้า 11

สรุปผลการเฝ้าระวังสถานการณ์
ความร้อนและผลกระทบต่อสุขภาพ
ปี 2564

หน้า 12

ข้อเสนอจากการเฝ้าระวัง
สถานการณ์ความร้อนและ
ผลกระทบต่อสุขภาพ



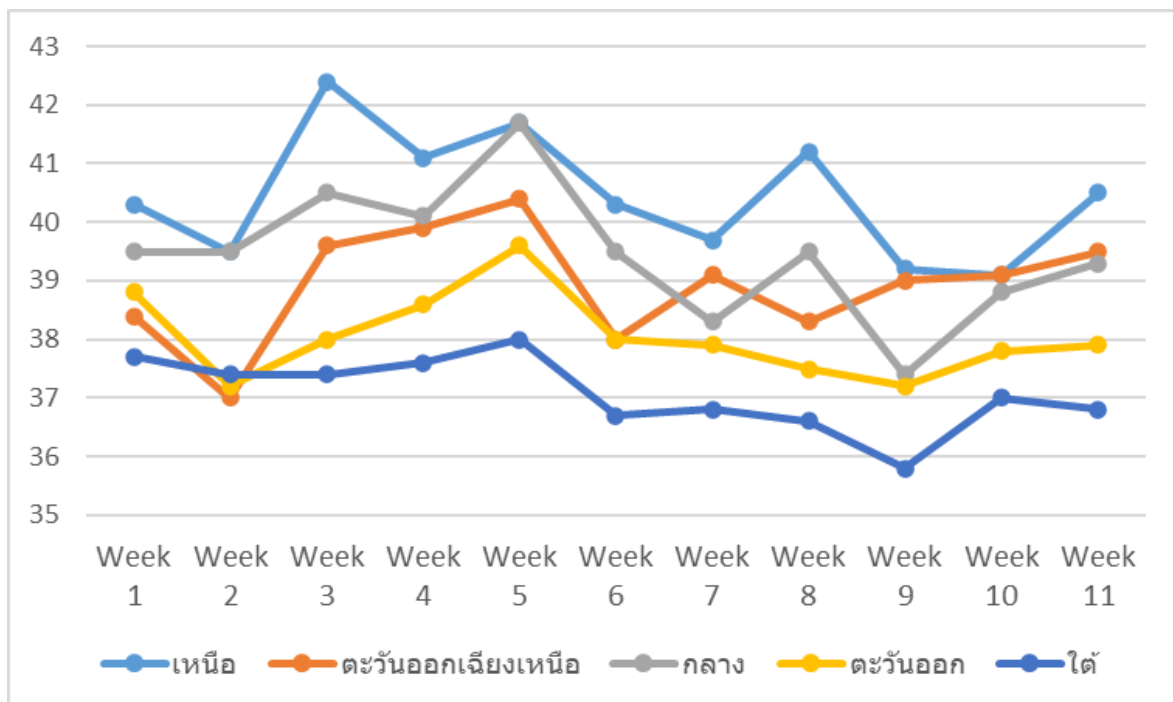
โรงพยาบาล Khoo Teck Puat ประเทศสิงคโปร์ ออกแบบโรงพยาบาลตามหลัก Green Hospital เสริมสร้างพื้นที่สีเขียว สร้างสภาพแวดล้อมที่ดี ลดภาวะอากาศร้อนได้ ช่วยให้พนักงานและผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายกับความเขียวชอุ่มของต้นไม้ในบริเวณรอบ ๆ

สรุปสถานการณ์ความร้อน

กรมอนามัย โดยกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ ได้เฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อน และผลกระทบต่อสุขภาพระหว่างวันที่ 27 กุมภาพันธ์ - 16 พฤษภาคม 2564 โดยใช้ค่าอุณหภูมิสูงสุด (Maximum Temperature) นำมาเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพตามประกาศกรมอนามัย เรื่อง ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน รวมทั้งสื่อสารความเสี่ยงแก่ประชาชน สรุปผลได้ ดังนี้

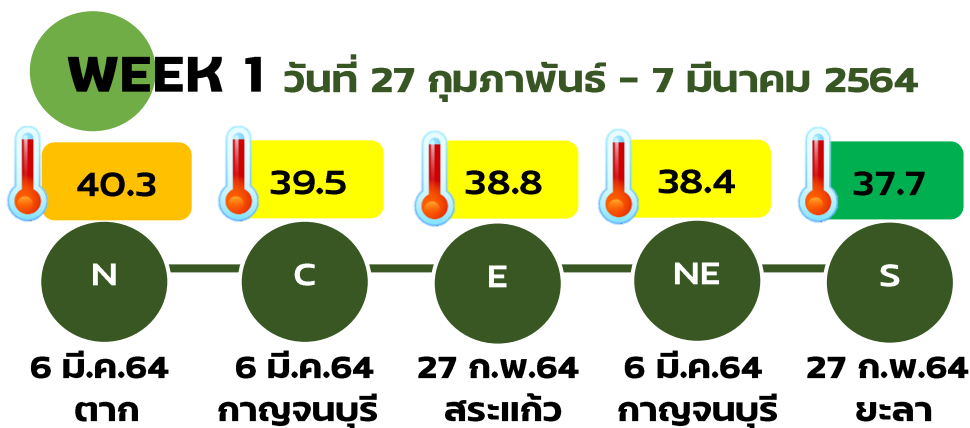
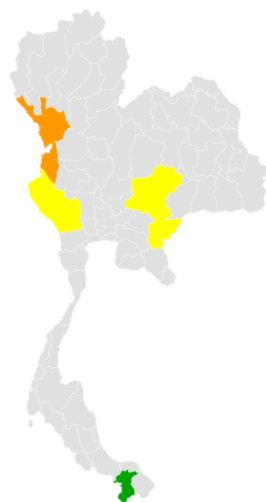


