



ดัชนีความร้อน (Heat Index)



อุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในขณะนั้นว่าอากาศร้อนเป็นอย่างไร หรือ อุณหภูมิที่ปรากฏขณะนั้นเป็นเช่นไร โดยการนำเอาค่าอุณหภูมิของอากาศที่ตรวจวัดได้จริงและความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศมาทำการวิเคราะห์หาค่าที่เป็นตัวแทนของอุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในสภาวะอากาศขณะนั้น

ดัชนีความร้อน
/ระดับ

ผลกระทบต่อสุขภาพ

27 - 32 °C
ฝ้าระว้าง

อ่อนเพลีย วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ
ปวดเมื่อยตามตัวจากการสัมผัสความร้อน
ออกกำลังกาย หรือใช้แรงงานท่ามกลางอากาศที่ร้อน

32 - 41 °C
เตือนภัย

เกิดอาการตะคริวจากความร้อน
และอาจจะเกิดอาการเพลียแดด
หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน



41 - 54 °C
อันตราย

มีอาการตะคริวที่น่อง ต้นขา หน้าท้อง หรือไหล่
ทำให้ปวดเกร็ง มีอาการเพลียแดด และอาจเกิด
ภาวะลมแดดได้หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน



มากกว่า 54 °C เกิดภาวะลมแดด
อันตรายมาก (Heat Stroke)



Heat Stroke



อันตรายที่ป้องกันได้

โรคลมร้อน หรือ Heatstroke มักพบในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที โดยโรคนี้เมื่อเกิดอาการควรได้รับการรักษาทันที เนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก

กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ



คำแนะนำ



สวมใส่เสื้อผ้าระบายความร้อนได้ดี อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ



สวมแว่นกันแดด กางร่มป้องกันแสงแดด และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ



ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สัญญาณเตือน



หน้ามืด เพื่อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ

สิ่งที่ต้องรีบทำ



พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ ขอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย



ขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์ โทร 1669