

แผนการรับมือกับสภาพอากาศที่ร้อนจัดในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ปี ๒๕๖๗

๑. **มาตรการดำเนินการตลอดทั้งปี** หน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมจัดทำแผนและแนวทางการดำเนินงานสำหรับเจ้าหน้าที่และประชาชน รวมทั้งจัดทำสื่อและอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เพื่อเตรียมแจกจ่ายให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงชี้แจงการดำเนินงานแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และสื่อสารความเข้าใจ แก่ประชาชน พร้อมทั้งติดตามสถานการณ์เป็นระยะ

ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
		หลัก	สนับสนุน
ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	๑. พัฒนาขีดความสามารถเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร (อสส.) เจ้าหน้าที่ประจำสวนสาธารณะ เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์กีฬา เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์เด็กเล็ก ครู และเทศกิจ เพื่อสร้างความรู้ และทักษะในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนให้แก่ประชาชน	สำนักงานแพทย์ สำนักอนามัย	สำนักสิ่งแวดล้อม สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว สำนักพัฒนาสังคม สำนักการศึกษา สำนักเทศกิจ
	๒. เตรียมความพร้อมในการดูแลกลุ่มเสี่ยง โดย - สํารวจและจัดทำทะเบียนกลุ่มเสี่ยงสำคัญ สำหรับวางแผนการดำเนินงาน การสื่อสารแจ้งเตือน การดูแลและสนับสนุนอุปกรณ์และเวชภัณฑ์ในการ ป้องกันสุขภาพ และการติดตามเฝ้าระวังอาการในช่วงวิกฤต - สร้างความรู้ ความเข้าใจแก่อาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร (อสส.) รวมถึงแกนนำกลุ่มวัยต่าง ๆ ในชุมชน เพื่อเป็นแกนนำในการให้ คำแนะนำและดูแลกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ประสานขอความร่วมมือโรงเรียน สังกัด สพฐ. และเอกชน	สำนักงานแพทย์ สำนักอนามัย สำนักงานเขต สำนักงานประชาสัมพันธ์	สำนักการศึกษา สำนักพัฒนาสังคม โรงเรียนสังกัด สพฐ. และเอกชน
	๓. เตรียมความพร้อมของระบบบริการสาธารณสุข ทั้งจัดเตรียมยา เวชภัณฑ์ อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลรวมถึงการจัดเตรียมศูนย์คลายร้อนในสถานพยาบาล	สำนักงานแพทย์ สำนักอนามัย	
	๔. เฝ้าระวังสถานการณ์การเจ็บป่วยจากความร้อน และรายงานผู้ป่วยที่มารับ การรักษาในสถานพยาบาลทุกสัปดาห์	สำนักงานแพทย์ สำนักอนามัย	
	๕. เตรียมความพร้อมของศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินด้านการแพทย์และ สาธารณสุข (Public Health Emergency Operation Center: PHEOC) กรณีความร้อน จัดทำแผนปฏิบัติการฯ	สำนักงานแพทย์ สำนักอนามัย	

ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
		หลัก	สนับสนุน
ลดอุณหภูมิเมือง	๑. เพิ่มพื้นที่สีเขียว - ต้นไม้ล้านต้น - สวน ๑๕ นาที	สำนักสิ่งแวดล้อม	สำนักงานเขต
	๒. สร้างช่องเปิดให้อาคาร - การออกแบบให้อาคารหรือตึกสูงมีความพรุนเพิ่มขึ้นด้วยการสร้างช่องเปิดในตัวอาคารให้เพียงพอทั้งในแนวนอนและแนวตั้ง เพื่อใช้ประโยชน์จากสภาพอากาศและการไหลของอากาศในภูมิภาค พัฒนาเส้นทางลมที่เหมาะสมเข้าสู่เขตเมือง และขจัดความร้อนสะสมในเมือง	สำนักการโยธา สำนักการวางผังและพัฒนาเมือง	สำนักงานเขต
	๓. เติมน้ำให้กับพื้นที่เมือง - การออกแบบให้สามารถคงแหล่งน้ำที่มีอยู่เดิมภายในเมืองไว้ได้ และสร้างการขยายตัวของแหล่งน้ำขนาดเล็กและพื้นที่รับน้ำอย่างเพียงพอ	สำนักการโยธา สำนักการวางผังและพัฒนาเมือง	
	๔. เปลี่ยนวัสดุพื้นผิวให้ระบายความร้อน - เพิ่มระบบระบายความร้อนด้วยน้ำให้กับตัวอาคาร เช่น Cooling Facade System หรือ District Cooling System ซึ่งเป็นการใช้ระบบน้ำภายในหล่อเย็นตัวอาคารเพื่อถ่ายเทความร้อนออกไปภายนอกอาคาร	สำนักการโยธา	สำนักงานเขต