สรุปสถานการณ์ความร้อน

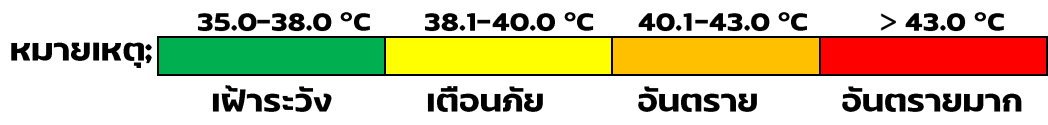
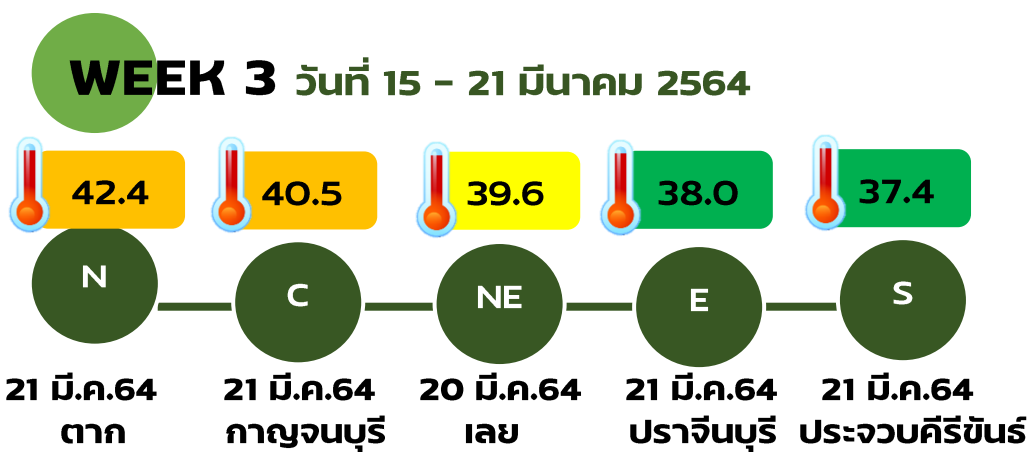
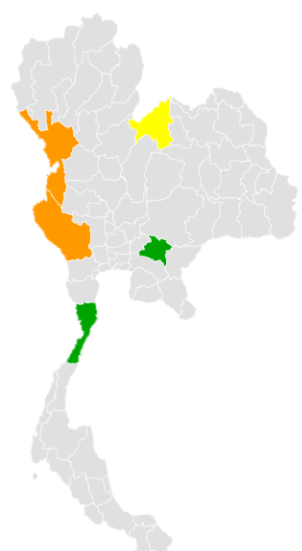
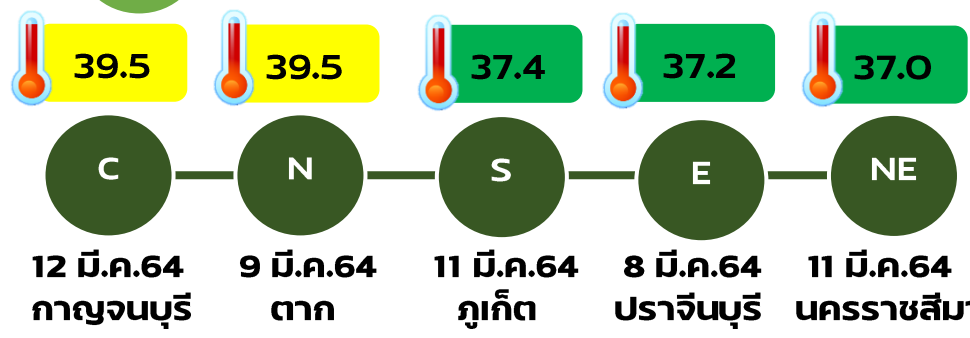
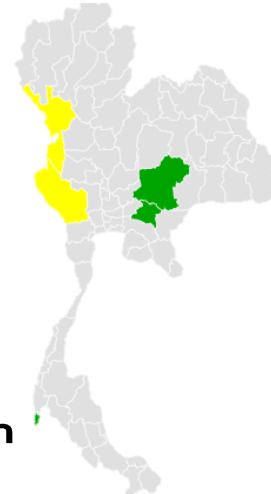


เมื่อกรมอุตุนิยมวิทยาได้ประกาศว่าประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อน กรมอนามัย ได้เริ่มเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนทั้งหมด 11 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 27 กุมภาพันธ์ - 16 พฤษภาคม 2564 สัปดาห์ที่พบมีอุณหภูมิสูงสุดคือ สัปดาห์ที่ 3 วันที่ 15 - 21 มีนาคม 2564 พบว่าประเทศไทยมีอุณหภูมิสูงสุด 42.4 องศาเซลเซียส เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2564 ที่จังหวัดตาก

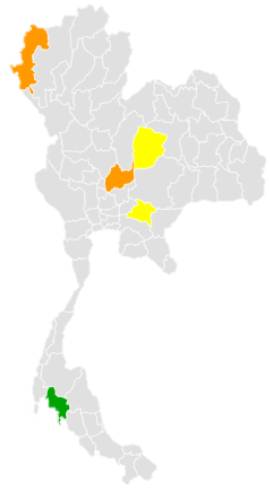
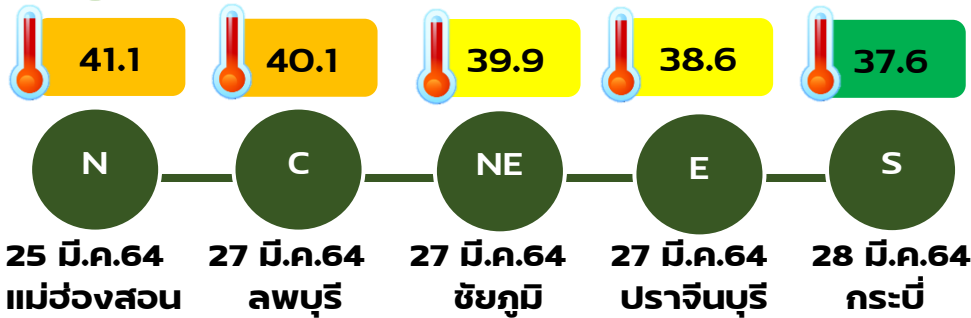
อุณหภูมิสูงสุดรายสัปดาห์ตามการเฟ้าระวัง 11 สัปดาห์



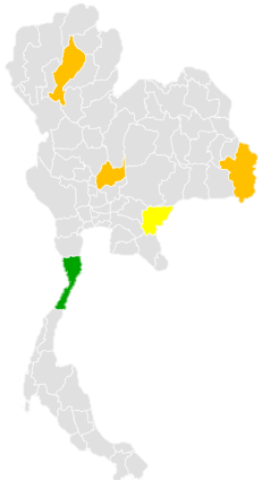
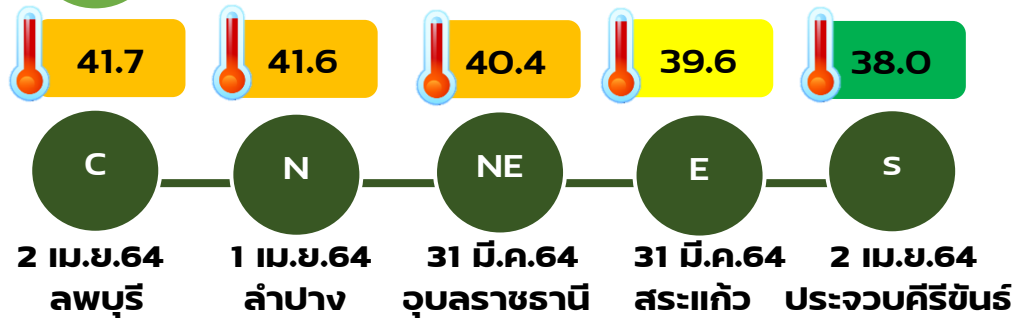
WEEK 2 วันที่ 8 - 14 มีนาคม 2564



