

ความร้อนเป็นเรื่องน่ากังวลสำหรับฮาวายไหม?

เป็น ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา จำนวนวันที่มีอากาศร้อนชื้นและกลางคืนที่อุ่นมากโดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าสองเท่า เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นอีก

การเจ็บป่วยจากความร้อนคืออะไร?

การเจ็บป่วยจากความร้อนเกิดขึ้นเมื่อร่างกายของคุณร้อนเกินไปจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถพัฒนาจากระดับเล็กน้อยไปจนถึงระดับรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

ไม่ใช่แค่ความร้อนเท่านั้น, แต่ยังมี ความชื้นด้วย

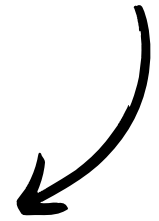
ฮาวายมีความชื้นสัมพัทธ์เฉลี่ยต่อปีสูงที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศ เมื่อมีความชื้นมากเกินไป ร่างกายของเราจะเย็นลงได้ยากขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยจากความร้อนได้



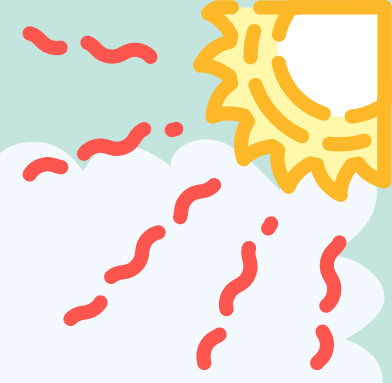
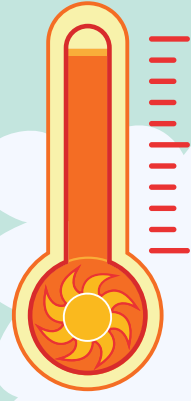
แบ่งปันข้อมูลในโซเชียลมีเดียกับเพื่อนและเพื่อนบ้านของคุณ!

เย็นไว้ ร้อนนี้!

ติดตามเราที่ @hawaiidoh เพื่อรับข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับการเจ็บป่วยจากความร้อนในฮาวายในหน้าร้อนนี้!



ค้นหาแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากความร้อน ความร้อนจัด และวิธีการเตรียมตัวได้ที่ www.heat.gov




เคล็ดลับความปลอดภัยจากความร้อน

นำเสนอโดย:





ใครเสี่ยงที่จะมีการเจ็บป่วยจากความร้อนที่สุด?

เราทุกคนมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนหมด แต่มีบางคนก็เสี่ยงกว่าคนอื่น


 ผู้สูงอายุ


 คนพิการ


 คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว

 คนงานกลางแจ้งและเกษตรกร

 เด็กเล็ก

 คนท้อง

 คนไร้บ้าน

 คนน้ำหนักเกินและอ้วน

 คนที่เพิ่งเคยเจออากาศแบบนี้

อาการแสดงของโรคที่เกิดจากความร้อนและสิ่งที่ควรทำ

โรคเพลียแดด

- เป็นลมหรือเวียนหัว
- คลื่นไส้
- อ่อนเพลีย
- ตะคริวกล้ามเนื้อ
- ผิวเย็นและชื้นชุ่มเหงื่อ
- เหงื่อออกมากเกินไป

ฉันต้องทำอะไร?

ย้ายไปอยู่ในบริเวณที่เย็น จิบน้ำ คลายเสื้อผ้า และไปพบแพทย์หากยังคงมีอาการ

โรคลมแดด

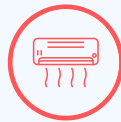
- สับสน
- เวียนหัว
- หมดสติ
- ปวดหัวรุนแรง
- ผิวแห้งและร้อน
- ไม่มีเหงื่อออก

ฉันต้องทำอะไร?

โทร 911 คลายเสื้อผ้า ย้ายไปอยู่ในบริเวณที่เย็น จิบน้ำถ้าทำได้ และทำให้ผิวเย็นด้วยน้ำและถุงน้ำแข็ง



วิธีหลีกเลี่ยงโรคที่เกิดจากความร้อน



รักษาความเย็นไว้โดยใช้พัดลมหรืออยู่ในห้องปรับอากาศ และอยู่ในที่ร่ม



ดื่มน้ำเยอะ ๆ



ตรวจเช็คเพื่อนบ้านที่มีความเสี่ยงจะเจ็บป่วยจากความร้อนสูง



สวมใส่เสื้อผ้าเบา ๆ หลวม ๆ



สวมหมวกเมื่ออยู่กลางแจ้งหรือพกร่มไปด้วย



หลีกเลี่ยงแสงแดด