หมายเหตุ : กลุ่มเสี่ยง ได้แก่

๑. ทารกและเด็กเล็ก หมายถึง เด็กเล็ก อายุ ๐ - ๕ ปี
๒. กิจกรรมกลางแจ้ง หมายถึง กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสันทนาการที่ทำนอกร่มไม้ชายคา นอกอาคาร ที่โล่งแจ้งไม่มีอะไรปกคลุม
๓. กิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก (สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ, ๒๕๕๙) เช่น
 - การทำงาน : การยกของหนัก งานก่อสร้าง ขุดดิน ทำนา ทำสวน ทำไร่ ฝ่าฟัน ตัดหญ้าโดยไม่ใช้เครื่องจักร
 - ออกกำลังกาย : เดินแอโรบิก ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำเป็นรอบ ชกมวย บาสเก็ตบอล ฟุตบอล วิ่ง ติเทนนิสเดี่ยว
๔. อาการผิดปกติ เช่น มีอาการอ่อนเพลีย หน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะหรือสับสน คลื่นไส้ และหายใจเร็ว ปวดกล้ามเนื้อ ภาวะการขาดสารน้ำ และเกลือแร่อย่างรุนแรง รวมทั้ง ความรู้สึกตัวของร่างกายที่เปลี่ยนไป เช่น มีการตอบสนองช้า สับสน บางครั้งมีเอะอะ โวยวาย เป็นลม หหมดสติ
๕. ๕. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง จิตเวช และผู้ที่มีภาวะอ้วน เป็นต้น

๒. **มาตรการระยะวิกฤต** ดำเนินการเฝ้าระวัง เตือนภัยสถานการณ์ในพื้นที่ที่มีปัญหาความร้อนให้แก่ประชาชนให้รับทราบข้อมูล พร้อมทั้งกำหนดแนวทางการดำเนินงานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการพร้อมจัดทำรายงานและผลการปฏิบัติงาน

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
เฝ้าระวัง ๒๗.๐ - ๓๒.๙°C ผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อสัมผัสความร้อนและทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน อาจทำให้ร่างกายเกิดอาการเบื้องต้น เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ผื่นจากความร้อน บวมจากความร้อน ปวดเมื่อยตามร่างกายนำไปสู่การเกิดตะคริวจากความร้อนได้	เฝ้าระวัง - แจ้งเตือน	๑. ติดตามสถานการณ์ค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) ทุกวัน	สำนักสิ่งแวดล้อม	กรมอุตุนิยมวิทยา
		๒. จัดทำฐานข้อมูลกลุ่มเสี่ยงทั้งประเภทและจำนวนให้เป็นปัจจุบัน	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	สำนักการศึกษา สำนักพัฒนาสังคม สำนักงานเขต
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	๑. เตรียมการรองรับสถานการณ์ และสนับสนุนองค์ความรู้เรื่องการดูแลและป้องกันผลกระทบจากความร้อน เช่น จัดเตรียมสื่อ คู่มือแนวทาง องค์ความรู้วิชาการ ให้แก่ผู้ดูแลเด็กปฐมวัย ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และแจ้งสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	สำนักงานประชาสัมพันธ์
		๒. จัดเตรียม ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ยาและเวชภัณฑ์ให้พร้อม	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	

