

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓/๒๑

กรมราชทัณฑ์
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑
อำเภอเมืองนนทบุรี
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง แจ้งแนวทางปฏิบัติเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรคลมแดด (Heat Stroke) ในเรือนจำ พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด

อ้างถึง ๑. หนังสือกรมราชทัณฑ์ ด่วนที่สุด ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓/๑๒๑๙๖, ๑๒๑๙๗, ๑๒๒๐๐ ลงวันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๖
๒. หนังสือกรมราชทัณฑ์ ด่วนที่สุด ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓/๙๐๙๙, ๙๑๐๐, ๙๑๐๑ ลงวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย อินโฟกราฟิกส์ (Infographics) เรื่องโรคลมแดด (Heat Stroke) จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง กรมราชทัณฑ์ ได้กำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรคลมแดด (Heat Stroke) เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๖ และแนวทางการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน พ.ศ. ๒๕๖๗ ให้เรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศถือปฏิบัติ ประกอบกับขณะนี้ กรมอุตุนิยมวิทยาได้ประกาศประเทศไทยสิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อน เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ และคาดว่าจะสิ้นสุดฤดูร้อนประมาณกลางเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๘ ซึ่งสภาพอากาศที่อุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้นในหลายพื้นที่ อาจส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อนได้ โดยเฉพาะโรคลมแดด (Heat Stroke) ซึ่งเกิดจากภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด โดยกลุ่มเสี่ยงที่อาจเจ็บป่วยจากโรคลมแดด (Heat Stroke) ได้แก่ ๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแดด ๒) เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปีและผู้สูงอายุ ๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง ๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน ๕) ผู้ที่นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ และ ๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ทำให้เส้นเลือดฝอยขยายตัวมากขึ้น ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น อาจทำให้ช็อกและเสียชีวิตได้ นั้น

กรมราชทัณฑ์ พิจารณาแล้ว เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรคลมแดด (Heat Stroke) ที่อาจเกิดขึ้นในเรือนจำ ซึ่งส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของผู้ต้องขังและเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ จึงได้ยกเลิกแนวทางปฏิบัติเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรคลมแดด (Heat Stroke) เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๖ รวมถึงแนวทางการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน พ.ศ. ๒๕๖๗ และกำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรคลมแดด (Heat Stroke) ในเรือนจำ พ.ศ. ๒๕๖๘ ให้เรือนจำทั่วประเทศถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดังนี้

๑. ประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องโรคลมแดด (Heat Stroke) ให้ผู้ต้องขัง อาสาสมัครสาธารณสุข (อสรจ.) และเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ทราบ เกี่ยวกับอาการสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง ได้แก่ ตัวร้อน หรืออุณหภูมิร่างกายสูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส อยู่ในที่อุณหภูมิสูงมากแต่ไม่มีเหงื่อออก ผิวหนังและใบหน้าเปลี่ยนเป็นสีออกแดง กระหายน้ำมาก คลื่นไส้ อาเจียน เหนื่อย หายใจเร็ว ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ หน้ามืด มึนงง เพ้อ กระสับกระส่าย ชักเกร็ง ช็อก หมดสติ

/ ๒. กรณีพบ ...

๒. กรณีพบผู้ป่วยโรคลมแดด (Heat Stroke) ให้รีบปฐมพยาบาลเบื้องต้น ด้วยการนำตัวผู้ป่วยเข้าในที่ร่มและมีอากาศถ่ายเทสะดวก หากผู้ป่วยมีสติให้ดื่มน้ำเย็น นอนราบและยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูงเหนือกว่าระดับหัวใจ ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบหน้าผาก ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน เพื่อช่วยลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำโดยเร็วที่สุด ถ้ามีอาการรุนแรงหรือหมดสติ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

๓. เฝ้าระวังและติดตามอาการของผู้ต้องขังกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ผู้ต้องขังที่ทำงานกลางแดดเป็นเวลานาน ผู้สูงอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป หญิงตั้งครรภ์ ผู้ต้องขังมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง อ้วน ตั้งครรภ์

๔. ลดหรือเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแดดเป็นเวลานาน หรือจัดกิจกรรมในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เลือกจัดกิจกรรมในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากจนเกินไป

๕. ดื่มน้ำอย่างน้อย ๒ – ๓ ลิตรต่อวัน หรือดื่มเกลือแร่ร่วมด้วย เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ในร่างกายจากเหงื่อออก หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือมีปริมาณน้ำตาลสูง เนื่องจากจะกระตุ้นการขับปัสสาวะ ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น

