

อากาศร้อน...เด็กก็เป็น HEAT STROKE

อาการ



ผิวหนังแดง
และแห้ง



ตัวร้อนจัด



เหงื่อไม่ออก



ล้มสั่น มึนงง
หรืออาจหมดสติ
และเสียชีวิตได้

เตรียมพร้อม ก่อนออกแดด



สวมหมวก
หรือกางร่ม



พกน้ำดื่ม



สวมเสื้อผ้าสีอ่อน
หลวม น้ำหนักเบา

คำแนะนำ

- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- อยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทหรือมีเครื่องปรับอากาศ
- ดื่มน้ำบ่อย ๆ ไม่ต้องรอกระหาย
- ไม่เปิดพัดลมจ่อตรงตัว
- ไม่อยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพัง
- ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด

