

อากาศร้อนจัด ออกกำลังกาย อันตราย!!! เสี่ยงร่างกายพัง



โรคลมร้อน

อาจทำให้หัวใจหยุดเต้น
และเสียชีวิตได้



ภาวะขาดน้ำ

ปวดหัว หรือ
เวียนศีรษะ



ผิวหนังไหม้

เป็นรอยแดง
และแสบร้อนตามผิว



หมดสติ

หายใจไม่สะดวก
เวียนศีรษะ

ข้อแนะนำ

ออกกำลังกายช่วงหน้าร้อน



ออกกำลังกายในร่ม

เปลี่ยนเป็นออกกำลังกายในร่ม ที่มีอากาศ
ถ่ายเทได้สะดวก



ดื่มน้ำสะอาด

จิบน้ำบ่อยๆ ระหว่างออกกำลังกาย



ทาครีมกันแดด

ทาครีมกันแดดทุกครั้ง
ก่อนออกกำลังกายกลางแจ้ง



ผู้ที่มีโรคประจำตัว

ออกกำลังกายแต่พอดี อย่างถูกวิธี
หากมีอาการผิดปกติ ควรไปพบแพทย์ทันที

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