๖. สวมเสื้อผ้าเบา สีอ่อน และหลวมพอดีตัว ไม่รัดแน่น เพื่อให้ร่างกายสามารถระบายความร้อนได้ดี

๗. รายงานการตรวจพบผู้ต้องขังป่วยโรคลมแดด (Heat Stroke) และภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อนทุกราย ให้กองบริการทางการแพทย์ทราบทันที ผ่านช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “แจ้งโรคระบาดและภัยสุขภาพในเรือนจำ”

รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอได้แจ้งเรือนจำทราบและถือปฏิบัติโดยเคร่งครัดต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายยุทธนา นาคเรืองศรี)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
กลุ่มงานเวชกรรมป้องกัน
โทรศัพท์ ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๓
โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๒๑๔๖

ผู้ว่าราชการจังหวัด ๖๐ แห่ง

๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดกระบี่ / เรือนจำจังหวัดกระบี่
๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี / เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี / เรือนจำอำเภอทองผาภูมิ
๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดกาฬสินธุ์ / เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์
๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่น / เรือนจำอำเภอพล
๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี / เรือนจำจังหวัดจันทบุรี
๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยนาท / เรือนจำจังหวัดชัยนาท
๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ / เรือนจำจังหวัดชัยภูมิ
๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดชุมพร / เรือนจำจังหวัดชุมพร / เรือนจำอำเภอหลังสวน
๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย / เรือนจำอำเภอเทิง
๑๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ / เรือนจำอำเภอฝาง
๑๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง / เรือนจำจังหวัดตรัง
๑๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดตราด / เรือนจำจังหวัดตราด
๑๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก / เรือนจำอำเภอแม่สอด
๑๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดนครนายก / เรือนจำจังหวัดนครนายก
๑๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา / เรือนจำอำเภอบัวใหญ่ / เรือนจำอำเภอสีคิ้ว
๑๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช / เรือนจำอำเภอทุ่งสง / เรือนจำอำเภอปากพนัง
๑๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี / เรือนจำจังหวัดนนทบุรี
๑๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดนราธิวาส / เรือนจำจังหวัดนราธิวาส
๑๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน / เรือนจำจังหวัดน่าน
๒๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดบึงกาฬ / เรือนจำจังหวัดบึงกาฬ
๒๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ / เรือนจำจังหวัดบุรีรัมย์ / เรือนจำอำเภอนางรอง
๒๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดปทุมธานี / เรือนจำจังหวัดปทุมธานี / เรือนจำอำเภอธัญบุรี
๒๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ / เรือนจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๒๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี / เรือนจำจังหวัดปราจีนบุรี / เรือนจำอำเภอกบินทร์บุรี
๒๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา / เรือนจำจังหวัดพะเยา
๒๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา / เรือนจำจังหวัดพังงา / เรือนจำอำเภอตะกั่วป่า
๒๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา / เรือนจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๒๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร / เรือนจำจังหวัดพิจิตร
๒๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก / เรือนจำจังหวัดพิษณุโลก
๓๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ / เรือนจำจังหวัดเพชรบูรณ์ / เรือนจำอำเภอหล่มสัก
๓๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่ / เรือนจำจังหวัดแพร่
๓๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต / เรือนจำจังหวัดภูเก็ต
๓๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดมหาสารคาม / เรือนจำจังหวัดมหาสารคาม
๓๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดมุกดาหาร / เรือนจำจังหวัดมุกดาหาร
๓๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน / เรือนจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน / เรือนจำอำเภอแม่สะเรียง

ผู้ว่าราชการจังหวัด ๖๐ แห่ง (ต่อ)