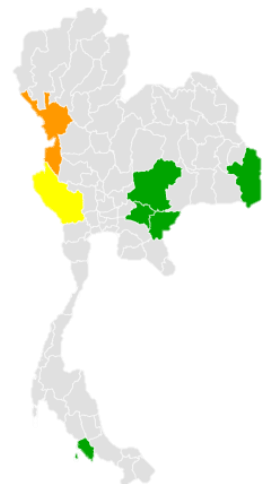
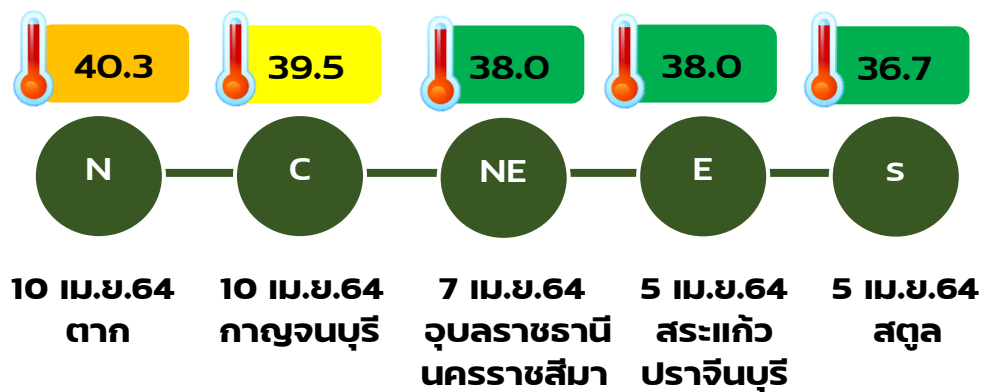
WEEK 4 วันที่ 22 - 28 มีนาคม 2564

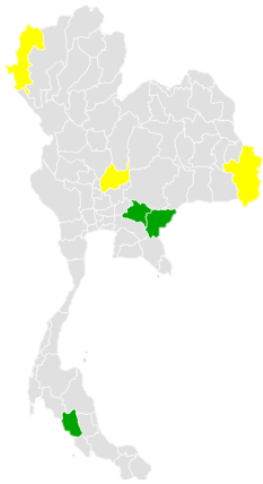


WEEK 5 วันที่ 29 มีนาคม - 4 เมษายน 2564

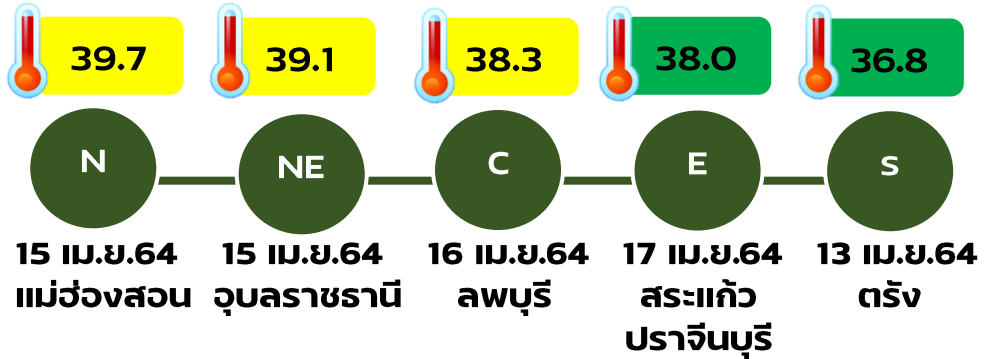


WEEK 6 วันที่ 5- 11 เมษายน 2564

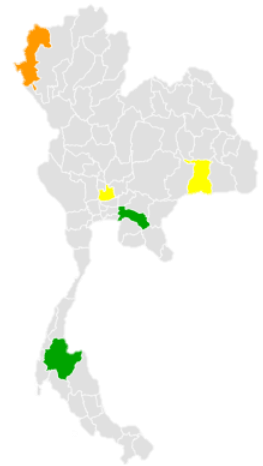
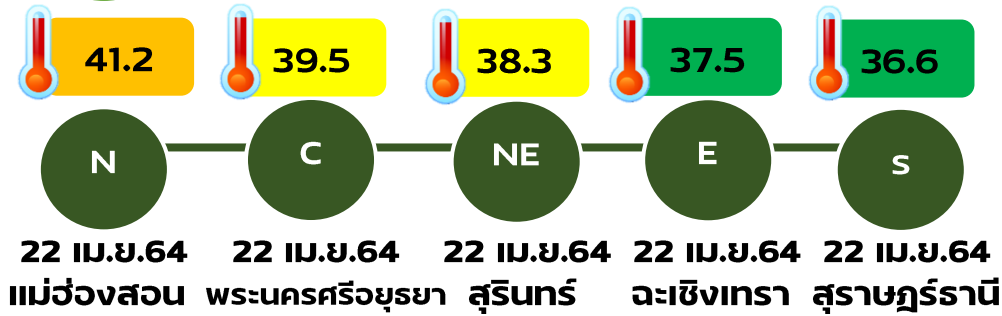




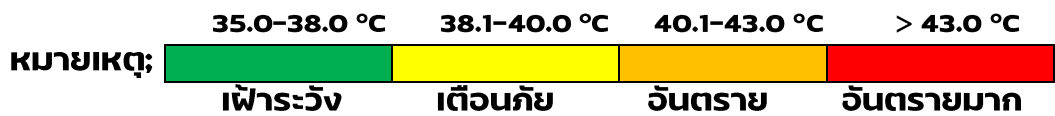
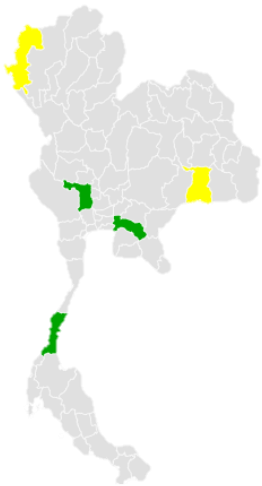
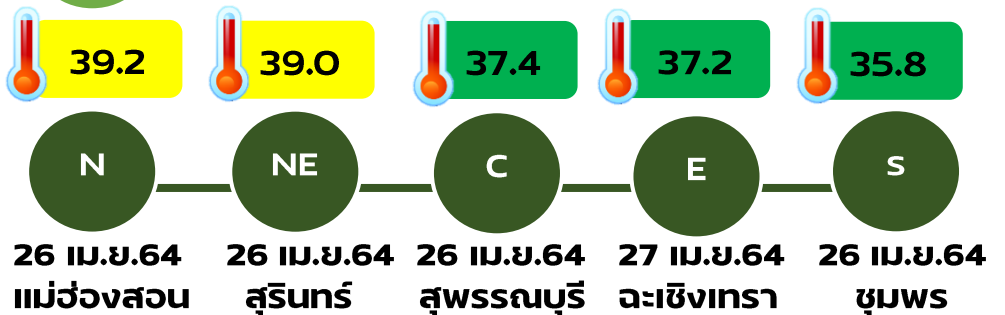
WEEK 7 วันที่ 12 - 18 เมษายน 2564