หมายเหตุ : ดัชนีความร้อน (Heat Index) คือ อุณหภูมิที่ร่างกายคนเรารู้สึกตามความสัมพันธ์กันระหว่าง อุณหภูมิ และ ความชื้น กล่าวคืออุณหภูมิที่มนุษย์รู้สึกได้ว่าสภาวะอากาศขณะนั้นร้อนหรือเย็น ซึ่งไม่ตรงกันกับอุณหภูมิที่เกิดขึ้นแต่รวมถึงความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศ เช่น หากอุณหภูมิ ๓๘ องศาเซลเซียส แต่มีความชื้นสัมพัทธ์อยู่ที่ ๖๐ % ในดัชนีความร้อนนี้ เราจะรู้สึกว่ายู่ในอุณหภูมิถึง ๕๔ องศาเซลเซียส

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
เตือนภัย ๓๓.๐ – ๔๑.๙°C ผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้ง เป็นเวลานาน อาจมีความ เสี่ยงที่จะเกิดโรคเพลีย แดด และเป็นตะคริวจาก ความร้อนได้ และอาจ ส่งผลให้เกิด โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก	เฝ้าระวัง - แจ้งเตือน	๑. ติดตามสถานการณ์ค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) ทุกวัน เฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่	สำนักสิ่งแวดล้อม	กรมอุตุนิยมวิทยา
		๒. สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไป และประชาชนกลุ่มเสี่ยงตามระดับความรุนแรง วันละ ๑ ครั้ง เวลา ๐๗.๐๐ น. ผ่านช่องทางการรายงาน : เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก pr-bangkok สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร ป้ายจราจรอัจฉริยะของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ป้ายบนรถไฟฟ้า BTS และเสียงตามสาย	สำนักสิ่งแวดล้อม	สำนักงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานเขต
		๓. รายงานข้อมูลการคาดการณ์ค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) ๗ วันล่วงหน้า ของกรมอุตุนิยมวิทยา และปรับปรุงข้อมูลเป็นประจำทุกวันในรูปแบบอินโฟกราฟฟิกที่เข้าใจง่าย	สำนักสิ่งแวดล้อม	สำนักงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานเขต
		๔. เฝ้าระวังโรค อาการที่เกิดจากความร้อน และพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	๑. สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนและกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ ให้ความรู้ เรื่องการปฐมพยาบาลโรคลมร้อน (Heat stroke)	สำนักอนามัย	สำนักงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานเขต
		๒. เตรียมความพร้อมระบบส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน และจัดเตรียมเตียงรองรับผู้ป่วย	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	
		๓. จัดเตรียมพื้นที่หรือศูนย์คลายร้อน (Cool room) ในสถานบริการ สาธารณสุขสถานที่ราชการหรือชุมชน	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	สำนักงานเขต

หมายเหตุ : ศูนย์คลายร้อน (Cool Room)* หมายถึง ห้อง อาคารหรือสถานที่ส่วนบุคคลที่มีการปรับอากาศและระบายอากาศได้ดี สามารถใช้เป็นที่พักพิงสำหรับผู้รับบริการและประชาชนทั่วไป เพื่อช่วยเหลือ ป้องกันและบรรเทาความร้อน อันเนื่องมาจากสภาวะอากาศที่ร้อนจัดได้

