

การป้องกันอันตรายจากความร้อน

3 ไม่ 3 ต้อง และ 5 ขั้นตอน คุณรู้ครบหรือยัง?





3 ไม่ 3 ต้อง และ 5 ขั้นตอน คุณรู้ครบหรือยัง?

3 ไม่

- ☒ ไม่ควรทำกิจกรรมท่ามกลางแดดจัดในช่วง 10 โมงเช้าถึงบ่าย 2 โมง เพราะเป็นช่วงที่ร้อนที่สุด
- ☒ ไม่ทิ้งเด็กเล็กไว้ในรถตามลำพัง เพราะอุณหภูมิในรถจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ☒ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงเพื่อทดแทนน้ำ



3 ต้อง

- ☒ ต้องสวมเสื้อผ้าสีอ่อนและเบาสบาย อยู่ในที่เย็นหรือมีอากาศถ่ายเท
- ☒ ต้องดื่มน้ำตลอดเวลา กินผักและผลไม้มาก ๆ ผู้ที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรดื่มน้ำ 2-4 แก้วทุกชั่วโมง
- ☒ ต้องติดตามพยากรณ์อากาศ ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันแดด และการกางร่มหรือใส่หมวกเมื่อออกนอกบ้านก็เป็นสิ่งสำคัญ





3 ไม่ 3 ต้อง และ 5 ขั้นตอน คุณรู้ครบหรือยัง?

3 ไม่

- ☒ ไม่ควรทำกิจกรรมท่ามกลางแดดจัดในช่วง 10 โมงเช้าถึงบ่าย 2 โมง เพราะเป็นช่วงที่ร้อนที่สุด
- ☒ ไม่ทิ้งเด็กเล็กไว้ในรถตามลำพัง เพราะอุณหภูมิในรถจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ☒ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงเพื่อทดแทนน้ำ



3 ต้อง

- ☒ ต้องสวมเสื้อผ้าสีอ่อนและเบาสบาย อยู่ในที่เย็นหรือมีอากาศถ่ายเท
- ☒ ต้องดื่มน้ำตลอดเวลา กินผักและผลไม้มาก ๆ ผู้ที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรดื่มน้ำ 2-4 แก้วทุกชั่วโมง
- ☒ ต้องติดตามพยากรณ์อากาศ ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันแดด และการกางร่มหรือใส่หมวกเมื่อออกนอกบ้านก็เป็นสิ่งสำคัญ

