



ประกาศโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา

ที่ 8 /2566

เรื่อง มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกันและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคลมแดด (Heat Stroke)

โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา ตระหนักถึงผลกระทบต่อสุขภาพและการเจ็บป่วยจากโรคลมแดด (Heat Stroke) ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของครู บุคลากร พนักงาน นักเรียน ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การดำเนินงานด้านการเฝ้าระวัง ป้องกัน และผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคลมแดด (Heat Stroke) ภายในโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ รวดเร็ว และครอบคลุม จึงกำหนดแนวทาง และมาตรการเพื่อให้ทุกหน่วยงานภายในโรงเรียนใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1) มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกันและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคลมแดด (Heat Stroke)

มาตรการ	การดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ
ดัชนีความร้อนภายในโรงเรียนอยู่ในเกณฑ์ “สีเขียว” (อุณหภูมิ 27-32 องศา) (ระดับเฝ้าระวัง)		
1. เฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ดัชนีความร้อน (Heat Index)	(1) ประสานงานกับงานเสียงตามสาย และงาน PR เพื่อประชาสัมพันธ์ประกาศดัชนีความร้อน (อุณหภูมิ) ณ บริเวณโรงเรียน เพื่อให้ทุกคนได้ระมัดระวังในวันที่มีอุณหภูมิเกินมาตรฐาน (2) ประชาสัมพันธ์เสียงตามสายหลังเคารพธงชาติ เวลา 07.30 - 08.30 น. (3) จัดทำ Infographic ประชาสัมพันธ์ประกาศค่าดัชนีความร้อนที่วัดได้ แต่ละวันผ่านช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ของโรงเรียน	- งานอนามัยโรงเรียน - งานเสียงตามสาย - งานประชาสัมพันธ์ - งานอนามัยโรงเรียน
2. การให้ความรู้กับนักเรียน	(1) ประชาสัมพันธ์ เรื่อง อันตรายจากดัชนีความร้อน (อุณหภูมิ) ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียน ในช่วงเวลา Home Room ของแต่ละวัน (2) จัดทำป้ายนิเทศ จัดบอร์ดหน้า – หลังห้องเรียน และบอร์ดตามอาคารต่าง ๆ นอกห้องเรียน	- ครูประจำชั้น - ครูผู้ช่วยประจำชั้น - ครูประจำชั้น - ครูผู้ช่วยประจำชั้น
3. แนะนำแนวทางในการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในที่โล่งแจ้ง	(1) ให้ความรู้นักเรียนเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากโรคลมแดด (Heat Stroke) อย่างถูกวิธี	- ครูประจำชั้น - ครูผู้สอน
4. พัฒนาหลักสูตรสิ่งแวดล้อมศึกษา	(1) ปลุกฝังการเรียนรู้เกี่ยวกับดัชนีความร้อน (Heat Stroke) ให้กับนักเรียน โดยผ่านการออกแบบการจัดการความรู้เกี่ยวกับภาวะโลกร้อน (Global Warming) การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) อย่างเป็นระบบของกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา สาเหตุ ผลกระทบ หาแนวทางแก้ไขปัญหา เปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม จิตสำนึก และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต (2) ส่งเสริมให้ครูและนักเรียนทำโครงการเพื่อลดปัญหาโลกร้อน (Global Warming-Climate Change)	- งานหลักสูตร - หัวหน้ากลุ่มสาระฯ - ครูวิชาสุศึกษา - ครูวิชาวิทยาศาสตร์ - หัวหน้ากลุ่มสาระฯ - ครูผู้สอน

มาตรการ	การดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ
ดัชนีความร้อนภายในโรงเรียนอยู่ในเกณฑ์ “สีเหลือง” (อุณหภูมิ 32-41 องศา) (ระดับเตือนภัย)		
1. ปฏิบัติตามมาตรการต่าง ๆ ของเกณฑ์ระดับ “สีเขียว”		
2. นักเรียนที่มีโรคประจำตัว	(1) สังเกตอาการเด็ก หากมีอาการผิดปกติ ควรดูแลอย่างใกล้ชิด หากอาการรุนแรงให้พบแพทย์ทันที	- ครูผู้สอน - หัวหน้ากลุ่มสาระฯ - งานอนามัยโรงเรียน
ดัชนีความร้อนภายในโรงเรียนอยู่ในเกณฑ์ “สีส้ม” (อุณหภูมิ 41- 54 องศา) (ระดับอันตราย)		
1. ปฏิบัติตามมาตรการต่าง ๆ ของเกณฑ์ระดับ “สีเขียว และ สีเหลือง”		
2. ปิดประตู หน้าต่าง ห้องต่าง ๆ	(1) ทุกห้องปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดเพื่อป้องกันรังสีความร้อน	- ทุกหน่วยงานภายในโรงเรียน
3. ลดกิจกรรมนอกห้องเรียนและการเรียนการสอนกลางแจ้ง	(1) เมื่อนักเรียนมาถึงโรงเรียน ให้นักเรียนเข้าห้องเรียนทันที และเคารพธงชาติในห้องเรียน (2) ควรเรียนในห้องเรียน (3) ลดกิจกรรมต่าง ๆ นอกห้องเรียน (กลางแจ้ง) จนกว่าดัชนีความร้อน (Heat Index) จะลดลง โดยให้นักเรียนทำกิจกรรมในห้องประชุม หรือ ยิมเนเซียม	- คณะกรรมการบริหารงานวิชาการ - ครูผู้สอน
4. นักเรียนที่มีโรคประจำตัว	(1) ให้พิจารณาลดการเรียนพลศึกษาและกิจกรรมกลางแจ้ง ควรให้เด็กอยู่ในอาคารในห้อง (2) สังเกตอาการเด็ก หากมีอาการผิดปกติ ควรดูแลอย่างใกล้ชิด หากอาการรุนแรงให้พบแพทย์ทันที (3) อนุญาตให้นักเรียนลาพัก โดยมีจดหมายลาจากผู้ปกครอง พร้อมใบรับรองแพทย์ส่งที่ครูประจำชั้น โดยไม่คิดเป็นวันลา	- ครูผู้สอน - หัวหน้ากลุ่มสาระฯ - งานอนามัยโรงเรียน
ดัชนีความร้อนภายในโรงเรียนอยู่ในเกณฑ์ “สีแดง” (อุณหภูมิมากกว่า 54 องศา) (ระดับอันตรายมาก)		
1. ปฏิบัติตามมาตรการต่าง ๆ ของเกณฑ์ระดับ “สีเขียว/สีเหลือง และสีส้ม”		
2. การจัดการเรียนการสอน	(1) ทุกคนควรอยู่ในอาคาร ในห้อง และปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด (2) ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น การเข้าแถวหน้าเสาธง และการออกกำลังกายกลางแจ้ง ไม่ควรอยู่กลางแจ้งเวลานาน	- คณะกรรมการบริหารงานวิชาการ - ครูผู้สอน - หัวหน้าระดับชั้น
3. พิจารณาเปิด-ปิด โรงเรียน 3.1 ค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง	โรงเรียนจะพิจารณา เปิด-ปิด สถานศึกษาตามระเบียบกระทรวงศึกษา ว่าด้วย ปีการศึกษา การเปิดและปิดสถานศึกษา พ.ศ.2549 และ ระเบียบกระทรวงศึกษา ว่าด้วย ปีการศึกษา การเปิดและปิดสถานศึกษา (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2558	- คณะกรรมการที่ปรึกษาผู้อำนวยการ

2) มาตรการด้านการเฝ้าระวังและช่วยเหลือเบื้องต้นจากโรคลมแดด (Heat Stroke)

2.1 การเฝ้าระวังและสังเกตผลกระทบต่อสุขภาพ

ระดับ	ดัชนีความร้อน	ผลกระทบต่อสุขภาพ
เฝ้าระวัง (สีเขียว)	27-32 องศา	อ่อนเพลีย วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวจากการสัมผัสความร้อน ออกกำลังกาย หรือใช้แรงงานท่ามกลางอากาศที่ร้อน
เตือนภัย (สีเหลือง)	32 – 41 องศา	เกิดอาการตะคริวจากความร้อน และอาจจะเกิด อาการเพลียแดด หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน
อันตราย (สีแดง)	41 - 54 องศา	มีอาการตะคริวที่น่อง ต้นขา หน้าท้อง หรือไหล่ ทำให้ปวดเกร็ง มีอาการเพลียแดด และอาจเกิด ภาวะลมแดดได้หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน
อันตรายมาก (สีแดง)	มากกว่า 54 องศา	เกิดภาวะลมแดด (Heat Stroke)

2.2 การช่วยเหลือเบื้องต้น (First Aid) และประสานโรงพยาบาล/รถฉุกเฉินทันที (โทร.1669)

การช่วยเหลือเบื้องต้น ให้ความสำคัญของการหายใจ และการไหลเวียนโลหิต รวมทั้งให้ออกซิเจน และการติดตามสัญญาณชีพอย่างต่อเนื่อง

- การใช้มาตรการ A B C D E (การช่วยชีวิตพื้นฐาน) เมื่อมีภาวะฉุกเฉิน เกิด Heat Stroke

AIRWAY การดูแลสิ่งแปลกปลอมในช่องปาก	- นำสิ่งแปลกปลอมในปากออกให้หมด เช่น ฟันปลอม, ทอฟฟี่ มีลื่นตกหรือไม่ ใช้วิธีการเขยียง (Head tilt-chin lift) - ระวังการกัดลิ้น อาจมีอาการชัก เตรียมไม้กดลิ้น หรือผ้า
BREATHING การดูแลทางเดินหายใจ	- เฝ้าระวังการหายใจ อาจมีหายใจหอบ หายใจถี่
CIRCULATION การดูแลระบบไหลเวียนโลหิต	- จับชีพจร อาจถึง 120-140 ครั้ง/นาที - ความดันโลหิตอาจต่ำกว่า 100/60 หรือ 90/60 mmHg - เตรียมการให้สารน้ำทางหลอดเลือด ด้วย 0.9% NSS
Decrease body temperature การระบายความร้อนออกจาก ร่างกายให้เร็วที่สุด	- เช็ดตัวด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ พร้อมใช้กระบอกฉีดน้ำ พ่นน้ำละอองฝอยไปบริเวณรอบ ๆ ตัวผู้ป่วย เป่าพัดลม ไปยังผู้ป่วยเพื่อให้เกิดการระเหยของเหงื่อ
Evacuate การส่งผู้ป่วย	- นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลใกล้ที่สุดทันที และปฐมพยาบาล ตลอดทาง - ประสานความร่วมมือกับแผนกฉุกเฉินล่วงหน้าก่อน เพื่อเตรียมการให้การรักษาต่อเนื่อง - เตรียมรถส่งผู้ป่วยพร้อมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลให้พร้อม - ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่ส่งโรงพยาบาลในระยะแรก ที่นำส่งและใน 24 ชั่วโมง เพื่อการรักษาได้ทันทั่วทั้งที่

3) มาตรการด้านการกำกับ ติดตาม และรายงานผล

มอบหมายงานอนามัยโรงเรียน ฝ่ายบริหารทั่วไป ติดตามและรวบรวม ผลการดำเนินการตาม มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกันและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคลมแดด (Heat Stroke) ของโรงเรียน รวมทั้ง ข้อมูลผลกระทบต่าง ๆ โดยส่งทุกวันศุกร์ของสัปดาห์แก่ผู้บริหารโรงเรียนและต้นสังกัด

จึงประกาศให้ทราบ และถือปฏิบัติต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

(ภราดาวิทยา เทพกอม)

ผู้อำนวยการ



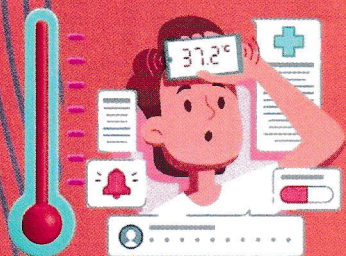
เอกสารอ้างอิง :

- 1) คู่มือการเฝ้าระวังป้องกันและปฐมพยาบาลการเจ็บป่วย เนื่องจากความร้อน (สำหรับหน่วยสายแพทย์) (กองส่งเสริมสุขภาพ และเวชกรรมป้องกัน กรมแพทยทหารบก)
- 2) แนวทางการเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัยประชาชนด้านสาธารณสุขรองรับผลกระทบต่อสุขภาพ กรณีความร้อน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

ดาวน์โหลดคลังภาพ Infographic : ความรู้และการป้องกันเกี่ยวกับโรคลมแดด Heat Stroke



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ดัชนีความร้อน (Heat Index)



อุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในขณะนั้นว่าอากาศร้อนเป็นอย่างไร หรือ อุณหภูมิที่ปรากฏขณะนั้นเป็นเช่นไร โดยการนำเอาค่าอุณหภูมิของอากาศที่ตรวจวัดได้จริงและความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศมาทำการวิเคราะห์หาค่าที่เป็นตัวแทนของอุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในสภาวะอากาศขณะนั้น

ดัชนีความร้อน /ระดับ	ผลกระทบต่อสุขภาพ
27 - 32 °C เผื่อระวัง	อ่อนเพลีย วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวจากการสัมผัสความร้อน ออกกำลังกาย หรือใช้แรงงานท่ามกลางอากาศที่ร้อน
32 - 41 °C เตือนภัย	เกิดอาการตะคริวจากความร้อน และอาจเกิดอาการเพลียแดด หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน 
41 - 54 °C อันตราย	มีอาการตะคริวที่บ่ง ตันขา หน้าท้อง หรือไหล่ ทำให้ปวดเกร็ง มีอาการเพลียแดด และอาจเกิด ภาวะลมแดดได้หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน

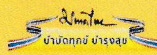


มากกว่า **54 °C** เกิดภาวะลมแดด
อันตรายมาก (Heat Stroke)



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค



ขอบคุณข้อมูลจาก กรมอนามัย



Heat Stroke

อันตรายที่ป้องกันได้



โรคลมร้อน หรือ Heatstroke มักพบในช่วงหน้าร้อน โดยเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที โดยโรคนี้อาจเกิดอาการควรได้รับการรักษาทันทีเนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก

กลุ่มที่มีความเสี่ยง



ผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์จัดเป็นประจำ



คำแนะนำ



สวมใส่เสื้อระบายความร้อนได้ดี
อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนาน ๆ



สวมแว่นกันแดด กางร่มป้องกันแสงแดด
และควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ



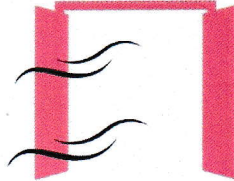
ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน
และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สัญญาณเตือน



หน้ามืด เพ้อ กระสับกระส่าย มึนงง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว
ตัวร้อนจัด ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ

สิ่งที่ต้องรีบทำ



พาเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ
ขอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก
พร้อมใช้พัดลมช่วยระบาย



ขอความช่วยเหลือ
จากทีมแพทย์
โทร 1669



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค



ขอบคุณข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค

HEAT STROKE

เตือนภัยใกล้ตัวโรคลมร้อนหรือลมแดด

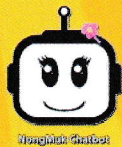
ด้วยอากาศที่เปลี่ยนแปลงมากในปัจจุบันถึงอุณหภูมิความร้อนเพิ่มขึ้นจนเป็นที่น่าตกใจ ซึ่งภาคเหนือเองได้รับผลกระทบเป็นอย่างมากจากมรสุมลมร้อน ทำให้มีอากาศที่ร้อนสูงสุดถึง 42 องศาเซลเซียส นั่นอาจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะทำให้คุณเป็น "โรคลมแดด หรือ Heat Stroke" โรคที่ใหม่ในยุคปัจจุบันแต่อาจคร่าชีวิตของคุณ และคนใกล้เคียงได้

อาการ

- ปวดหัวตุบๆ
- วิงเวียนศีรษะ
- ผิวน้ำแดง ร้อน และแห้ง
- ตะคริว
- คลื่นไส้อาเจียน
- อาการชัก
- หหมดสติ

ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- เรียกรถพยาบาล
- ย้ายไปยังพื้นที่ร่มรื่น
- การทำให้ผิวน้ำเปียกน้ำ
- ประคบน้ำแข็งที่รักแร้
คอ, หลัง
- อ่างน้ำแข็ง



ศสท. จพม.

