

วิธีทำ

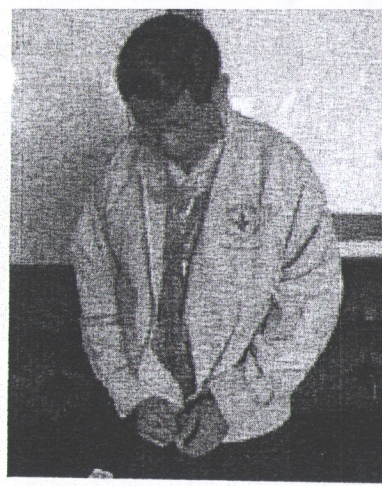
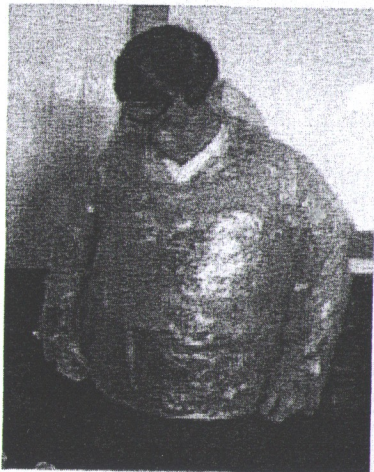
เสื้อพิชิตภัยหนาว

อากาศหนาวจัดและแห้งอาจทำให้ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ป่วย โรคประจำตัวเรื้อรังบางชนิดกำเริบได้ง่าย เช่น โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด โรคโลหิตจาง เนื่องจากมีระดับภูมิคุ้มกันต้านโรคต่ำ หากไม่มีการป้องกันควบคุมโรคอย่างเข้มแข็งพอ อาจส่งผลให้เจ็บป่วยและถึงกับเสียชีวิตในหรือนอกที่พักรักษา



ขั้นที่ 1 ใส่เสื้อยืหนา แขนยาวที่ประชาชนมีอยู่แล้วหรือจัดหาใหม่ท่อนุ่มร่างกายชิ้นแรก

ขั้นที่ 2 นำเสื้อกันฝนพลาสติกมาสวมทับเสื้อแขนยาวด้านในอีกชั้น เพื่อลดหรือชะลอการระบายความร้อนของร่างกายออกไป



ขั้นที่ 3 สวมทับเสื้อกันฝนพลาสติก แขนยาว หรือเสื้อแจ๊คเก็ตหนาอีกชั้นหนึ่งเพื่อให้เสื้อกันฝนอยู่ตรงกลาง

ขั้นที่ 4 จัดแต่งความกระชับของเสื้อชั้นนอกตามความต้องการ ร่างกายจะได้รับความอบอุ่นตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง



สำหรับประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อากาศหนาวจะต้องระมัดระวังวิธีช่วยให้ร่างกายอบอุ่นด้วย เช่น การฉีกไฟแก๊สหนาวเพราะมีความเสี่ยงอาจทำให้เกิดเพลิงไหม้ ไฟลวก และขาดอากาศหายใจ เนื่องจากสำลักควันได้ ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ ทั้งนี้หากเป็นหวัด ถ้าออกนอกบ้านให้สวมผ้าปิดปากป้องกันการติดเชื้อสูคนรอบข้าง และหากร่างกายเปียกน้ำให้รีบเช็ดตัว เปลี่ยนเสื้อผ้า เพื่อป้องกันภาวะปอดบวม หากพบเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน สามารถโทรแจ้งได้ที่สายด่วน 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือ และขอคำแนะนำได้ตลอด 24 ชั่วโมง



นานาสาระกับภัยธรรมชาติ

และ

วิธีการเลี้ยงภัย

ภัยหนาว

ด้วยความปรารถนาดีจาก

งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน

อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

โทร.๐๓๔-๕๑๐๗๙๗

โทรสาร.๐๓๔-๕๑๐๕๒๔

www.kaengsian.go.th

เตือนภัย “ภัยหนาว”