๓๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา / เรือนจำอำเภอเบตง
๓๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดยโสธร / เรือนจำจังหวัดยโสธร
๓๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดระนอง / เรือนจำจังหวัดระนอง
๓๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด / เรือนจำจังหวัดร้อยเอ็ด
๔๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดลพบุรี / เรือนจำอำเภอชัยบาดาล
๔๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดลำพูน / เรือนจำจังหวัดลำพูน
๔๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย / เรือนจำจังหวัดเลย
๔๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ / เรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ / เรือนจำอำเภอกันทรลักษ์
๔๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร / เรือนจำจังหวัดสกลนคร / เรือนจำอำเภอสว่างแดนดิน
๔๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา / เรือนจำจังหวัดสงขลา / เรือนจำอำเภอนาทวี
๔๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดสตูล / เรือนจำจังหวัดสตูล
๔๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสาคร / เรือนจำจังหวัดสมุทรสาคร
๔๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว / เรือนจำจังหวัดสระแก้ว
๔๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี / เรือนจำจังหวัดสระบุรี
๕๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี / เรือนจำจังหวัดสิงห์บุรี
๕๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุโขทัย / เรือนจำจังหวัดสุโขทัย / เรือนจำอำเภอสวรรคโลก
๕๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี / เรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี
๕๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี / เรือนจำอำเภอเกาะสมุย / เรือนจำอำเภอไชยา
๕๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ / เรือนจำอำเภอรัตนบุรี
๕๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองคาย / เรือนจำจังหวัดหนองคาย
๕๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองบัวลำภู / เรือนจำจังหวัดหนองบัวลำภู
๕๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดอ่างทอง / เรือนจำจังหวัดอ่างทอง
๕๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์ / เรือนจำจังหวัดอุตรดิตถ์
๕๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดอุทัยธานี / เรือนจำจังหวัดอุทัยธานี
๖๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดอำนาจเจริญ / เรือนจำจังหวัดอำนาจเจริญ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมราชทัณฑ์ กองบริการทางการแพทย์ โทร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๓

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓/๑๑๑ **วันที่** ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง แจ้งแนวทางปฏิบัติเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรคลมแดด (Heat Stroke) ในเรือนจำ พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน

ตามหนังสือกรมราชทัณฑ์ ด่วนที่สุด ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓/๑๒๑๙๖, ๑๒๑๙๗, ๑๒๒๐๐ ลงวันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๖ และ ยธ ๐๗๐๕.๓/๙๐๙๙, ๙๑๐๐, ๙๑๐๑ ลงวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๗ ได้กำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรคลมแดด (Heat Stroke) เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๖ และแนวทางการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน พ.ศ. ๒๕๖๗ ให้เรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศถือปฏิบัติตามลำดับ ประกอบกับขณะนี้ กรมอุตุนิยมวิทยา ได้ประกาศประเทศไทยสิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อน เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ และคาดว่าจะสิ้นสุดฤดูร้อนประมาณกลางเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๘ ซึ่งสภาพอากาศที่อุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้นในหลายพื้นที่ อาจส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อนได้ โดยเฉพาะโรคลมแดด (Heat Stroke) ซึ่งเกิดจากภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด โดยกลุ่มเสี่ยงที่อาจเจ็บป่วยจากโรคลมแดด (Heat Stroke) ได้แก่ ๑) ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแดด ๒) เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปีและผู้สูงอายุ ๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง ๔) ผู้ที่มีภาวะอ้วน ๕) ผู้ที่นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ และ ๖) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ทำให้เส้นเลือดฝอยขยายตัวมากขึ้น ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น อาจทำให้ช็อกและเสียชีวิตได้ นั้น

กรมราชทัณฑ์ พิจารณาแล้ว เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรคลมแดด (Heat Stroke) ที่อาจเกิดขึ้นในเรือนจำ ซึ่งส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของผู้ต้องขังและเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ จึงได้ยกเลิกแนวทางปฏิบัติเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรคลมแดด (Heat Stroke) เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๖ รวมถึงแนวทางการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน พ.ศ. ๒๕๖๗ และกำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรคลมแดด (Heat Stroke) ในเรือนจำ พ.ศ. ๒๕๖๘ ให้เรือนจำทั่วประเทศถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดังนี้

๑. ประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องโรคลมแดด (Heat Stroke) ให้ผู้ต้องขัง อาสาสมัครสาธารณสุข (อสรจ.) และเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ทราบ เกี่ยวกับอาการสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง ได้แก่ ตัวร้อน หรืออุณหภูมิร่างกายสูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส อยู่ในที่อุณหภูมิสูงมากแต่ไม่มีเหงื่อออก ผิวหนังและใบหน้าเปลี่ยนเป็นสีออกแดง กระหายน้ำมาก คลื่นไส้ อาเจียน เหนื่อย หายใจเร็ว ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ หน้ามืด มึนงง เพ้อ กระสับกระส่าย ชักเกร็ง ช็อก หมดสติ

๒. กรณีพบผู้ป่วยโรคลมแดด (Heat Stroke) ให้รีบปฐมพยาบาลเบื้องต้น ด้วยการนำตัวผู้ป่วยเข้าในที่ร่มและมีอากาศถ่ายเทสะดวก หากผู้ป่วยมีสติให้ดื่มน้ำเย็น นอนราบและยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูงเหนือกว่าระดับหัวใจ ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบหน้าผาก ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน เพื่อช่วยลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำโดยเร็วที่สุด ถ้ามีอาการรุนแรงหรือหมดสติ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

/ ๓. เฝ้าระวัง ...