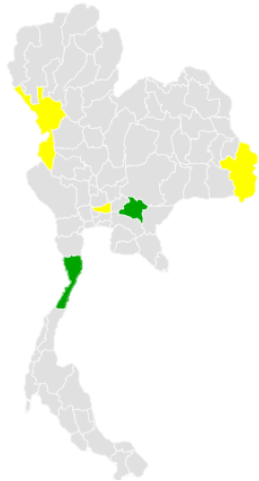


WEEK 8 วันที่ 19 - 25 เมษายน 2564

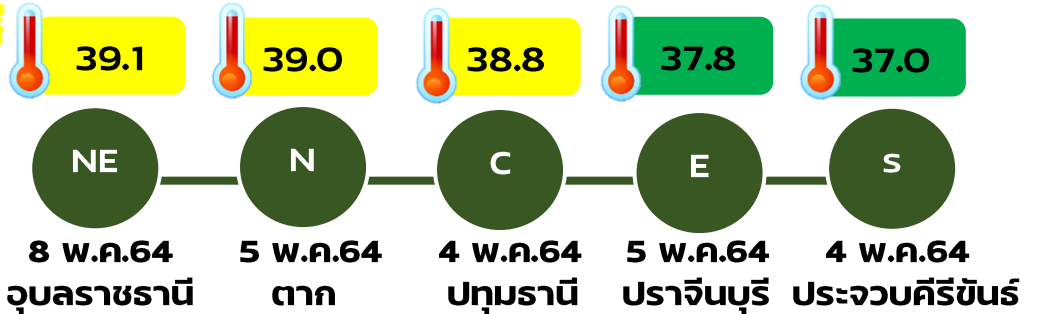


WEEK 9 วันที่ 26 เมษายน - 2 พฤษภาคม 2564

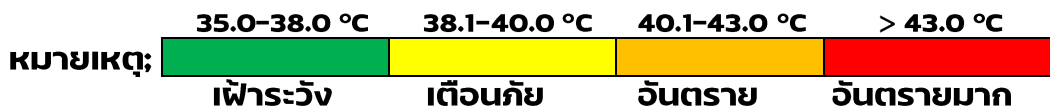
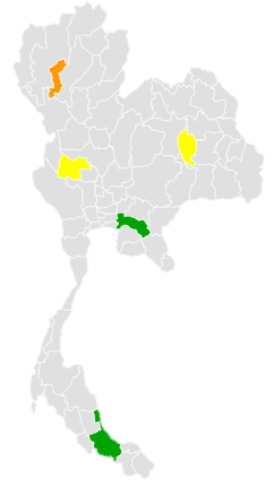
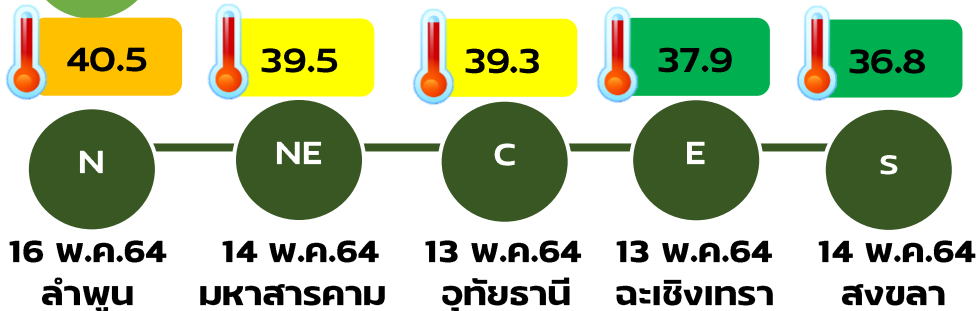




WEEK 10 วันที่ 3 - 9 พฤษภาคม 2564



WEEK 11 วันที่ 10 - 16 พฤษภาคม 2564



จากการเฝ้าระวังอุณหภูมิสูงสุด 11 สัปดาห์ พบว่าภาคเหนือ มีอุณหภูมิสูงกว่าภาคอื่น ๆ รองลงมาเป็นภาคกลาง (อุณหภูมิสูงสุด 41.7 องศาเซลเซียส เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2564 ที่จังหวัดลพบุรี) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อุณหภูมิสูงสุด 40.4 องศาเซลเซียส เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2564 ที่จังหวัดอุบลราชธานี) ภาคตะวันออก (อุณหภูมิสูงสุด 39.6 องศาเซลเซียส เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2564 ที่จังหวัดสระแก้ว) และภาคใต้ (อุณหภูมิสูงสุด 38.0 องศาเซลเซียส เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2564 ที่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์)

ผลการสำรวจ พฤติกรรมสุขภาพและ การป้องกันตัวเองจากความร้อน

ผลการสำรวจผลกระทบต่อสุขภาพและการป้องกันตัวเองจากความร้อน โดยใช้เครื่องมือแบบสำรวจออนไลน์อนามัยโพลในประเด็นผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนที่สำรวจตั้งแต่วันที่ 8 มีนาคม 2564 ถึงวันที่ 16 พฤษภาคม 2564 มีประชาชนร่วมให้ข้อมูลรวมจำนวน 283 คน สรุปผลได้ ดังนี้



ปัจจุบัน ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ ?



มีโรคประจำตัว

26.9%



ไม่มีโรคประจำตัว

73.1%



อายุเท่าไร ?

35-44 ปี

28.98%

25-34 ปี

24.38%

45-54 ปี

21.55%

15 - 24 ปี

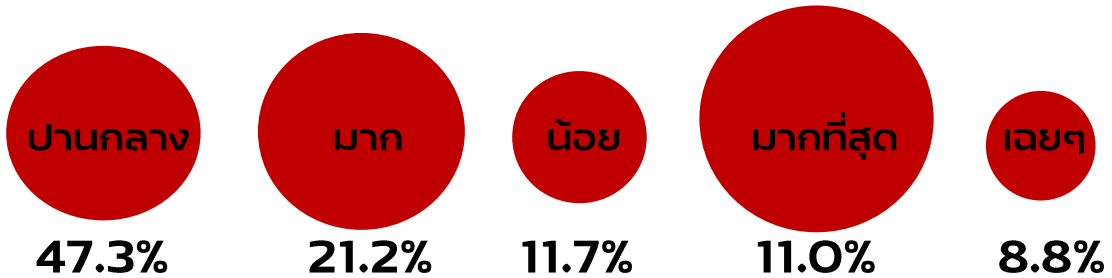
7.07%

65 ปีขึ้นไป

2.12%



ท่านรู้สึกกังวลถึงภัยจากความร้อน
จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการดำเนิน
ชีวิตประจำวันของท่านหรือไม่ ?



ช่วงเวลา 08.00 - 16.00 น. ท่านทำงาน
หรืออยู่ในสถานที่แบบไหน มากที่สุด?





ท่านมีอาการที่เกี่ยวกับความร้อนหรือไม่ ?

