



ประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลลานสกา

เรื่อง ๗ ทรศดบร้อนวัยจิ๋ว

ตัวมัมตัวแดดที่มีเบบี๋พึ่งทางนี้ รู้ไหมคะว่าร่างกายของ "เด็กทารกและเด็กเล็ก" มีความไวจากความร้อนและระบายเหงื่อได้ไม่ดีเท่าผู้ใหญ่ จึงมีความเสี่ยงจากความร้อนมากกว่าผู้ใหญ่ กรมอนามัย ขอแนะนำ 7 ทรศ ดูแลเจ้าตัวจิ๋วให้รอดจาก "ฮีทสโตรก" แบบทำถึง รับรองว่าเซฟตี้ ปลอดภัยชั่วคราว

1. ดูแลให้ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ ระหว่างวัน ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ (สำหรับทารกแรกเกิดถึง 6 เดือนแรก ดื่มน้ำนมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอ)
2. เลี่ยงเครื่องดื่มน้ำเย็นๆ และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากเกินไป
3. แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าหลวม ๆ น้ำหนักเบา และมีสีอ่อน
4. ช่วงอากาศร้อนจัด ควรอยู่ในบ้านหรืออาคาร ที่มีเครื่องปรับอากาศ หากใช้พัดลม ให้เปิดแบบส่าย อย่าหันพัดลมเป่ามาที่ตัวเด็กโดยตรง และเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ
5. ห้ามปล่อยเด็กอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด (อุณหภูมิอาจพุ่งถึง 50 องศาเซลเซียส ได้ภายใน 20 นาที)
6. ถ้าจำเป็นต้องทำกิจกรรมนอกบ้าน ควรให้สวมหมวก เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว กางร่ม และทาครีมกันแดด (SPF 15 ขึ้นไป) ก่อนออกนอกบ้านอย่างน้อย 30 นาที (เด็ก 6 เดือนขึ้นไป อาจใช้แบบ Physical Sunscreen) และไม่ควรปล่อยให้เด็กทำกิจกรรมกลางแจ้งนานเกินไป
7. หากมีเหตุฉุกเฉิน ให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือ ติดต่อสายด่วน 1669

ถึงอากาศจะร้อนสู้ชีวิตแค่ไหน แต่ตัวแม่ก็สู้กลับได้สบาย แคให้ลูกจิบน้ำนมบ่อยๆ แต่งตัวสบายๆ ไม่ปล่อยให้อยู่กลางแจ้งเพียงลำพังและที่สำคัญ "ห้ามลืมลูกไว้ในรถเด็ดขาด"

7 ตัวร้อน วัยจิ๋ว



ดื่มน้ำ

จิบน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวัน
ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ
(ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือนแรก
ดื่มนมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอ)



ออกนอกบ้าน

ควรสวมหมวก เสื้อแขนยาว
กางเกงขายาว
กางร่ม และทาครีมกันแดด



เหตุฉุกเฉิน

ติดต่อสถานพยาบาล
ที่ใกล้ที่สุด
หรือ โทรสายด่วน 1669



เครื่องดื่ม

เลี่ยงเครื่องดื่มเย็นจัด
และที่มีน้ำตาลมากเกินไป



เสื้อผ้า

สวมเสื้อผ้าน้ำหนักเบา มีสีอ่อน
และระบายอากาศได้ดี



รถยนต์

ห้ามปล่อยเด็กอยู่ในรถ
ที่จอดตากแดด
อุณหภูมิอาจสูงถึง 50°C



ช่วงอากาศร้อนจัด

ควรอยู่ในบ้านหรืออาคาร
ที่มีเครื่องปรับอากาศ
หากใช้พัดลม ให้เปิดแบบส่าย
อย่าหันพัดลมเป่ามาที่ตัวเด็ก
โดยตรงและเปิดหน้าต่าง
เพื่อระบายอากาศ



แนะนำ

"เด็กทารกและเด็กเล็ก" มีความไวจากความร้อนและระบายเหงื่อได้ไม่ดีเท่าผู้ใหญ่
จึงมีความเสี่ยงจากความร้อนมากกว่าผู้ใหญ่