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
อันตราย ๔๒.๐ – ๕๑.๙°C ผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้ง เป็นเวลานาน อาจทำให้ เป็นตะคริวจากความร้อน และเกิดโรคเพลียแดด จากความร้อน และเพิ่ม ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก ได้ หากสัมผัสความร้อน อย่างต่อเนื่อง	เฝ้าระวัง - แจ้งเตือน	๑. ติดตามสถานการณ์ค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) ทุกวัน เฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่	สำนักสิ่งแวดล้อม	กรมอุตุนิยมวิทยา
		๒. สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไป และประชาชนกลุ่มเสี่ยง ตามระดับความรุนแรง วันละ ๒ ครั้ง เวลา ๐๗.๐๐ น และ ๑๑.๐๐ น. ผ่านช่องทางการรายงาน : Line alert เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก pr-bangkok สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร ป้ายจราจรอัจฉริยะของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ป้ายบนรถไฟฟ้า BTS และเสียงตามสาย	สำนักสิ่งแวดล้อม	สำนักงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานเขต
		๓. รายงานข้อมูลการคาดการณ์ค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) ๗ วันล่วงหน้า ของกรมอุตุนิยมวิทยา และปรับปรุงข้อมูลเป็นประจำทุกวันในรูปแบบอินโฟกราฟฟิกที่เข้าใจง่าย	สำนักสิ่งแวดล้อม	สำนักงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานเขต
		๔. เฝ้าระวังโรค อาการที่เกิดจากความร้อน และพฤติกรรม การป้องกันความร้อนของประชาชน	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	
		๕. หากพบการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติให้เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขที่เป็นทีมสอบสวนโรค ลงพื้นที่สอบสวน วิเคราะห์สถานการณ์ติดตามความรุนแรงของผลกระทบที่เกิดขึ้น และส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	๑. กำหนดแนวทางการรับมือกับสภาพอากาศที่ร้อนจัด รวมถึงให้ความรู้ คำแนะนำการดูแลป้องกันตนเองกับประชาชนกลุ่มเสี่ยง ดังนี้ <i>๑.๑ เด็กแรกเกิด ถึงอายุ ๕ ขวบ</i> - อย่าปล่อยให้เด็กและทารกอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด (รถที่จอดตากแดด	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	สำนักสิ่งแวดล้อม สำนักการศึกษา สำนักพัฒนาสังคม สำนักวัฒนธรรม การกีฬา และการท่องเที่ยว สำนักงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานเขต

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	โดยไม่เปิดเครื่องปรับอากาศอาจมีอุณหภูมิสูงถึง ๕๐ องศาเซลเซียส ได้ภายใน ๒๐ นาที) - สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายความร้อนได้ดีเพื่อป้องกันการเกิดผดผื่น - หากอากาศร้อนจัด ควรหลีกเลี่ยงการนำเด็กออกนอกบ้าน ถ้าจำเป็นควรสวมหมวก สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และกางร่ม เพื่อป้องกันแสงแดด - ดูแลเด็กเล็กอย่างใกล้ชิด เนื่องจากเด็กจะเจ็บป่วยง่ายกว่าผู้ใหญ่ หากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ควรพบแพทย์ทันที ๑.๒ ผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป - ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน - ในช่วงที่อากาศร้อนควรอยู่ในบ้านพัก อาคาร หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ - ไม่ควรเปิดพัดลมแบบจ่อตัวในขณะที่อากาศร้อนมาก (ช่วงดัชนีความร้อน ๔๒.๐ – ๕๑.๙ องศาเซลเซียส) เพราะพัดลมจะดูดความร้อนเข้ามาหาตัว ควรเปิดพัดลมแบบส่าย และเปิดหน้าต่าง เพื่อระบายอากาศร้อน - สวมเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม และมีน้ำหนักเบา - อาบน้ำบ่อย ๆ เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย - ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดหรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙		

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	- หากมีอาคารที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้รับแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที ๑.๓ ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว - ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน - ในช่วงที่อากาศร้อนควรอยู่ในบ้านพัก อาคาร หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ - สวมเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม และมีน้ำหนักเบา - อาบน้ำบ่อย ๆ เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย - ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดหรือติดต่อ สายด่วน ๑๖๖๙ - หากมีอาคารที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้รับแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที ๑.๔ หญิงตั้งครรภ์ - ดื่มน้ำสะอาด ๒ - ๔ แก้วต่อชั่วโมง - ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นบริเวณลำคอ ศีรษะ ลำตัว เพื่อลดอุณหภูมิ - หลีกเลี่ยงการออกจากบ้านในช่วงที่ร้อนจัด (๑๒.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.) และอยู่ในสถานที่ที่มีการระบายอากาศที่ดี หรือมีเครื่องปรับอากาศ - ไม่ควรเปิดพัดลมแบบจ่อตัวในขณะที่อากาศร้อนมาก (อุณหภูมิสูงกว่า ๓๗ องศาเซลเซียส) เพราะพัดลมจะดูดความร้อนเข้ามาหาตัว ควรเปิดพัดลมแบบส่าย และเปิดหน้าต่าง เพื่อระบายอากาศที่ร้อน - ควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด		