๓. เฝ้าระวังและติดตามอาการของผู้ต้องขังกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ผู้ต้องขังที่ทำงานกลางแดดเป็นเวลานาน ผู้สูงอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป หญิงตั้งครรภ์ ผู้ต้องขังมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง อ้วน ตั้งครรภ์

๔. ลดหรือเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแดดเป็นเวลานาน หรือจัดกิจกรรมในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เลือกจัดกิจกรรมในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมากจนเกินไป

๕. ดื่มน้ำอย่างน้อย ๒ – ๓ ลิตรต่อวัน หรือดื่มเกลือแร่ร่วมด้วย เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ในร่างกายจากเหงื่อออก หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือมีปริมาณน้ำตาลสูง เนื่องจากจะกระตุ้นการขับปัสสาวะ ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น

๖. สวมเสื้อผ้าเบา สีอ่อน และหลวมพอดีตัว ไม่รัดแน่น เพื่อให้ร่างกายสามารถระบายความร้อนได้ดี

๗. รายงานการตรวจพบผู้ต้องขังป่วยโรคลมแดด (Heat Stroke) และภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อนทุกราย ให้กองบริการทางการแพทย์ทราบทันที ผ่านช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “แจ้งโรคระบาดและภัยสุขภาพในเรือนจำ”

รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบท้าย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นายยุทธนา นาคเรืองศรี)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

ผู้บัญชาการเรือนจำ/ผู้อำนวยการทัณฑสถาน ๖๖ แห่ง

๑. เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร

๒. เรือนจำพิเศษธนบุรี

๓. เรือนจำพิเศษพัทยา

๔. เรือนจำพิเศษมีนบุรี

๕. เรือนจำกลางกำแพงเพชร

๖. เรือนจำกลางขอนแก่น

๗. เรือนจำกลางเขาบิน

๘. เรือนจำกลางคลองเปรม

๙. เรือนจำกลางคลองไผ่

๑๐. เรือนจำกลางฉะเชิงเทรา

๑๑. เรือนจำกลางชลบุรี

๑๒. เรือนจำกลางเชียงราย

๑๓. เรือนจำกลางเชียงใหม่

๑๔. เรือนจำกลางตาก

๑๕. เรือนจำกลางนครปฐม

๑๖. เรือนจำกลางนครพนม

๑๗. เรือนจำกลางนครราชสีมา

๑๘. เรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

๑๙. เรือนจำกลางนครสวรรค์

๒๐. เรือนจำกลางบางขวาง

๒๑. เรือนจำกลางปัตตานี

๒๒. เรือนจำกลางพระนครศรีอยุธยา

๒๓. เรือนจำกลางพัทลุง

๒๔. เรือนจำกลางพิษณุโลก

๒๕. เรือนจำกลางเพชรบุรี

๒๖. เรือนจำกลางยะลา

๒๗. เรือนจำกลางระยอง

๒๘. เรือนจำกลางราชบุรี

๒๙. เรือนจำกลางลพบุรี

๓๐. เรือนจำกลางลำปาง

๓๑. เรือนจำกลางสงขลา

๓๒. เรือนจำกลางสมุทรปราการ

๓๓. เรือนจำกลางสมุทรสงคราม

๓๔. เรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี

๓๕. เรือนจำกลางสุรินทร์

ผู้บัญชาการเรือนจำ/ผู้อำนวยการทัณฑสถาน ๖๖ แห่ง (ต่อ)

๓๖. เรือนจำกลางอุดรธานี
๓๗. เรือนจำกลางอุบลราชธานี
๓๘. ทัณฑสถานเกษตรอุตสาหกรรมเขาพริก
๓๙. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง
๔๐. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษขอนแก่น
๔๑. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษจังหวัดปทุมธานี
๔๒. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษพระนครศรีอยุธยา
๔๓. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง
๔๔. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษสงขลา
๔๕. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษหญิง
๔๖. ทัณฑสถานเปิดทุ่งเบญจา
๔๗. ทัณฑสถานเปิดบ้านนาวง
๔๘. ทัณฑสถานเปิดบ้านเนินสูง
๔๙. ทัณฑสถานเปิดหนองน้ำขุ่น
๕๐. ทัณฑสถานเปิดห้วยโป่ง
๕๑. ทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์
๕๒. ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง
๕๓. ทัณฑสถานวัยหนุ่มนครศรีธรรมราช
๕๔. ทัณฑสถานวัยหนุ่มพระนครศรีอยุธยา
๕๕. ทัณฑสถานหญิงกลาง
๕๖. ทัณฑสถานหญิงชลบุรี
๕๗. ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่
๕๘. ทัณฑสถานหญิงธนบุรี
๕๙. ทัณฑสถานหญิงนครราชสีมา
๖๐. ทัณฑสถานหญิงพิษณุโลก
๖๑. ทัณฑสถานหญิงสงขลา
๖๒. สถานกักขังกลางจังหวัดตราด
๖๓. สถานกักขังกลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
๖๔. สถานกักขังกลางจังหวัดปทุมธานี
๖๕. สถานกักขังกลางจังหวัดร้อยเอ็ด
๖๖. สถานกักขังกลางจังหวัดลำปาง



ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓/๑๑๔

ถึง

กรมราชทัณฑ์ ได้มีหนังสือ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓/๒๑ ลงวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๘ เรื่อง แจ้งแนวทางปฏิบัติเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรคลมแดด (Heat Stroke) ในเรือนจำ พ.ศ. ๒๕๖๘

ฉะนั้น จึงขอส่งสำเนาหนังสือดังกล่าวมาเพื่อดำเนินการต่อไป



กองบริการทางการแพทย์
กลุ่มงานเวชกรรมป้องกัน
โทรศัพท์ ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๓
โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๒๑๔๖

เรือนจำจังหวัด/เรือนจำอำเภอ ๗๖ แห่ง

๑. เรือนจำจังหวัดกระบี่ / จังหวัดกระบี่
๒. เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี / จังหวัดกาญจนบุรี
๓. เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ / จังหวัดกาฬสินธุ์
๔. เรือนจำจังหวัดจันทบุรี / จังหวัดจันทบุรี
๕. เรือนจำจังหวัดชัยนาท / จังหวัดชัยนาท
๖. เรือนจำจังหวัดชัยภูมิ / จังหวัดชัยภูมิ
๗. เรือนจำจังหวัดชุมพร / จังหวัดชุมพร
๘. เรือนจำจังหวัดตรัง / จังหวัดตรัง
๙. เรือนจำจังหวัดตราด / จังหวัดตราด
๑๐. เรือนจำจังหวัดนครนายก / จังหวัดนครนายก
๑๑. เรือนจำจังหวัดนนทบุรี / จังหวัดนนทบุรี
๑๒. เรือนจำจังหวัดนราธิวาส / จังหวัดนราธิวาส
๑๓. เรือนจำจังหวัดน่าน / จังหวัดน่าน
๑๔. เรือนจำจังหวัดบึงกาฬ / จังหวัดบึงกาฬ
๑๕. เรือนจำจังหวัดบุรีรัมย์ / จังหวัดบุรีรัมย์
๑๖. เรือนจำจังหวัดปทุมธานี / จังหวัดปทุมธานี
๑๗. เรือนจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ / จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๑๘. เรือนจำจังหวัดปราจีนบุรี / จังหวัดปราจีนบุรี
๑๙. เรือนจำจังหวัดพะเยา / จังหวัดพะเยา
๒๐. เรือนจำจังหวัดพังงา / จังหวัดพังงา
๒๑. เรือนจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา / จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๒๒. เรือนจำจังหวัดพิจิตร / จังหวัดพิจิตร
๒๓. เรือนจำจังหวัดพิษณุโลก / จังหวัดพิษณุโลก
๒๔. เรือนจำจังหวัดเพชรบูรณ์ / จังหวัดเพชรบูรณ์
๒๕. เรือนจำจังหวัดแพร่ / จังหวัดแพร่
๒๖. เรือนจำจังหวัดภูเก็ต / จังหวัดภูเก็ต
๒๗. เรือนจำจังหวัดมหาสารคาม / จังหวัดมหาสารคาม
๒๘. เรือนจำจังหวัดมุกดาหาร / จังหวัดมุกดาหาร
๒๙. เรือนจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน / จังหวัดแม่ฮ่องสอน
๓๐. เรือนจำจังหวัดยโสธร / จังหวัดยโสธร
๓๑. เรือนจำจังหวัดระนอง / จังหวัดระนอง
๓๒. เรือนจำจังหวัดร้อยเอ็ด / จังหวัดร้อยเอ็ด
๓๓. เรือนจำจังหวัดลำพูน / จังหวัดลำพูน
๓๔. เรือนจำจังหวัดเลย / จังหวัดเลย
๓๕. เรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ / จังหวัดศรีสะเกษ
๓๖. เรือนจำจังหวัดสกลนคร / จังหวัดสกลนคร
๓๗. เรือนจำจังหวัดสงขลา / จังหวัดสงขลา
๓๘. เรือนจำจังหวัดสตูล / จังหวัดสตูล

เรือนจำจังหวัด / เรือนจำอำเภอ ๗๖ แห่ง (ต่อ)

