

จะอยู่ยังไงใน

หน้าร้อน



1

ควรตรวจสอบอุณหภูมิภายนอก ถ้าเกิน 34 °C
ควรลดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง
และถ้าเกิน 37 °C งดกิจกรรมกลางแจ้ง

2

สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อน
และไม่คับเกินไป



3

ถ้ามีอาการเพลีย กระหายน้ำ อ่อนแรง เป็นลม
ให้รีบหลบเข้าที่ร่ม ปรับอุณหภูมิให้เย็น
ดื่มน้ำเย็น หรือใช้ผ้าชุบน้ำถูตัว ชวกรักรไธ้ วาหนิบ

4

ดื่มน้ำบ่อยๆ



5

ช่วงอากาศร้อน หัวใจและหลอดเลือด
จะทำงานมากขึ้น คนมีโรคประจำตัว
ถ้ารู้สึกผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์

6

ช่วยกันดูแลผู้สูงอายุ
ผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นพิเศษ



7

หมั่นสังเกตสีปัสสาวะ
ถ้ามีสีเข้ม อาจเกิดจากการขาดน้ำ

