

ฮีทสโตรก

อากาศร้อนต้องระวัง

โรคที่เกิดกับร่างกายในภาวะที่ได้รับความร้อนมากเกินไป
ทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่า **40 องศาเซลเซียส**



อาการ

- อุณหภูมิในร่างกายสูง
- หน้ามืด เพื่อ
- กระสับกระส่าย
- มึนงง
- หายใจเร็ว
- หัวใจเต้นผิดปกติ
- ชักเกร็ง ช็อก



การป้องกัน

- สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน
- อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- เลี่ยงทำกิจกรรมกลางแจ้งนานๆ
- สวมแว่นกันแดด กางร่ม
- สวมหมวกปีกกว้าง
- ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
- เลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกช่วงเช้าหรือช่วงเย็น