สถานการณ์ภัยหนาว

1. ปีนี้หนาวแน่ ฤดูหนาวปีนี้จะมียุทธอากาศหนาวที่สุดในรอบ 30 ปี และหนาวยาวนาน
2. พื้นที่เสี่ยงสูง ได้แก่ ในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นพื้นที่เสี่ยงสูงโดยเฉพาะในที่สูง
3. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ได้แก่
 - 3.1 เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
 - 3.2 ผู้ป่วยอายุมากกว่า 65 ปี
 - 3.3 ผู้ป่วยเรื้อรัง (โรคหัวใจและหลอดเลือด, หอบหืด, โรคปอดโรคตับ, ไตวาย, โลหิตจาง เป็นต้น)

สิ่งควรเตรียม ได้แก่

1. เตรียมเครื่องนุ่งห่มและวัสดุอุปกรณ์ป้องกันความหนาว
2. เตรียมยารักษาโรคเรื้อรังที่จำเป็น เช่น ผู้ป่วยหอบหืด อากาศหนาวจัดและแห้งอาจทำให้อาการของโรคกำเริบได้ง่าย
3. ของใช้ที่จำเป็นสำหรับตนเองและครอบครัว เพื่อกรณีภัยหนาวเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เช่น หน้ากากอนามัย ยาสามัญประจำบ้าน เป็นต้น
4. เตรียมฟังข้อมูลข่าวสารเรื่องการประกาศภัยหนาว
5. ในประชากรกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ไตวาย เบาหวาน เด็กเล็กอายุ
- 6 เดือน ถึง 2 ขวบ ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี

ลมหนาว
มาเร็ว

สิ่งควรทำ

1. การรักษาความอบอุ่นของร่างกาย ด้วยเสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มกันหนาว และดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ
2. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และพลังงาน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผักผลไม้
3. การทาเคลือบผิวกายด้วยน้ำมันปาล์มมะพร้าวหรือโลชั่นทาผิว และทาครีมผิวปาก
4. ด้วยลิปมัน เพื่อลดอาการ ริมฝีปากแห้ง และผิวแห้งแห้งแตกเป็นแผล
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์
6. เมื่อเจ็บป่วยให้รีบมาพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเฉพาะ เด็กเล็ก
7. ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

สิ่งไม่ควรทำระหว่างภัยหนาว

1. ตีมีสุมไฟเพื่อแก้หนาว นอกจากจะไม่ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายแล้วฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อน และกดประสาท
2. ไม่นอนในที่โล่งแจ้งลมโกรก โดยไม่มีสิ่งปกคลุมร่างกาย
3. ผิงไฟในที่อับอากาศ เพราะจะทำให้เกิดและการสะสมของคาร์บอนไดออกไซด์ รวมทั้งไม่มีทางระบาย อาจให้เกิดการสำลักควัน หมดสติ และเสียชีวิตได้
4. นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟและการห่มผ้าคลุมศีรษะจนหมด อาจจะทำให้เด็กเล็กเกิดการสำลักควันหมดสติ และเสียชีวิตได้
5. คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินลมหายใจ เพราะเชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วย แพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ โดยการไอจามรดกันโดยตรง หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป

สิ่งควรสะอาด

1. ทำความสะอาดเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว
2. ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะห้องนอน เครื่องนอน ที่นอน หมอน ผ้าห่ม มุ้ง ควรนำมาทำความสะอาด ตบฝุ่น ผึ่งแดด เป็นต้น เพื่อให้ที่นอนได้ถ่ายเทอากาศ ช่วยลดฝุ่นละอองลดอาการแพ้ฝุ่น ไรฝุ่น
3. ล้างมือให้สะอาด หลังการจามหรือไอ หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย ก่อนและหลังอาหาร หลังการเข้าห้องน้ำ เป็นต้น
4. มีสุขอนามัยที่ดี ไอ จาม ให้ปิดปากปิดจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า กระดาษเช็ดหน้า หรือ เวลาจะไอจามยกท้องแขนด้านในข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมาปิดปากปิดจมูกก็ได้
5. สวมหน้ากากอนามัย ปิดปากปิดจมูกเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก และหากท่านอยู่ในที่สาธารณะและที่ชุมนุมชน สำหรับหน้ากากอนามัยท่านอาจจะเย็บใช้เอง หรือ ซื้อหาได้ตามร้านค้าทั่วไป