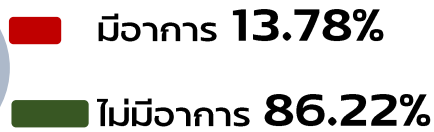
ปวดศีรษะ



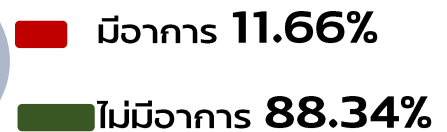
เวียนศีรษะ สับสน มึน



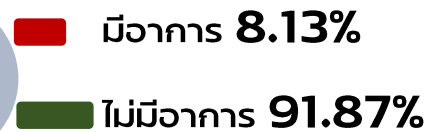
มีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง



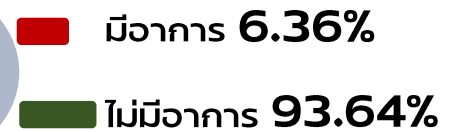
เป็นตะคริวที่ขา/แขน/ท้อง



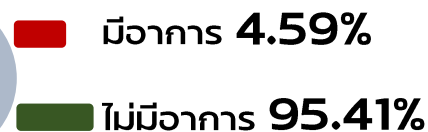
ว่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน



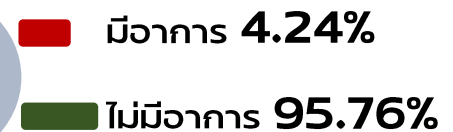
หัวใจเต้นเร็ว



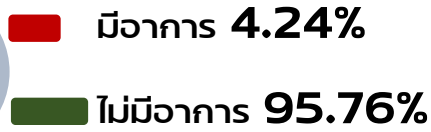
ผิวหนังแดง แห้ง แฉิวไม่ออก



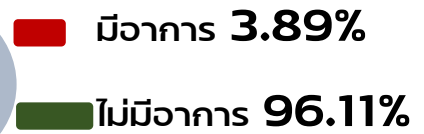
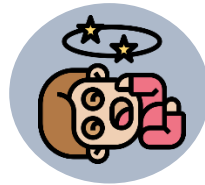
หายใจหอบ



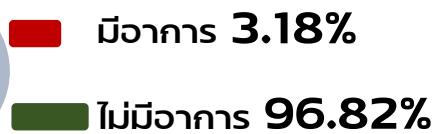
ตัวร้อนจัด



หน้ามืด เป็นลม

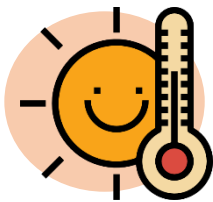


ขา ชิวเท้า หรือหลังเท้าบวม



ท่านมีการป้องกันตัวเองจากความร้อนอย่างไร ?

หลีกเลี่ยงการทำงานกลางแจ้ง



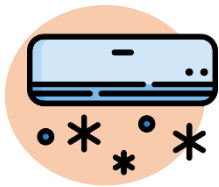
ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวัน



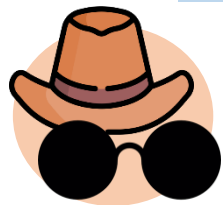
สวมเสื้อผ้าสีอ่อน/ระบายเหงื่อได้ดี/ น้ำหนักเบา / ไม่รัดรูป



อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ หรือสถานที่ที่มีอากาศเย็น



สวมหมวก/แว่นกันแดด/ทาครีมกันแดด/กางร่ม



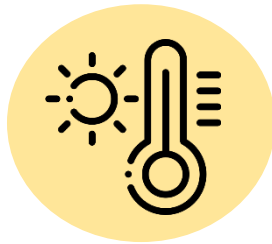
อาบน้ำบ่อย ๆ หรืออาบน้ำหลังจากกลับมาจากทำกิจกรรมกลางแจ้ง



เช็คพยากรณ์อากาศก่อนออกจากบ้าน



สรุปผลการเฝ้าระวัง สถานการณ์ความร้อนและ ผลกระทบต่อสุขภาพ ปี 2564



อุณหภูมิสูงสุด 42.4 องศาเซลเซียส ที่จังหวัดตาก เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2564 โดยมีค่าอยู่ในช่วงระดับอันตราย (สีส้ม) ของค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน กรมอนามัย พื้นที่เสี่ยงที่มีระดับอุณหภูมิสูงสุดต่อเนื่องคือภาคเหนือ

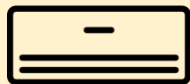
08.00 – 16.00 น.

ทำงานหรืออาศัย

อยู่ในอาคาร

สถานที่ที่มี

เครื่องปรับอากาศ



SSS

67.8%

28.9%

ทำงาน/อาศัยอยู่ใน
สถานที่เสี่ยงต่อความร้อน
ไม่มีเครื่องปรับอากาศ

3.2%

ผู้ที่ต้องอยู่กลางแจ้งเป็น
เวลานานกว่า
5 ชั่วโมงต่อวัน

91.2%



กังวลถึงภัยจากความ
ร้อนว่าจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และการ
ดำเนินชีวิตประจำวัน

อาการ
เสี่ยงจาก
ความร้อน

30.74%



ปวดศีรษะ

16.61%



เวียนศีรษะ

13.78%



มีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง

11.66%



ตะคริว

8.13%



อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน

พฤติกรรมในการ
ป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพและ

ปรับตัวด้านสุขภาพ
จากความร้อน

73.85% หลีกเลี่ยงการทำงานกลางแจ้ง

67.49% ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวัน

62.90% สวมเสื้อผ้าสีอ่อน/ระบายเหงื่อได้ดี/น้ำหนักเบา/
ไม่รัดรูป

ข้อเสนอจากการเฝ้าระวัง สถานการณ์ความร้อนและ ผลกระทบต่อสุขภาพ



หน่วยงานสาธารณสุข ควรร่วมกับกรมอุตุนิยมวิทยา วางระบบเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัยด้านสุขภาพ ในพื้นที่เสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบจากความร้อน คือ พื้นที่ภาคเหนือ โดยเฉพาะจังหวัดตาก โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเป็นกลไกในการเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัย เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน อาจมีความรุนแรงอันตรายแก่ชีวิตได้จากโรคฮีทสโตรก แต่สามารถป้องกันได้หากมีความตระหนักและรู้วิธีการป้องกัน ดังนั้น ควรมีการจัดทำคำแนะนำในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันผลกระทบ และการปฐมพยาบาลและดูแลสุขภาพที่จะเกิดขึ้นจากอากาศร้อน จากการทำงานกลางแจ้ง หรือคำแนะนำการปฏิบัติตนเมื่ออาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศร้อนเป็นเวลานาน เนื่องจากพบว่ามีประชาชน 1 ใน 3 ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เนื่องจากมีกิจวัตรประจำวันทำงานหรืออยู่อาศัยในที่ที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศหรือทำงานกลางแจ้งมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน ในช่วงฤดูร้อน



