

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคลมแดด

จุดสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคลมแดดใน“ฐานวิถีชีวิตใหม่”

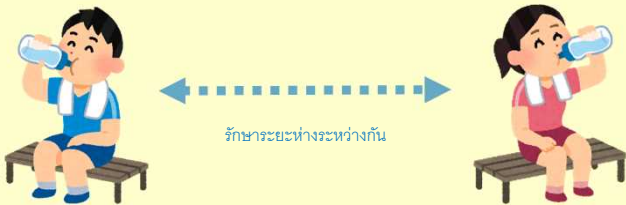
ในช่วงที่เกิดการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่อยู่ด้วย จึงมีการขอให้ปฏิบัติตัวแบบ “ฐานวิถีชีวิตใหม่” เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ ด้วยการปฏิบัติพื้นฐาน3อย่าง ①รักษาระยะห่างระหว่างกัน ②ใส่หน้ากากอนามัย ③ล้างมือให้สะอาด และเลี้ยง“3C (คนแออัด, ปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิด, ที่ปิด)” เป็นต้น ซึ่ง “ฐานวิถีชีวิตใหม่” นี้จะมีจุดสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคลมแดดดังที่กล่าวด้านล่างนี้

1 หลีกเลี่ยงความร้อน

- ใช้เครื่องปรับอากาศ ปรับความชื้นในห้องให้เหมาะสม
- เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ให้ทำการระบายอากาศโดยใช้เครื่องระบายอากาศหรือการเปิดหน้าต่างร่วมกับการปรับเซตอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศบ่อยๆ
- ไม่มีฝืนร่างกายในวันที่อากาศร้อนหรือช่วงเวลาที่อากาศร้อน
- สวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่งเย็นสบาย
- ในวันที่ร้อนขึ้นกะทันหันให้ระวังเป็นพิเศษ



2 ถอดหน้ากากอนามัยตามสมควร



- ควรระวังให้มากเมื่อต้องสวมหน้ากากอนามัยในสภาวะอากาศร้อนและมีความชื้นสูง
- เมื่ออยู่ข้างนอกหากรักษาระยะห่างที่เหมาะสมระหว่างผู้อื่นได้(ตั้งแต่2เมตรขึ้นไป) ก็ถอดหน้ากากได้
- เมื่อสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการทำงานหนักหรือการออกกำลังกายหักโหม ถอดหน้ากากเพื่อผ่อนคลายตามสมควรเมื่อสามารถรักษาระยะห่างระหว่างผู้คนรอบข้าง

3 ดื่มน้ำบ่อยๆ



- ดื่มน้ำก่อนที่จะรู้สึกกระหายน้ำ
- ใน1วันควรดื่มน้ำประมาณ1.2ลิตร
- เมื่อเสียเหงื่อในปริมาณมากอย่าลืมเสริมเกลือแร่ด้วย

4 ควบคุมดูแลสุขภาพในทุกๆวัน



- วัดอุณหภูมิประจำวัน เช็คสุขภาพ
- เมื่อรู้สึกไม่สบาย อย่าฝืนร่างกายให้พักผ่อนอยู่ที่บ้าน

5 เสริมสร้างร่างกายให้พร้อมรับมือกับอากาศร้อน



- ออกกำลังกายประมาณเมื่ออากาศเริ่มร้อนขึ้น
- ไม่ดื่มที่จืดจืดน้ำ ไม่ฝืนร่างกายเกินไป
- ให้ร่างกายอยู่ใน(สภาพแวดล้อมที่ร้อนนิดหน่อย)โดย(รู้สึกถึงการออกกำลังกายพอสมควร) ประมาณ30นาทีทุกวัน

