

ฮีทสโตรก

ภัยเงียบบนหน้าร้อน!



วิธีดูแลตัวเองให้ห่างไกลฮีทสโตรก



หลีกเลี่ยงการทำงานหรือ
ออกกำลังกายหนักในที่
ที่อากาศร้อนจัด



ดื่มน้ำ 1-2 แก้วก่อนออกจาก
บ้านในวันอากาศร้อน และดื่ม
ให้ได้ 8-10 แก้วตลอดวัน



สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายได้ดี
ใช้แว่นกันแดด ครีมกันแดด
และร่ม



งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เพราะกระตุ้นการขับปัสสาวะ
ทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่



เลี่ยงออกกำลังกายกลางแจ้ง
ควรเลือกช่วงเช้าหรือเย็น
หากจำเป็น



งดยาแก้แพ้หรือยาแก้น้ำมูก
ก่อนออกกำลังกาย หรืออยู่
ในที่อากาศร้อนนาน ๆ



เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย
โรคเรื้อรัง ควรอยู่ในสถานที่
อากาศถ่ายเท

