

กองวิชาการและพัฒนาฯ ๑๒๓.๖/ว ๗๔๙  
๕๘๐  
วันที่ ๑๙ เม.ย. ๒๕๖๖

ด่วนที่สุด ๑๔.๙๙

กองวิชาการและพัฒนาฯ ๑๒๓.๖/ว ๗๔๙  
เลขรับ ๕๑๖  
วันที่ ๒๖ เม.ย. ๒๕๖๖  
เวลา ๑๔.๕๙ น.

สป.  กสต.  
 กวจ.  สน.ทบ.  
 กค.  ศธ.  
 กช.  
 กสส.  
 กสต.

เทศบาลเมืองบางศรีเมือง  
เลขรับ ๑๗๕  
วันที่ ๑๙ เม.ย. ๒๕๖๖



๗๔๙ เมษายน ๒๕๖๖

ศาลากลางจังหวัดนนทบุรี  
ถนนรัตนาริเบศร์ นบ ๑๑๐๐๐

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาชนสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีทสโตรก (Heat stroke)

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี นายกเทศมนตรีนคร และนายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๕๐๖ ลงวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๖ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยจังหวัดนนทบุรีได้รับแจ้งจากการส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า เดือนเมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๖ ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ซึ่งประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคอีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ อย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคอีทสโตรก จึงขอให้จังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบว่าโรคอีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด เพ้อกระสับกระส่าย มีน้ำลาย หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ขึ้นเกร็ง ข้อ จนถึงหมดสติ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีบุคคลกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

- (๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแดดร้อนจัด
- (๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดี

เพื่อคนหนุ่มสาว

- (๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง
- (๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน
- (๕) ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
- (๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

๒. การป้องกันตนเองจากโรคอีทสโตรก ดังนี้

- (๑) สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
- (๒) ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- (๓) ลดหรือเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ
- (๔) สวมแง้วกันแดด การร่ม สวมหมวกปีกกว้าง
- (๕) ควรดื่มน้ำ ๒-๓ ลิตรต่อวัน เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออกร
- (๖) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

/(๗) ผู้ที่ออก...

(๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่  
อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม  
รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป สำหรับอำเภอให้แจ้งเทศบาลตำบล และองค์การบริหาร  
ส่วนตำบลทราบและดำเนินการด้วย

ขอแสดงความนับถือ

~~~~~~

(นางสาว ชิตชลธาร)  
ท้องถินจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถินจังหวัด  
กลุ่มงานบริการสาธารณสุขท้องถินและประสานงานท้องถินอำเภอ  
โทร./โทรศาร. ๐ ๒๕๘๐ ๐๗๑๕  
ผู้ประสานงาน : นางสาว. พกาพรรณ สัมมาประสีทธิ์ ๐๘ ๙๘๗๓ ๙๖๑๐

“จังหวัดนนทบุรี เป็นเมืองน่าอยู่ (Livable City)”

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ห้องผู้จัดหัวหน้าฯ ชั้น 4  
เลขที่..... วันที่..... 7 เม.ย. 2566  
รับที่..... เวลา.....

## ด่วนที่สุด

ที่ นท.๐๘๐๙๗/๒๕๖๖



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ถนนนราธิวาส แขวงศรีสุต กทม.๑๐๓๐๐

๒๕๖๖

เรื่อง ข้อความร้ายกาจของประชาชนที่มาร่วมการเดินทางและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอีทสโตรก (Heat stroke)  
เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์หรือเมืองร้ายและผลกระทบต่อสุขภาพ  
จากโรคอีทสโตรก (Heat stroke)

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเดือนเมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๖ ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทั่วไป  
ซึ่งประชาชนมีโอกาสป่วยเป็นโรคอีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัว  
หรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที  
อาจทำให้เสียชีวิตได้

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว ที่อยู่ในการเดินทางและป้องกันโรคอีทสโตรก  
จึงขอความร่วมมือจังหวัดและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินมาตรการดังนี้

(๑) ยกระดับการเฝ้าระวังประชาชนในพื้นที่ทราบว่า โรคอีทสโตรก (Heat stroke) เป็นภาวะ  
ที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนสูงกว่าปกติ  
โดยมีอาการสาหัส ได้แก่ ตัวร้อน อุณหภูมิร่างกายสูง ๔๐ องศาเซลเซียส สำหรับให้เกิดอาการหน้ามืด เพื่อ  
การสับเปลี่ยนร่างกาย ร้อนแรง หายใจลำบาก หัวใจเต้นผิดจังหวะ ข้ามเกราะ ข้อสะโพก ลิ้นสัมผัสมรสติ หากไม่ได้รับการรักษา  
อย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยมีคุณลักษณะดังนี้

- (๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งต้องจัดตั้งจุดพักฟื้น
- (๒) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถรับประทานอาหารร้อน

ได้ด้วยตนเอง

(๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง

(๔) ผู้ที่มีภาวะขึ้น

(๕) ผู้ที่ต้องอุ่นร้อนเพียงพอ

(๖) ผู้ที่ต้องร้องดื่มน้ำและออกอ้อยในปริมาณมาก

(๗) การป้องกันด้วยยาจากโรคอีทสโตรก ดังนี้

(๑) ลดไข้และลดอุ่นร้อน ระยะความร้อนได้ดี

(๒) ดื่มน้ำในที่มีอากาศดีเย็นๆ

(๓) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

(๔) สวมเสื้อผ้าอ่อนๆ ระบายความร้อนได้ดี

(๕) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

(๖) ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ

/(๖) หลักเดียว ...

(๖) หลักเลี้ยงการติดเครื่องติ่มแซ่บของสุกี้ชานด

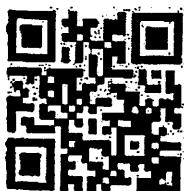
(๗) ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากและเป็นเวลาที่เหมาะสม

พื้นที่ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่สามารถได้ที่เว็บไซต์ <https://bit.ly/3MeMHdG> หรือ QR-Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อไปประพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายอภิภัย มีเพียร)  
รองอธิบดี ปฎิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสารวัตรนลสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๒ ๕๐๐๑ ต่อ ๕๕๐๗

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ [saraban@dia.go.th](mailto:saraban@dia.go.th)

ที่ปรึกษาเจ้าหน้าที่ นางสาวรุdnากาญจน์ สองแก้ว

นายนิวัฒน์ กิตติยะชัยพล