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	- หากมีอาการตัวร้อนมาก หน้ามืด อ่อนเพลีย ให้พักในที่ร่ม เพื่อให้ร่างกายเย็นลง หากไม่ดีขึ้นภายใน ๓๐ นาที ให้รีบพบแพทย์ ๑.๕ ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน - ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างที่ทำงาน ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ - หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ - เปลี่ยนตารางเวลาทำงานกลางแจ้ง โดยเริ่มทำงานในช่วงเช้า หรือช่วงสาย หลีกเลี่ยงการทำงานในช่วงเที่ยงวัน ซึ่งเป็นช่วงที่อากาศร้อนที่สุดของวัน - ระหว่างเวลา ๑๑.๐๐-๑๕.๐๐ น. ให้สลับเข้าพักในที่ร่ม โดยทำงาน ๒ ชั่วโมง พัก ๓๐ นาที - ในช่วงพักควรเข้าไปอยู่ในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ภายในอาคารหรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ - สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี มีสีอ่อน และสวมหมวกบังแดด - ควรทำงานเป็นกลุ่ม และหากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด ๑.๖ ผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง - ลดเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้งลง โดยเฉพาะเวลาเที่ยงวัน ซึ่งเป็นช่วงที่อากาศร้อนที่สุดของวัน - สวมใส่ชุดออกกำลังกายที่ระบายความร้อนได้ดี		

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานานในช่วงที่อากาศร้อนจัด หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรเตรียมความพร้อมร่างกายเพื่อรับมือกับสภาพอากาศที่ร้อนจัดได้ - ดื่มน้ำสะอาดให้มากขึ้น โดยไม่ต้องรอกระหาย เพราะหากขาดน้ำจะเป็นตะคริวได้ง่าย - หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ - ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และหากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด		
		๒. สถานพยาบาล ปรับตารางนัดผู้ป่วยที่ไม่จำเป็นในช่วงที่อากาศร้อนจัด จัดให้มีศูนย์คลายร้อน (cool room) และเตรียมความพร้อมของระบบ ส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน	สำนักงานแพทย์ สำนักงานมัย	
		๓. อาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร (อสส.) ที่มีความพร้อม** ออกเยี่ยมบ้านติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ให้ความรู้และคำแนะนำการดูแลป้องกันตนเองแก่ประชาชน และรายงานสถานการณ์ ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ	สำนักงานแพทย์ สำนักงานมัย	สำนักงานเขต

หมายเหตุ : อาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร (อสส.) ที่มีความพร้อม** หมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้าน และได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด มีบทบาทหน้าที่สำคัญในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัยและด้านสาธารณสุขอื่น ๆ เช่น มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องโรคที่เกี่ยวข้องจากความร้อน รู้กลไกการดูแล เฝ้าระวังและสื่อสารความเสี่ยงต่อสุขภาพจากความร้อน ประสานเตรียมความพร้อมของชุมชน ร่วมกับผู้นำ แกนนำ เครือข่าย และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องสำรวจสุขภาพตนเอง หากมีอาการเจ็บป่วย ไม่สมควรปฏิบัติงานออกเยี่ยมบ้านประชาชน และจัดเตรียม วัสดุอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ยาและเวชภัณฑ์ให้พร้อม