ภาคผนวก

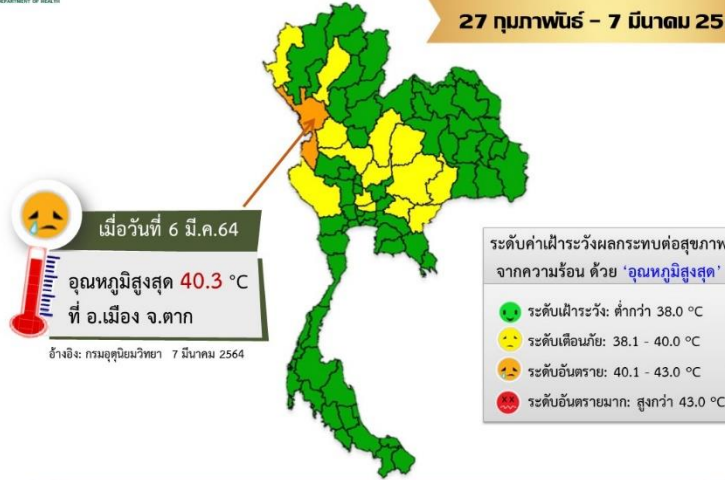
รายงานสถานการณ์ความร้อนและคำแนะนำด้านสุขภาพรายสัปดาห์



สถานการณ์ความร้อน และคำแนะนำด้านสุขภาพรายสัปดาห์

ฉบับที่ 1

27 กุมภาพันธ์ - 7 มีนาคม 2564



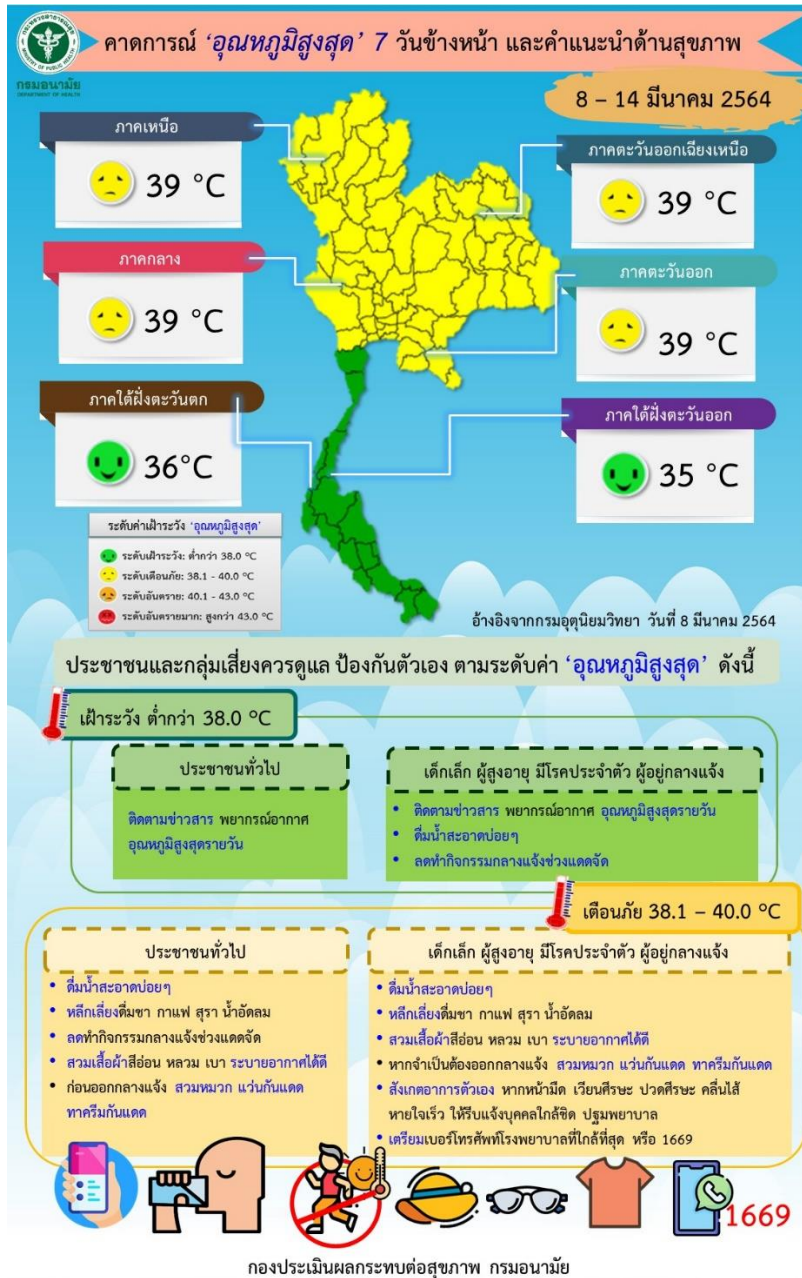
ประชาชนและกลุ่มเสี่ยง ควรดูแล ป้องกันตัวเอง ตามระดับค่า 'อุณหภูมิสูงสุด' ดังนี้

<p>ประชาชนทั่วไป</p> <ul style="list-style-type: none"> ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ หลีกเลี่ยงดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม ลดทำกิจกรรมกลางแจ้งช่วงแดดจัด สังเกตอาการตัวเอง ดูแลกลุ่มเสี่ยงหากหน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด ปฐมพยาบาล พักในที่ร่ม เตรียมเบอร์โทรศัพท์โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือ 1669 	<p>40.1 - 43 °C</p>	<p>เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัว ผู้อยู่กลางแจ้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ หลีกเลี่ยงดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม สังเกตอาการตัวเอง หากหน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด ปฐมพยาบาล ควรพักในที่เย็น มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือในอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศ หลีกเลี่ยงทำกิจกรรมกลางแจ้ง กรณีผู้ต้องทำงานกลางแจ้ง ควรทำงานเป็นกลุ่ม
<ul style="list-style-type: none"> ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ หลีกเลี่ยงดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม ลดทำกิจกรรมกลางแจ้งช่วงแดดจัด สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม เบา ระบายอากาศได้ดี ก่อนออกกลางแจ้ง สวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด 	<p>38.1 - 40 °C</p>	<ul style="list-style-type: none"> ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ หลีกเลี่ยงดื่มชา กาแฟ สุรา น้ำอัดลม สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม เบา ระบายอากาศได้ดี หากจำเป็นต้องออกกลางแจ้ง สวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด สังเกตอาการตัวเอง หากหน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด ปฐมพยาบาล เตรียมเบอร์โทรศัพท์โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือ 1669
<p>ติดตามข่าวสาร พยากรณ์อากาศ อุณหภูมิสูงสุดรายวัน</p>	<p>ต่ำกว่า 38.0 °C</p>	<ul style="list-style-type: none"> ติดตามข่าวสาร พยากรณ์อากาศ อุณหภูมิสูงสุดรายวัน ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ ลดทำกิจกรรมกลางแจ้งช่วงแดดจัด