๓๙. เรือนจำจังหวัดสมุทรสาคร / จังหวัดสมุทรสาคร
๔๐. เรือนจำจังหวัดสระแก้ว / จังหวัดสระแก้ว
๔๑. เรือนจำจังหวัดสระบุรี / จังหวัดสระบุรี
๔๒. เรือนจำจังหวัดสิงห์บุรี / จังหวัดสิงห์บุรี
๔๓. เรือนจำจังหวัดสุโขทัย / จังหวัดสุโขทัย
๔๔. เรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี / จังหวัดสุพรรณบุรี
๔๕. เรือนจำจังหวัดหนองคาย / จังหวัดหนองคาย
๔๖. เรือนจำจังหวัดหนองบัวลำภู / จังหวัดหนองบัวลำภู
๔๗. เรือนจำจังหวัดอ่างทอง / จังหวัดอ่างทอง
๔๘. เรือนจำจังหวัดอุตรดิตถ์ / จังหวัดอุตรดิตถ์
๔๙. เรือนจำจังหวัดอุทัยธานี / จังหวัดอุทัยธานี
๕๐. เรือนจำจังหวัดอำนาจเจริญ / จังหวัดอำนาจเจริญ
๕๑. เรือนจำอำเภอกบินทร์บุรี / จังหวัดปราจีนบุรี
๕๒. เรือนจำอำเภอกันทรลักษ์ / จังหวัดศรีสะเกษ
๕๓. เรือนจำอำเภอเกาะสมุย / จังวัดสุราษฎร์ธานี
๕๔. เรือนจำอำเภอชัยบาดาล / จังหวัดลพบุรี
๕๕. เรือนจำอำเภอไชยา / จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๕๖. เรือนจำอำเภอตะกั่วป่า / จังหวัดพังงา
๕๗. เรือนจำอำเภอทองผาภูมิ / จังหวัดกาญจนบุรี
๕๘. เรือนจำอำเภอทุ่งสง / จังหวัดนครศรีธรรมราช
๕๙. เรือนจำอำเภอเทิง / จังหวัดเชียงราย
๖๐. เรือนจำอำเภอธัญบุรี / จังหวัดปทุมธานี
๖๑. เรือนจำอำเภอนางรอง / จังหวัดบุรีรัมย์
๖๒. เรือนจำอำเภอนาทวี / จังหวัดสงขลา
๖๓. เรือนจำอำเภอบัวใหญ่ / จังหวัดนครราชสีมา
๖๔. เรือนจำอำเภอเบตง / จังหวัดยะลา
๖๕. เรือนจำอำเภอปากพนัง / จังหวัดนครศรีธรรมราช
๖๖. เรือนจำอำเภอฝาง / จังหวัดเชียงใหม่
๖๗. เรือนจำอำเภอพล / จังหวัดขอนแก่น
๖๘. เรือนจำอำเภอภูเขียว / จังหวัดชัยภูมิ
๖๙. เรือนจำอำเภอแม่สอด / จังหวัดตาก
๗๐. เรือนจำอำเภอแม่สะเรียง / จังหวัดแม่ฮ่องสอน
๗๑. เรือนจำอำเภอรัตนบุรี / จังหวัดสุรินทร์
๗๒. เรือนจำอำเภอสวรรคโลก / จังหวัดสุโขทัย
๗๓. เรือนจำอำเภอสว่างแดนดิน / จังหวัดสกลนคร
๗๔. เรือนจำอำเภอสีคิ้ว / จังหวัดนครราชสีมา
๗๕. เรือนจำอำเภอหล่มสัก / จังหวัดเพชรบูรณ์
๗๖. เรือนจำอำเภอหลังสวน / จังหวัดชุมพร



ประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา
เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๘

ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว ในวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยอุณหภูมิสูงสุดบริเวณประเทศไทยตอนบนสูงขึ้นและมีอากาศร้อน ประกอบกับมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือที่พัดปกคลุมประเทศไทยได้เปลี่ยนเป็นลมตะวันออกเฉียงใต้หรือลมฝ่ายใต้พัดปกคลุม ซึ่งเป็นการเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย อย่างไรก็ตามบริเวณภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือยังคงมีอากาศเย็นในตอนเช้าต่อไปอีกระยะหนึ่ง และคาดว่าฤดูร้อนจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ประกาศ ณ วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘

(นางสาวสุกันยาณี ยะวิญชาญ)
อธิบดีกรมอุตุนิยมวิทยา

โรคร้ายๆ วัยทำงาน

โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

โรครร้ายๆวัยทำงาน

หน้าร้อนปีนี้ อุณหภูมิพุ่งสูงเกิน 40 องศา

'โรคฮีทสโตรก' ถามหาแล้วนะ!



อาการของโรคฮีทสโตรก

- ตัวร้อน วิงเวียน ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย
- เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นแรง
- เป็นลม หรือเกิดอาการชัก

วิธีปฐมพยาบาลผู้ป่วยเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้าที่ร่มหรือที่มีอากาศถ่ายเท จัดให้นอนราบ คลายเสื้อผ้าออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามร่างกาย ใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อน
- หากผู้ป่วยหมดสติ ให้จับนอนตะแคง ป้องกันการอุดตันทางเดินหายใจ
- นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล หรือแจ้งสายด่วน 1669

วิธีป้องกันโรคลมร้อน (Heatstroke)



ควร ดื่มน้ำสะอาด หรือ เครื่องดื่มเกลือแร่



ควร ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ช่วยระบายอากาศ เลี่ยงเสื้อผ้าสีเข้ม



ควร อยู่กันเป็นกลุ่ม เพื่อช่วยเหลือ หากมีเหตุฉุกเฉิน



หลีกเลี่ยง การอยู่ใน ที่แดดจัด หรือในที่อากาศ ถ่ายเทไม่สะดวก



หลีกเลี่ยง การทิ้งเด็ก ไว้ในรถ ที่จอดกลางแดด



หลีกเลี่ยง การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์

ที่มา : ข้อมูลการเฝ้าระวังเสียชีวิตที่เกี่ยวเนื่องจากภาวะอากาศร้อน (Hot Weather related Deaths Surveillance) กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค, กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

'รู้โรคร้ายๆ วัยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้!'

โรคร้ายๆวัยทำงาน

โดย สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

โรครวัยๆวัยทำงาน



เด็ก/ผู้สูงอายุ



ผู้ที่ทำงาน/กิจกรรมกลางแจ้ง



ผู้ที่พักผ่อนน้อย



ผู้ป่วยเรื้อรัง(เบาหวาน/ความดัน)



ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์

กลุ่มเสี่ยงฮีทสโตรก

ผู้ที่ต้องทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง

โรคร้ายๆ วัยทำงาน

โดย สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

โรครอ้ายๆอัยทำงาน



อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ปวดศีรษะ
หน้ามืด หมดสติ

หายใจเร็ว
กระหายน้ำ







ร้อน ไม่มีเหงื่อ

อุณหภูมิในร่างกาย
สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว



อาการของฮีทสโตรก!

อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว

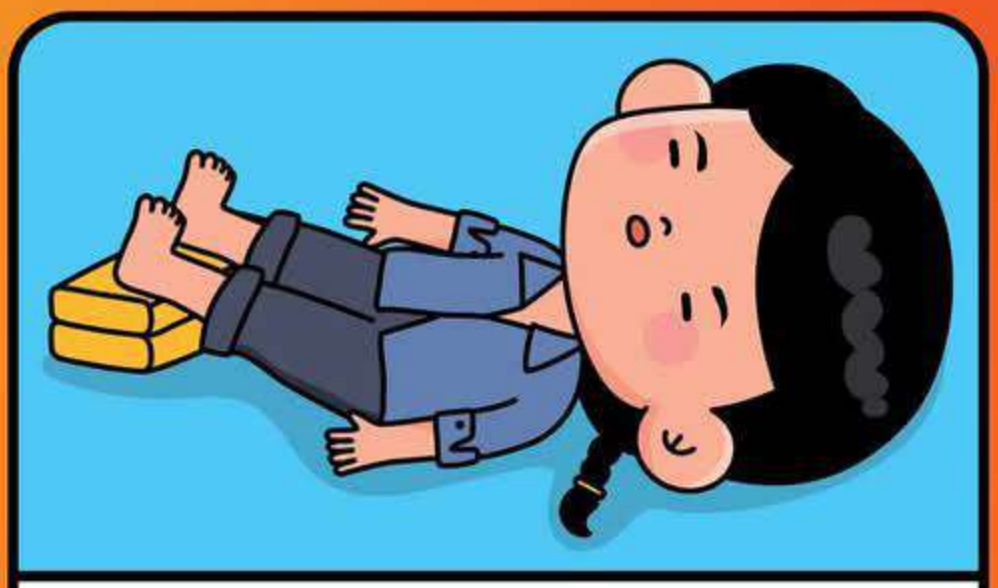
โรคร้ายๆ วัยทำงาน

โดย สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

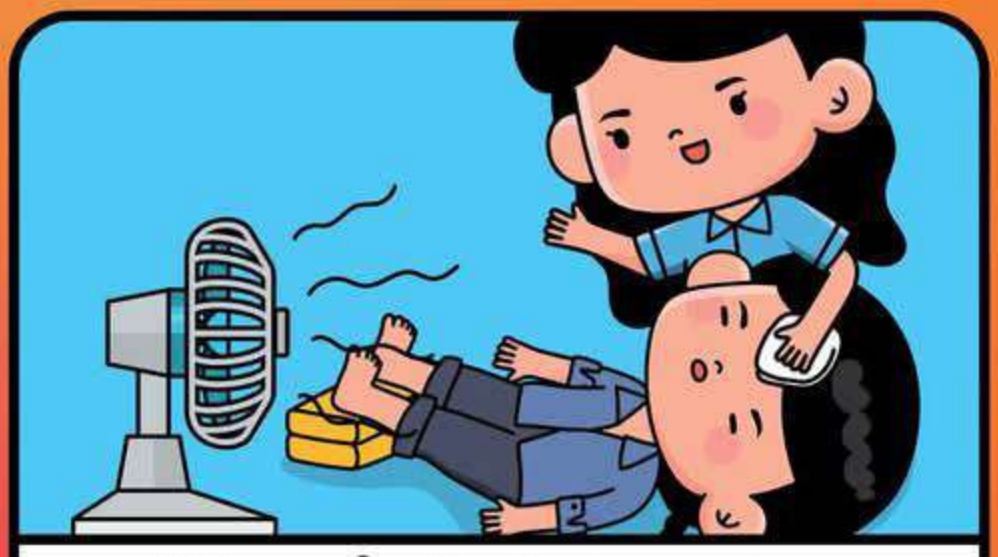
โรครร้ายๆวัยทำงาน



นำตัวผู้ป่วยเข้ามาในที่ร่ม



นอนราบ ยกขาสูง คลายเสื้อผ้า



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัวและศีรษะ
ใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน



หากอาการไม่ดีขึ้น รีบส่งโรงพยาบาล

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำลงเร็วที่สุด

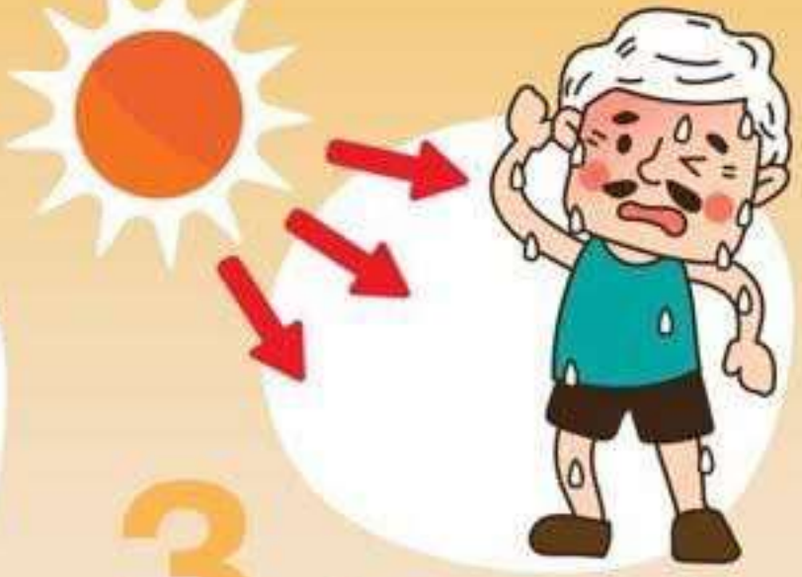
3 วิธีสังเกต ผู้สูงอายุที่เป็น โรคลมแดด (Heatstroke)



1 ร่างกายมีอุณหภูมิสูง ตั้งแต่ 40.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป



2 มีอาการผิดปกติทางสมอง เช่น ภาวะสับสน เพ้อ เวียนศีรษะ ตอบสนองช้า หรือ ชัก



3 อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศร้อน หรือ ออกกำลังกายหนัก

ขอขอบคุณข้อมูลจากกรมการแพทย์ และสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

วิธีการป้องกัน

6 โรคลมแดด (Heatstroke)

ในผู้สูงอายุ

1. หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่จะทำให้ร่างกายมีความร้อนสูง
2. ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี
3. อยู่ในสถานที่ที่มีพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ
4. อาบน้ำเย็นบ่อยๆ
5. ดื่มน้ำให้เพียงพอ
6. ลดการออกกำลังกายหรือทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน



*** ที่สำคัญญาติหรือผู้ดูแล ควรติดตามอาการของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ ***

ขอขอบคุณข้อมูลจากกรมการแพทย์ และสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