

# สรุปผลการประชุม

## พัฒนาศักยภาพประชาชนและชุมชน ด้านการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ระหว่างวันที่ 2 - 3 เมษายน 2567 ณ โรงแรมไมด้า จามวงศ์วาน จังหวัดนนทบุรี

วันที่ 2 เมษายน 2567

1

แนวทางการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพรองรับ Climate Change และมลพิษทางอากาศ



ประเด็น Climate Change ประกอบด้วย ความร้อน น้ำท่วม และภัยแล้ง โดยศูนย์อนามัยที่ 10 ดำเนินการประเด็นความร้อน ร่วมกับ PM2.5

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุดรธาธานี เลือก 2 ชุมชน คือ เทศบาลตำบลมุก จ.มุกดาหาร และ พื้นที่อ.ตระการพืชผล จ.อุดรธาธานี ในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากภัยร้อน โดยจัดกระบวนการพัฒนาความรู้ด้าน สุขภาพ ผ่าน

4 องค์ประกอบของความรอบรู้ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม คือ

- การเข้าถึงข้อมูล
- การเข้าใจข้อมูลผลกระทบต่อสุขภาพ
- การตรวจสอบข้อมูล
- ด้านการตัดสินใจเพื่อป้องกันสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย คือ  
- ประชาชนทั่วไป 25 คน/ชุมชน  
- ผู้สูงอายุ 25 คน/ชุมชน



วันที่ 3 เมษายน 2567

2

แนวทางการเฝ้าระวังและสื่อสารความเสี่ยงต่อสุขภาพ จากความร้อน โดยใช้ดัชนีความร้อน (Heat Index)

ค่าดัชนีความร้อน หรือ Heat Index



- อุ่นหมกมีที่คนเรารู้สึกได้ขณะนั้นว่าอากาศร้อนเป็นอย่างไร (Feel Like)
- คำนวณได้จากข้อมูลตัวแปรของค่าอุณหภูมิอากาศและค่าความชื้นสัมพัทธ์
- เนื่องจากความชื้นในอากาศมีผลต่อการระเหยความร้อนของร่างกาย ดังนั้น หากอุณหภูมิอากาศและความชื้นสัมพัทธ์สูง เหลือที่อุณหภูมิจริงจะรู้สึกร้อนมากกว่าอุณหภูมิจริง

ติดตามสถานการณ์ดัชนีความร้อน จากข้อมูลคาดการณ์ของกรมอุตุนิยมวิทยา  
สื่อสารแจ้งเตือน ผ่านช่องทางต่างๆ ในชุมชน โดยใช้ระดับของดัชนีความร้อน ดังนี้  
เตือนภัย - สื่อสารวันละ 1 ครั้ง  
อันตราย - สื่อสารวันละ 2 ครั้ง  
อันตรายมาก - สื่อสารวันละ 3 ครั้ง  
ให้คำแนะนำปฏิบัติตน

คำแนะนำการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนโดยวิธีค่าดัชนีความร้อน (Heat Index)																			
<p>คำแนะนำการปฏิบัติตนตามดัชนีความร้อน (Heat Index) สำหรับประชาชน และกลุ่มเสี่ยง</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ระดับ</th> <th>ดัชนีความร้อน (°C)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ระดับเฝ้าระวัง</td> <td>27.0 - 32.9°C</td> </tr> <tr> <td>ระดับเตือนภัย</td> <td>33.0 - 41.9°C</td> </tr> <tr> <td>ระดับอันตราย</td> <td>42.0 - 51.9°C</td> </tr> <tr> <td>ระดับอันตรายมาก</td> <td>≥ 52.0°C ขึ้นไป</td> </tr> </tbody> </table>	ระดับ	ดัชนีความร้อน (°C)	ระดับเฝ้าระวัง	27.0 - 32.9°C	ระดับเตือนภัย	33.0 - 41.9°C	ระดับอันตราย	42.0 - 51.9°C	ระดับอันตรายมาก	≥ 52.0°C ขึ้นไป	<p>คำแนะนำการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ประชาชนทั่วไป</th> <th>ภาคเกษตร/ผู้สูงอายุ/เป็นโรคเรื้อรัง/ชาวสวน/ผู้ทำงานกลางแจ้ง</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• สวมหมวก กางร่ม</li> <li>• สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• สวมหมวก กางร่ม</li> <li>• สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานกลางแจ้ง</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานกลางแจ้ง</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	ประชาชนทั่วไป	ภาคเกษตร/ผู้สูงอายุ/เป็นโรคเรื้อรัง/ชาวสวน/ผู้ทำงานกลางแจ้ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สวมหมวก กางร่ม</li> <li>• สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สวมหมวก กางร่ม</li> <li>• สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานกลางแจ้ง</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานกลางแจ้ง</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>
ระดับ	ดัชนีความร้อน (°C)																		
ระดับเฝ้าระวัง	27.0 - 32.9°C																		
ระดับเตือนภัย	33.0 - 41.9°C																		
ระดับอันตราย	42.0 - 51.9°C																		
ระดับอันตรายมาก	≥ 52.0°C ขึ้นไป																		
ประชาชนทั่วไป	ภาคเกษตร/ผู้สูงอายุ/เป็นโรคเรื้อรัง/ชาวสวน/ผู้ทำงานกลางแจ้ง																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• สวมหมวก กางร่ม</li> <li>• สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สวมหมวก กางร่ม</li> <li>• สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานกลางแจ้ง</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานกลางแจ้ง</li> <li>• หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก</li> </ul>																		

3

แนวทางการปฏิบัติงานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตามระดับค่าดัชนีความร้อน (Heat Index)

- 1.การเฝ้าระวังและสื่อสาร แจ้งเตือนความเสี่ยง ต่อสุขภาพ
- 2.การดูแลสุขภาพประชาชน
  - ให้ความรู้ ผลกระทบต่อสุขภาพและการป้องกัน ตนเอง
  - เยี่ยมบ้าน ดูแลกลุ่มเสี่ยง
  - ประสานการดำเนินงานในระดับพื้นที่ เช่น อปท. หรือสถานที่ที่มีกลุ่มเสี่ยง จัดสถานที่ หรือ ปรับกิจกรรม หรือ จัดสภาพแวดล้อม เพื่อลดความเสี่ยง
- 3.เฝ้าระวังโรค อากาศที่เกิดจากความร้อน และ พฤติกรรมการป้องกันความร้อนของประชาชน
- 4.เปิด PHEOC กรณี Heat Index อยู่ในระดับ อันตรายมากติดต่อกัน 3 วัน

### การเจ็บป่วยจากความร้อนที่ต้องเฝ้าระวัง

- ผื่นจากความร้อน
- บวมจากความร้อน
- ตะคริวจากความร้อน
- การเป็นลมแดด
- โรคลมแดด
- โรคลมร้อน (HEAT STROKE)