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
อันตรายมาก มากกว่าหรือเท่ากับ ๕๒.๐°C ผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อสัมผัสความร้อน และทำกิจกรรมกลางแจ้ง เป็นเวลานานอย่าง ต่อเนื่อง มีความเสี่ยงสูง มากที่เกิดโรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก	เฝ้าระวัง - แจ้งเตือน	๑. ติดตามสถานการณ์ค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) ทุกวัน เฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนในพื้นที่	สำนักสิ่งแวดล้อม	กรมอุตุนิยมวิทยา
		๒. สื่อสารแจ้งเตือนประชาชนทั่วไป และประชาชนกลุ่มเสี่ยงตามระดับความรุนแรง วันละ ๓ ครั้ง เวลา ๐๗.๐๐-๑๑.๐๐ และ ๑๕.๐๐ น. ผ่านช่องทางการรายงาน : Line alert เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก pr-bangkok สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร ป้ายจราจรอัจฉริยะของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ป้ายบนรถไฟฟ้า BTS และเสียงตามสาย	สำนักสิ่งแวดล้อม	สำนักงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานเขต
		๓. รายงานข้อมูลการคาดการณ์ค่าดัชนีความร้อน (Heat Index) ๗ วันล่วงหน้า ของกรมอุตุนิยมวิทยา และปรับปรุงข้อมูลเป็นประจำทุกวันในรูปแบบอินโฟกราฟิกที่เข้าใจง่าย	สำนักสิ่งแวดล้อม	สำนักงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานเขต
		๔. เฝ้าระวังโรค อาการที่เกิดจากความร้อน และพฤติกรรมป้องกันความร้อนของประชาชน	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	
		๕. กรณีพบการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เป็นทีมสอบสวนโรค ลงพื้นที่สอบสวนวิเคราะห์สถานการณ์ติดตามความรุนแรงของผลกระทบที่เกิดขึ้น และส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	๑. กำหนดแนวทางการรับมือกับสภาพอากาศที่ร้อนจัด รวมถึงให้ความรู้ คำแนะนำการดูแลป้องกันตนเองกับประชาชนกลุ่มเสี่ยง ดังนี้ <i>๑.๑ เด็กแรกเกิด ถึงอายุ ๕ ขวบ</i> - อย่าปล่อยให้เด็กและทารกอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด (รถที่จอดตากแดด	สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย	สำนักสิ่งแวดล้อม สำนักการศึกษา สำนักพัฒนาสังคม สำนักวัฒนธรรม การกีฬา และการท่องเที่ยว สำนักงานประชาสัมพันธ์

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	โดยไม่เปิดเครื่องปรับอากาศอาจมีอุณหภูมิสูงถึง ๕๐ องศาเซลเซียส ได้ภายใน ๒๐ นาที) - สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายความร้อนได้ดีเพื่อป้องกันการเกิดผดผื่น - หากอากาศร้อนจัด ควรหลีกเลี่ยงการนำเด็กออกนอกบ้าน ถ้าจำเป็นควรสวมหมวก สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และกางร่ม เพื่อป้องกันแสงแดด - ดูแลเด็กเล็กอย่างใกล้ชิด เนื่องจากเด็กจะเจ็บป่วยง่ายกว่าผู้ใหญ่ หากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ควรพบแพทย์ทันที ๑.๒ ผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป - ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน - ในช่วงที่อากาศร้อนควรอยู่ในบ้านพัก อาคาร หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ - ไม่ควรเปิดพัดลมแบบจ่อตัวในขณะที่อากาศร้อนมาก (อุณหภูมิสูงกว่า ๓๗ องศาเซลเซียส) เพราะพัดลมจะดูดความร้อนเข้ามาหาตัว ควรเปิดพัดลมแบบส่าย และเปิดหน้าต่าง เพื่อระบายอากาศร้อน - สวมเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม และมีน้ำหนักเบา - อาบน้ำบ่อย ๆ เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย - ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดหรือติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙		สำนักงานเขต