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย



รายงานคาดการณ์อุณหภูมิสูงสุด 7 วันข้างหน้า และคำแนะนำด้านสุขภาพ





ประกาศกรมอนามัย

เรื่อง ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนจัดเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขหนึ่งที่สำคัญ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศส่งผลให้ประเทศไทยมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเดือนเมษายนถึงพฤษภาคมของทุกปี และจากการคาดการณ์พบแนวโน้มอุณหภูมิเพิ่มขึ้น และมีจำนวนวันที่สภาพอากาศร้อนยาวนานขึ้น ซึ่งความร้อนนั้นก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตที่สัมพันธ์กับความร้อนทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ตะคริว เพลียแดด ลมร้อน โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ และปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น กลุ่มเสี่ยงสำคัญที่ได้รับผลกระทบจากความร้อน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน ผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และนักท่องเที่ยว เป็นต้น ดังนั้นค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนนี้จึงเป็นประโยชน์สำหรับการเฝ้าระวัง และสื่อสารเตือนภัยด้านสุขภาพของประชาชน เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการดูแลและป้องกันสุขภาพด้วยตนเองสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง รวมทั้งเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพได้

อาศัยอำนาจตามกฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๔๒ ซึ่งออกตามความในมาตรา ๘ ฉ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๓๔ แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๔๓ ข้อ ๒ (๓) กำหนดให้กรมอนามัยมีหน้าที่กำหนดและพัฒนามาตรฐาน และกฎเกณฑ์ รวมทั้งการรับรองมาตรฐานการบริการส่งเสริมสุขภาพและการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม อธิบดีกรมอนามัย จึงออกค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ดังนี้

ข้อ ๑ ในประกาศนี้

“ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน” หมายถึง ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการรับสัมผัสอุณหภูมิของอากาศที่สูงขึ้นเกินกว่าระดับที่ร่างกายรับได้ เมื่อร่างกายได้รับความร้อนหรือสร้างความร้อน โดยที่ร่างกายรักษาอุณหภูมิให้คงที่หรือปรับตัวต่อความร้อนไม่ได้ อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อม และมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อนได้ เช่น อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ ผื่น บวมแดง ตะคริวจากความร้อน และลมร้อน เป็นต้น ซึ่งอาการหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อนเกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ พฤติกรรม เศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น

“ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน” หมายถึง ค่าเฝ้าระวังที่ใช้เป็นสัญญาณเตือนถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพจากความร้อน โดยใช้การคาดการณ์อุณหภูมิสูงสุดล่วงหน้า ๔ ชั่วโมง ที่มีหน่วยเป็นองศาเซลเซียส เป็นตัวบ่งชี้ถึงระดับของผลกระทบต่อสุขภาพ แบ่งเป็น ๔ ระดับ แต่ละระดับจะใช้สีเป็นสัญลักษณ์เปรียบเทียบกับระดับของความเสียหาย คือ ระดับเฝ้าระวัง (สีเขียว) ระดับเตือนภัย (สีเหลือง) ระดับอันตราย (สีแดง) และระดับอันตรายมาก (สีแดงเข้ม)

“ประชาชนกลุ่มเสี่ยง” ...

“ประชาชนกลุ่มเสี่ยง” หมายถึง ประชาชนที่อาจเสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบต่อสุขภาพ จากความร้อนมากกว่าประชาชนทั่วไป ได้แก่ เด็กเล็ก (อายุ ๐ - ๕ ปี) ผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป) หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน ผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และนักท่องเที่ยว เป็นต้น

ข้อ ๒ ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ประกอบด้วย ๔ ระดับ ดังนี้

อุณหภูมิสูงสุด (องศาเซลเซียส)	ระดับความเสี่ยง
๓๕.๐ - ๓๘.๐	ระดับเฝ้าระวัง
๓๘.๑ - ๔๐.๐	ระดับเตือนภัย
๔๐.๑ - ๔๓.๐	ระดับอันตราย
เท่ากับหรือมากกว่า ๔๓.๑	ระดับอันตรายมาก

ข้อ ๓ คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน และคำแนะนำในการปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

ประกาศ ณ วันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒



(นางพรรณพิมล วิปุลากร)

อธิบดีกรมอนามัย

**แนบท้ายประกาศกรมอนามัย เรื่อง คำแนะนำการปฏิบัติตนสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง
ตามระดับค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน**

อุณหภูมิสูงสุด (องศาเซลเซียส)	ระดับ ความ เสี่ยง	คำแนะนำการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	
		ประชาชนทั่วไป	ประชาชนกลุ่มเสี่ยง (ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว หญิงตั้งครรภ์ ผู้ทำงานกลางแจ้ง ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง นักท่องเที่ยว เป็นต้น)
๓๕.๐ - ๓๘.๐	ระดับ เฝ้าระวัง (สีเขียว)	๑) ติดตามข่าวสารหรือการเตือนภัยจากกรมอุตุนิยมวิทยา หรือ หน่วยงานราชการอยู่เสมอ	๑) ติดตามข่าวสารหรือการเตือนภัยจากกรมอุตุนิยมวิทยาหรือหน่วยงานราชการอยู่เสมอ ๒) ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวันโดยไม่ต้องรอให้กระหาย ๓) ลดกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงเวลา ๑๑.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.
๓๘.๑ - ๔๐.๐	ระดับ เตือนภัย (สีเหลือง)	๑) ติดตามข่าวสารหรือการเตือนภัยจากกรมอุตุนิยมวิทยา หรือ จากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ ๒) ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวันโดยไม่ต้องรอให้กระหาย ๓) ลดกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงเวลา ๑๑.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ๔) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ๕) สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี ๖) กรณีต้องออกไปกลางแจ้ง ควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวกปีกกว้าง ใส่แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป	๑) ติดตามข่าวสารหรือการเตือนภัยจากกรมอุตุนิยมวิทยา หรือจากหน่วยงานราชการอยู่เสมอ ๒) ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวันโดยไม่ต้องรอให้กระหาย ๓) ลดกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงเวลา ๑๑.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ๔) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณ น้ำตาลสูง ๕) สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี ๖) กรณีต้องออกไปกลางแจ้ง ควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวกปีกกว้าง ใส่แว่น กันแดด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป ๗) สังเกตอาการของตนเอง หากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ และหายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที เพื่อปฐมพยาบาลเบื้องต้น พาไปพักในที่เย็น มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือในอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศ ๘) ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดเพื่อส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน หรือติดต่อ สายด่วน ๑๖๖๙
๔๐.๑ - ๔๓.๐	ระดับ อันตราย (สีส้ม)	๑) ติดตามข่าวสารหรือการเตือนภัยจากกรมอุตุนิยมวิทยา หรือ จากหน่วยงานราชการอย่างใกล้ชิด ๒) ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวันโดยไม่ต้องรอให้กระหาย ๓) ลดกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงเวลา ๑๑.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ๔) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ๕) สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี	๑) ติดตามข่าวสารหรือการเตือนภัยจากกรมอุตุนิยมวิทยา หรือจากหน่วยงานราชการอย่างใกล้ชิด ๒) ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหาย ๓) งดกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงเวลา ๑๑.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ควรอยู่ในบ้านพัก อาคารหรือสถานที่ ที่มีเครื่องปรับอากาศ ๔) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีปริมาณ น้ำตาลสูง ๕) สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี ๖) กรณีต้องออกไปกลางแจ้ง ควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวกปีกกว้าง ใส่แว่น กันแดด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป

อุณหภูมิสูงสุด (องศาเซลเซียส)	ระดับ ความ เสี่ยง	คำแนะนำการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	
		ประชาชนทั่วไป	ประชาชนกลุ่มเสี่ยง (ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว หญิงตั้งครรภ์ ผู้ทำงานกลางแจ้ง ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง นักท่องเที่ยว เป็นต้น)
		<p>๖) กรณีต้องออกไปกลางแจ้ง ควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวกปีกกว้าง ใส่แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป</p> <p>๗) สังเกตอาการของตนเอง และดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด หากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ และหายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที เพื่อปฐมพยาบาลเบื้องต้น พาไปพักในที่เย็น มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือในอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศ</p> <p>๘) ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดเพื่อส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙</p>	<p>๗) สังเกตอาการของตนเอง หากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ และหายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที เพื่อปฐมพยาบาลเบื้องต้น พาไปพักในที่เย็น มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือในอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศ</p> <p>๘) ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดเพื่อส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙</p> <p>๙) ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง ควรหลีกเลี่ยงการทำงานในช่วง ๑๑.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. และควรทำงานเป็นกลุ่ม</p> <p>๑๐) นักท่องเที่ยว ควรหลีกเลี่ยงการทำการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วง ๑๑.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.</p>
เท่ากับหรือ มากกว่า ๔๓.๑	ระดับ อันตรายมาก (สีแดง)	<p>๑) ติดตามข่าวสารหรือการเตือนภัยจากกรมอุตุนิยมวิทยาหรือจากหน่วยงานราชการอย่างใกล้ชิด</p> <p>๒) ดื่มน้ำสะอาด ๒ - ๔ แก้วต่อชั่วโมง หากอ่อนเพลียหรือปัสสาวะน้อยหรือมีสีเหลืองเข้ม ให้ดื่มน้ำเพื่อป้องกันการขาดน้ำ</p> <p>๓) งดทำกิจกรรมกลางแจ้งโดยเด็ดขาด ควรอยู่ในบ้านพัก อาคารหรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ</p> <p>๔) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง</p> <p>๕) สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนัเบา และระบายอากาศได้ดี</p> <p>๖) กรณีต้องออกไปกลางแจ้ง ต้องป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวกปีกกว้าง ใส่แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ ๑๕ ขึ้นไป</p> <p>๗) สังเกตอาการของตนเอง หากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที เพื่อปฐมพยาบาลเบื้องต้น พาไปพักในที่เย็น มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือในอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศ หากอาการยังไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบแพทย์ทันที</p> <p>๘) ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดเพื่อส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน หรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙</p> <p>๙) ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง ควรหลีกเลี่ยงการทำงานในช่วง ๑๑.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. และควรทำงานเป็นกลุ่ม</p> <p>๑๐) นักท่องเที่ยว ควรหลีกเลี่ยงการทำการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วง ๑๑.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.</p>	

คำแนะนำในการปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน

อุณหภูมิสูงสุด (องศาเซลเซียส)	ระดับ ความเสี่ยง	คำแนะนำในการปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๓๕.๐ - ๓๘.๐	ระดับ เฝ้าระวัง (สีเขียว)	๑) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเฝ้าระวังสถานการณ์อุณหภูมิสูงสุด และสื่อสารแจ้งเตือนประชาชนและกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โอนไลน์และเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียงตามสาย เป็นต้น ๒) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้ความรู้แก่ผู้ดูแลเด็กปฐมวัยและผู้ดูแลผู้สูงอายุ และแจ้งสถาบันพัฒนาเด็กปฐมวัยและศูนย์ดูแลผู้สูงอายุดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด ๓) สถานพยาบาลเตรียมระบบส่งต่อผู้ป่วย และเตรียมศูนย์คลายร้อน (cool room) สำหรับให้ประชาชนเข้าพักชั่วคราวเพื่อหลีกเลี่ยงอากาศที่ร้อนจัด
๓๘.๑ - ๔๐.๐	ระดับ เตือนภัย (สีเหลือง)	๑) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเฝ้าระวังสถานการณ์อุณหภูมิสูงสุด และสื่อสารแจ้งเตือนประชาชนและกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โอนไลน์และเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียงตามสาย เป็นต้น ๒) สถานพยาบาลและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนและกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่และให้ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลโรคลมร้อน (Heat stroke) ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โอนไลน์ วิทยุชุมชน เสียงตามสาย เป็นต้น ๓) สถานพยาบาลเตรียมระบบส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนมาใช้ศูนย์คลายร้อน (cool room)
๔๐.๑ - ๔๓.๐	ระดับ อันตราย (สีส้ม)	๑) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเฝ้าระวังสถานการณ์อุณหภูมิสูงสุด และเพิ่มความถี่ในการสื่อสารแจ้งเตือนประชาชนและกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โอนไลน์และเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียงตามสาย เป็นต้น ๒) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประสานหน่วยงานราชการจัดหาสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ สถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือสวนสาธารณะในชุมชนให้ประชาชนเข้าพักชั่วคราวเพื่อหลีกเลี่ยงอากาศที่ร้อนจัด และจัดหาน้ำสะอาดบริการประชาชนที่เข้าพักชั่วคราว ๓) สถานพยาบาล ปรับตารางนัดผู้ป่วยที่ไม่จำเป็นในช่วงที่อากาศร้อนจัด จัดให้มีศูนย์คลายร้อน (cool room) และเตรียมความพร้อมของระบบส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน ๔) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ออกเยี่ยมบ้านติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ให้ความรู้และคำแนะนำการดูแลป้องกันตนเองแก่ประชาชน และรายงานสถานการณ์ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ
เท่ากับหรือ มากกว่า ๔๓.๑	ระดับ อันตรายมาก (สีแดง)	๑) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเฝ้าระวังสถานการณ์อุณหภูมิสูงสุด และเพิ่มความถี่ในการสื่อสารแจ้งเตือนประชาชนและกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น โอนไลน์และเว็บไซต์ของหน่วยงาน จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เสียงตามสาย เป็นต้น ๒) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประสานหน่วยงานราชการจัดหาสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ หรือจัดสวนสาธารณะในชุมชนให้ประชาชนเข้าพักชั่วคราวเพื่อหลีกเลี่ยงอากาศที่ร้อนจัด และจัดหาน้ำสะอาดบริการประชาชน ๓) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดตั้งหน่วยบริการสุขภาพประชาชน และเตรียมความพร้อมของระบบส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน ๔) สถานพยาบาลยกเลิคนัดผู้ป่วยที่ไม่จำเป็นในช่วงที่อากาศร้อนจัด จัดศูนย์คลายร้อน (cool room)* ให้พร้อมใช้และให้ประชาชนเข้าพักชั่วคราว เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศที่ร้อนจัด และเตรียมความพร้อมของระบบส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน ๕) ทีมหมอครอบครัวและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ออกเยี่ยมบ้านติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ให้ความรู้และคำแนะนำการดูแลป้องกันตนเองแก่ประชาชน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี