|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 56 | 熱中症にならないために | เพื่อไม่ให้เป็นโรคลมแดด |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。 ・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。 ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 ・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。  **熱中症かな？と思ったら** 熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！  ・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。 ・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。 ・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。 ・早めに医療機関を受診しましょう。 ・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。 ・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。   **熱中症の症状とは？** 熱中症の症状は次のようなものがあります。  ・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛 ・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐 ・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | ・ถึงแม้จะอยู่ภายในตัวอาคาร, ทำกิจกรรมอยู่ข้างนอก หรือไม่รู้สึกว่าคอแห้ง ก็ควรดื่มน้ำ ทานเกลือ หรือผงละลายเกลือแร่บ่อยๆ  ・หยุดพักบ่อยๆ  ・ควรสวมหมวก และควรหลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดโดยตรง  ・ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ดูดความชื้นได้ดี และแห้งเร็ว  ・ควรใช้ผ้าขนหนูเย็นๆเช็ดตัวบ่อยๆ เพื่อช่วยลดความร้อนของร่างกาย  หากคิดว่าเป็นโรคลมแดด  ◯หากคิดว่าเป็นโรคลมแดด ควรปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้  ・รีบย้ายไปอยู่ในที่ร่ม โล่ง และมีลมโกรก หรือภายในตัวอาคารและถ้าเป็นไปได้ควรจะเป็นห้องที่มีแอร์เย็น  ・คลายเสื้อผ้าให้หลวม เพื่อช่วยให้ร่างกายคลายความร้อน  ・หากมีน้ำเย็นๆหรือผ้าขนหนูเย็นๆ ให้เอาวางตรงท้ายทอย (คอด้านหลัง) , ใต้รักแร้ และบริเวณขาหนีบ เพื่อทำให้ร่างกายเย็นลง  ・ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา  ・หากสามารถดื่มน้ำได้ด้วยตัวเอง ควรให้ดื่มน้ำ แต่ถ้าไม่รู้สึกตัว ไม่สามารถดื่มน้ำเองได้ ไม่ควรฝืนให้ดื่ม  ・กรณีที่ไม่สามารถดื่มน้ำได้ด้วยตัวเองแล้วมีอาการหนักขึ้น สิ่งที่ควรทำเป็นอย่างแรกคือการส่งโรงพยาบาลโดยด่วน  อาการของโรคลมแดดคือ  อาการของโรคลมแดดมีดังต่อไปนี้  ・มือเท้าชา ・วิงเวียน ・หน้ามืด  ・ตะคริว ・ปวดกล้ามเนื้อ ・ปวดศีรษะ  ・รู้สึกไม่สบาย ・คลื่นไส้ , อาเจียน  ・ร่างกายเหนื่อยล้า ・อ่อนเพลีย  ・ไม่รู้สึกตัว , ชักกระตุก ・อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น |