



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โทร. ๐-๕๓๖๐-๖๒๒๓ ต่อ ๓๐

ที่ ขร ๕๕๔๐๕/๒๗๕

วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง การเผยแพร่เอกสาร “การป้องกันสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน ปี ๒๕๖๗”

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลยางฮอม

เรื่องเดิม

ตามที่ เทศบาลตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ได้รับหนังสือด่วนที่สุด ที่ ขร ๐๐๒๓.๘/ว๓๕๐ ลงวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๗ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอขุนตาล เรื่อง การป้องกันสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน ปี ๒๕๖๗ ได้แจ้งให้อำเภอแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจาก “โรคฮีทสโตรก(Heat Stroke)” และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก(Heat Stroke) และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

ข้อเท็จจริง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงได้ดำเนินการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่เอกสารมาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจาก “โรคฮีทสโตรก(Heat Stroke)” และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคฮีทสโตรก(Heat Stroke) และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อน

ข้อเสนอแนะและพิจารณา

เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ ขอประชาสัมพันธ์และเชิญชวนให้บุคลากรในหน่วยงาน ได้ศึกษาเอกสารมาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจาก “โรคฮีทสโตรก(Heat Stroke)” และการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อน เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพ และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วงฤดูร้อนต่อไป (รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางสร้อยพร หวังผล)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ความเห็นผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

.....
- เกศรพีพร เกศรพีพร ๑๗๐ ๒
.....

(ลงชื่อ)

(นางสาวอัชรีย์ อะโนราช)

รองปลัดเทศบาล รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

/ความเห็นของ...

ความเห็นของปลัดเทศบาลตำบลยางฮอม

- เพื่อโปรดทราบ
 เห็นสมควร พิจารณาอนุมัติว่าเห็นควรได้

(ลงชื่อ) 

(นายจอมชัย ทิพย์กมลเสน)
ปลัดเทศบาลตำบลยางฮอม

ความเห็นของนายกเทศมนตรีตำบลยางฮอม

- ทราบ อนุมัติ
 ไม่อนุมัติ เพราะ
 เห็นชอบอนุมัติ ไม่เห็นชอบ.....
 อื่นๆ โปรดสังการ

(ลงชื่อ) 

(นางลาวรรณ ธารุ่งเรืองเดช)
นายกเทศมนตรีตำบลยางฮอม

21

ฉบับ



ที่ ขร ๕๕๔๐๕/๗๓๖

สำนักงานเทศบาลตำบลยางฮอม
อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ๕๗๓๔๐

๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง แจ้งประชาสัมพันธ์การป้องกันสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน ปี ๒๕๖๗

เรียน กำนันผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ ๑ - ๒๑

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารให้ความรู้ “ภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน” จำนวน ๑ แผ่น

ตามที่ เทศบาลตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ได้รับหนังสือ
ด่วนที่สุด ที่ ขร ๐๐๒๓.๘/๗๓๕๐ ลงวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๗ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ
ขุนตาล เรื่อง การป้องกันสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน ปี ๒๕๖๗ ได้แจ้งให้อำเภอแจ้งองค์กรปกครองส่วน
ท้องถิ่นประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจาก”โรคลีทสโตรก(Heat Stroke)” และ
การป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อ
สุขภาพจากโรคลีทสโตรก(Heat Stroke) และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากอาหารและน้ำในช่วง
ฤดูร้อนของประเทศไทย นั้น

ในการนี้ เพื่อเป็นการปฏิบัติตามแนวประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อ
สุขภาพจาก”โรคลีทสโตรก(Heat Stroke)” ทางเทศบาลตำบลยางฮอม ขอความร่วมมือท่านประชาสัมพันธ์
ตามมาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพ ดังกล่าว รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

ทั้งนี้ เทศบาลตำบลยางฮอม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีเช่นเคย
จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

ขอแสดงความนับถือ

(นางลารวรรณ ธนรุ่งเรืองเดช)

นายกเทศมนตรีตำบลยางฮอม

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
โทร./โทรสาร ๐-๕๓๖๐-๖๒๒๓ ต่อ ๒๖
โทรสาร. ๐-๕๓๖๐-๖๒๙๒

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”

ร่าง
พิมพ์
งาน
ตรา

ภัยสุขภาพ ที่มาในฤดูร้อน



ผื่นจากความร้อน

อาการ

มีตุ่มคันสีแดงเล็ก ๆ มักพบบริเวณคอ หน้าอก
ใต้ราวนม รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนและขา

สาเหตุ

เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังจากเหงื่อออกมาก

การดูแลรักษา

- ☑ อยู่ในที่อากาศเย็น เพื่อลดการเหงื่อออก
- ☑ อาบน้ำบ่อย ๆ รักษาความสะอาดของผิว
- ☑ สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- ☑ ทายาที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการคัน



บวมจากความร้อน

อาการ

บวม โดยเฉพาะบริเวณเท้า มักเกิดขึ้นในช่วง
2-3 วันแรก ที่สัมผัสอากาศร้อน

สาเหตุ

เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว และมีสารน้ำคั่งอยู่ที่ข้อเท้าและขา
ทำให้เกิดอาการบวม

การดูแลรักษา

- ☑ อาการบวมสามารถหายเองได้
- ☑ ไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ
- ☑ ควรพักผ่อนให้เพียงพอและนอนยกขาให้สูง



ตะคริวจากความร้อน

อาการ

กล้ามเนื้อหดเกร็งเฉียบพลัน มักเกิดบริเวณ
หน้าท้อง แขน ขา

สาเหตุ

เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่ จากการเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก

การดูแลรักษา

- ☑ ควรพักทันทีในที่ร่มและเย็น
- ☑ นวดเบา ๆ ตรงที่เป็นตะคริวสลับกับการยืดกล้ามเนื้อ
- ☑ ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
- ☑ หากเป็นตะคริวนานกว่า 1 ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์



เป็นลมแดด

อาการ

หน้ามืด วิงเวียนหัว และเป็นลมหมดสติ
พอลอยในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน

สาเหตุ

ร่างกายพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปที่ผิวหนัง
ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

การดูแลรักษา

- ☑ ควรพักในที่ร่มและเย็น นอนหงายลงกับพื้น เหยียดแขนขา
ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาให้สูงกว่าลำตัว
- ☑ คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และบีบนิ้ว แขน ขา
- ☑ หากอาการไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ควรรีบไปพบแพทย์



เพลียแดด

อาการ

เหงื่อออกมาก อ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว
เวียนหัว สับสน มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน และอาจเป็นลม

สาเหตุ

เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนจัด ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ
เป็นจำนวนมาก และเกิดภาวะขาดน้ำ

การดูแลรักษา

- ☑ ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- ☑ ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
- ☑ จับผู้ป่วยนอนราบ ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว
- ☑ ห่มด้วยผ้าเปียกและใช้พัดลมเป่าวางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามข้อศอก รักแร้และขาหนีบ
- ☑ หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที