

ในช่วงหน้าร้อนนี้ขอให้ระมัดระวังเกี่ยวกับ โรคลมแดด(Heat Stroke)หรือที่เรียกว่าเนทซูโซ และอาหารเป็นพิษ

โรคลมแดดนั้น เกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถปรับลดอุณหภูมิให้อยู่ในสภาวะปกติได้เมื่อต้องอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิร้อนมากๆ . หากมีอาการดังต่อไปนี้ ให้สงสัยว่าอาจจะเป็นโรคลมแดด เช่น หน้ามืด วิงเวียน ปวดศีรษะและปวดเมื่อยตามร่างกาย เหงื่อออกมาก รู้สึกอ่อนเพลีย เป็นต้น.

ถึงแม้ว่าจะอยู่ภายในอาคารที่พักอาศัยก็สามารถเป็นโรคลมแดดได้เช่นกัน. โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรจะต้องใส่ใจและระมัดระวังมากเป็นพิเศษ

\*การดื่มน้ำเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะช่วยลดอุณหภูมิความร้อนในร่างกายและเป็นการหลีกเลี่ยงไม่ให้เป็นโรคลมแดดได้. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ด้วยการดื่มน้ำบ่อยๆ โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ. สำหรับผู้ใหญ่ควรดื่มน้ำอย่างน้อย1.2ลิตร/วัน. ถ้าต้องออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ต้องเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก ให้ดื่มเครื่องดื่มจืดจางพวก สปอร์ตดริงก์ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายต้องเสียไป.

ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่เบาสบาย ไม่รัดแน่นจนเกินไปและสามารถระบายความร้อนได้ดี. เปิดพัดลมหรือแอร์ เพื่อลดความร้อนภายในบ้าน. ถ้าต้องออกไปทำธุระนอกบ้านควรหลีกเลี่ยงตอนที่อากาศร้อนจัด และควรกางร่มหรือสวมหมวกเพื่อปกป้องร่างกายจากแสงแดด. หากรู้สึกไม่สบาย อย่าฝืนร่างกาย ควรหยุดทำกิจกรรมต่างๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ.

\*หากสงสัยว่าอาจจะเป็นโรคลมแดด ให้ย้ายไปอยู่ในที่ร่มที่อากาศถ่ายเทได้หรือสถานที่ที่มีอากาศเย็น. จากนั้นถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออกหรือคลายให้หลวม และทำการระบายความร้อนออกจากร่างกายด้วยการดื่มน้ำหรือใช้น้ำ น้ำแข็งลูบตามตัว หรือใช้พัดลมเป่า. สำหรับผู้ที่ไม่สามารถดื่มน้ำเองได้ ไม่รู้สึกตัวหรือหมดสติ ให้รีบเรียกรถพยาบาลทันที.

\*อาหารเป็นพิษเกิดจากการที่เรากินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสเข้าไป ทำให้อาเจียนและมีอาการปวดท้อง. ในช่วงหน้าร้อน เชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ในอาหารจะเพิ่มปริมาณขึ้นได้ง่ายและรวดเร็ว ขอให้ระมัดระวัง.

หลังจากซื้ออาหารมา ให้นำอาหารที่จำเป็นจะต้องแช่เย็นจัดเก็บเข้าตู้เย็นทันที. ควรล้างมือให้สะอาดทั้งก่อนและหลังทำอาหาร. ใช้น้ำยาล้างผลิตภัณฑ์เพื่อล้างทำความสะอาดเครื่องครัวหลังใช้แล้วปล่อย

ให้แห้งสนิท หลังจากนั้น อาจจะใช้ไอน้ำร้อนหรือผลิตภัณฑ์ฟอกขาว(ไฮเตอร์)เพื่อการฆ่าเชื้อที่ดียิ่งขึ้น  
ทานอาหารที่ปรุงสุกโดยเฉพาะเนื้อสัตว์ อาหารที่ปรุงขึ้นเองหรือข้าวกล่องเบนโตะที่ซื้อมาให้รีบ  
รับประทานในทันที. หรือแม้กระทั่งอาหารที่ปรุงขึ้นเองแต่ถูกเก็บอยู่ในตู้เย็นเป็นเวลานาน ไม่ควรนำมา  
รับประทาน. หากสงสัยว่าอาจเกิดจากอาหารเป็นพิษ ก่อนอื่นขอให้ติดต่อกับสถานพยาบาลเพื่อขอ  
คำปรึกษา.