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	- หากมีอาคารที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้รับแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที ๑.๓ ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว - ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน - ในช่วงที่อากาศร้อนควรอยู่ในบ้านพัก อาคาร หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ - สวมเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน หลวม และมีน้ำหนักเบา - อาบน้ำบ่อย ๆ เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย - ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดหรือติดต่อ สายด่วน ๑๖๖๙ - หากมีอาคารที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้รับแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที ๑.๔ หญิงตั้งครรภ์ - ดื่มน้ำสะอาด ๒ - ๔ แก้วต่อชั่วโมง - ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นบริเวณลำคอ ศีรษะ ลำตัว เพื่อลดอุณหภูมิ - หลีกเลี่ยงการออกจากบ้านในช่วงที่ร้อนจัด (๑๒.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.) และอยู่ในสถานที่ที่มีการระบายอากาศที่ดี หรือมีเครื่องปรับอากาศ - ไม่ควรเปิดพัดลมแบบจ่อตัวในขณะที่อากาศร้อนมาก (อุณหภูมิสูงกว่า ๓๗ องศาเซลเซียส) เพราะพัดลมจะดูดความร้อนเข้ามาหาตัว ควรเปิดพัดลมแบบส่าย และเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศที่ร้อน - ควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด		

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	- หากมีอาการตัวร้อนมาก หน้ามืด อ่อนเพลีย ให้พักในที่ร่ม เพื่อให้ร่างกายเย็นลง หากไม่ดีขึ้นภายใน ๓๐ นาที ให้รีบพบแพทย์ ๑.๕ ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน - ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างที่ทำงาน ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ - หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ - เปลี่ยนตารางเวลาทำงานกลางแจ้ง โดยเริ่มทำงานในช่วงเช้า หรือช่วงสาย หลีกเลี่ยงการทำงานในช่วงเที่ยงวัน ซึ่งเป็นช่วงที่อากาศร้อนที่สุดของวัน - ระหว่างเวลา ๑๑.๐๐-๑๕.๐๐ น. ให้สลับเข้าพักในที่ร่ม โดยทำงาน ๒ ชั่วโมง พัก ๓๐ นาที - ในช่วงพักควรเข้าไปอยู่ในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ภายในอาคารหรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ - สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี มีสีอ่อน และสวมหมวกบังแดด - ควรทำงานเป็นกลุ่ม และหากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด ๑.๖ ผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง - ลดเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้งลง โดยเฉพาะเวลาเที่ยงวัน ซึ่งเป็นช่วงที่อากาศร้อนที่สุดของวัน - สวมใส่ชุดออกกำลังกายที่ระบายความร้อนได้ดี		

ระดับ/ดัชนีความร้อน	ประเด็น	มาตรการ/ภารกิจ/กิจกรรม	หน่วยงานรับผิดชอบ	
			หลัก	สนับสนุน
	ป้องกันสุขภาพอนามัยของประชาชน	- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานานในช่วงที่อากาศร้อนจัด หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรเตรียมความพร้อมร่างกายเพื่อรับมือกับสภาพอากาศที่ร้อนจัดได้ - ดื่มน้ำสะอาดให้มากขึ้น โดยไม่ต้องรอกระหาย เพราะหากขาดน้ำจะเป็นตะคริวได้ง่าย - หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกาย ขาดน้ำ - ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และหากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด		
		๒. จัดตั้งหน่วยบริการสุขภาพประชาชน และเตรียมความพร้อมของระบบส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน	สำนักงานแพทย์ สำนักงานมัย	
		๓. สถานพยาบาลยกเลิกนัดผู้ป่วยที่ไม่จำเป็นในช่วงที่อากาศร้อนจัด จัดศูนย์คลายร้อน (cool room) ให้พร้อมใช้และให้ประชาชนเข้าพักชั่วคราว เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศที่ร้อนจัด และเตรียมความพร้อมของระบบส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน	สำนักงานแพทย์ สำนักงานมัย	
		๔. อาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร (อสส.) ที่มีความพร้อมออกเยี่ยมบ้านติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ให้ความรู้และคำแนะนำการดูแลป้องกันตนเองแก่ประชาชน และรายงานสถานการณ์ ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ	สำนักงานแพทย์ สำนักงานมัย	สำนักงานเขต
		๕. จัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ เพื่อดูแลสุขภาพประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มที่มีโรคประจำตัว กลุ่มผู้ป่วยติดเตียง	สำนักงานแพทย์ สำนักงานมัย	