



ที่ 29/2564

ข่าวประชาสัมพันธ์
สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองฟูกูโอกะ

ประกาศเตือนภัย เรื่อง โรคลมแดด (Heat Stroke)

ด้วยเมื่อช่วงเช้าวันที่ 20 กรกฎาคม 2564 กรมอุตุนิยมวิทยาและกระทรวงสิ่งแวดล้อมญี่ปุ่น ประกาศเตือนภัยสภาพอากาศที่ร้อนจัดระดับสีม่วง ซึ่งเป็นระดับสูงสุด (อุณหภูมิ 33 องศา ขึ้นไป) ใน 22 จังหวัดทั่วประเทศ ซึ่งรวมถึงหลายพื้นที่ในภูมิภาคคิวชู โอกินาวะ และจูโกะกุ จึงขอให้ประชาชนระมัดระวังจากโรคลมแดด (Heat Stroke) โดยเฉพาะในช่วงเวลากลางวันที่อุณหภูมิสูงเป็นพิเศษ

สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองฟูกูโอกะ จึงขอแนะนำวิธีปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคลมแดด ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน และพักผ่อนอยู่บ้านโดยเปิดแอร์ หรือ อยู่ในพื้นที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ
2. หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่อากาศร้อนจัด
3. ดื่มน้ำให้เพียงพอับความต้องการของร่างกาย โดยดื่มน้ำบ่อย ๆ แม้ว่าจะยังไม่กระหายน้ำ และงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น
4. สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ไม่หนา ระบายความร้อนได้ดี

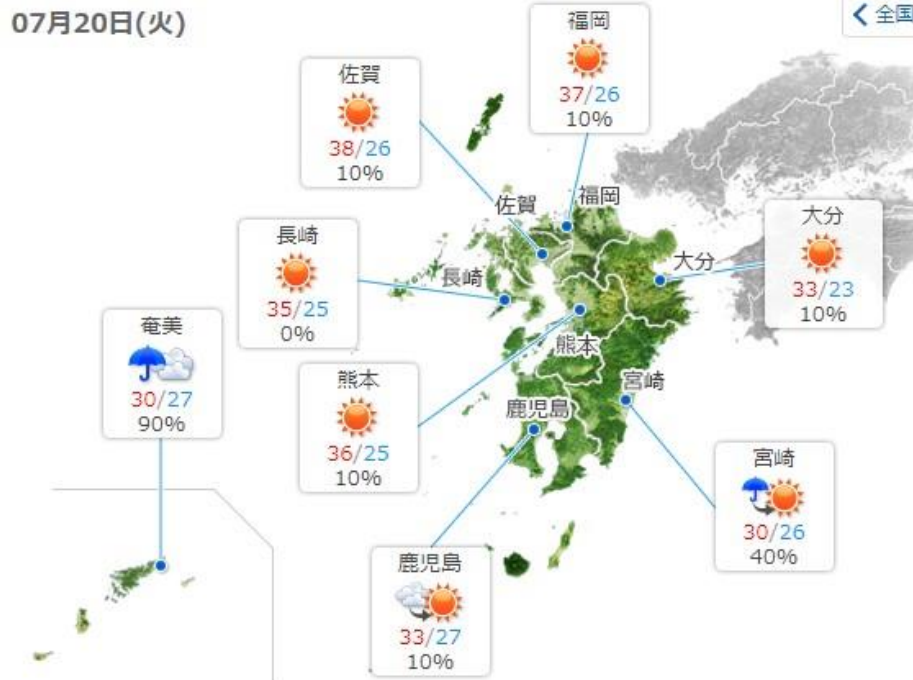
ทั้งนี้ สามารถตรวจดัชนีวัดความร้อน (WBGT = Wet Bulb Globe Temperature) ในแต่ละพื้นที่ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันทีลิงก์ <https://tenki.jp/heatstroke>

จึงประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน

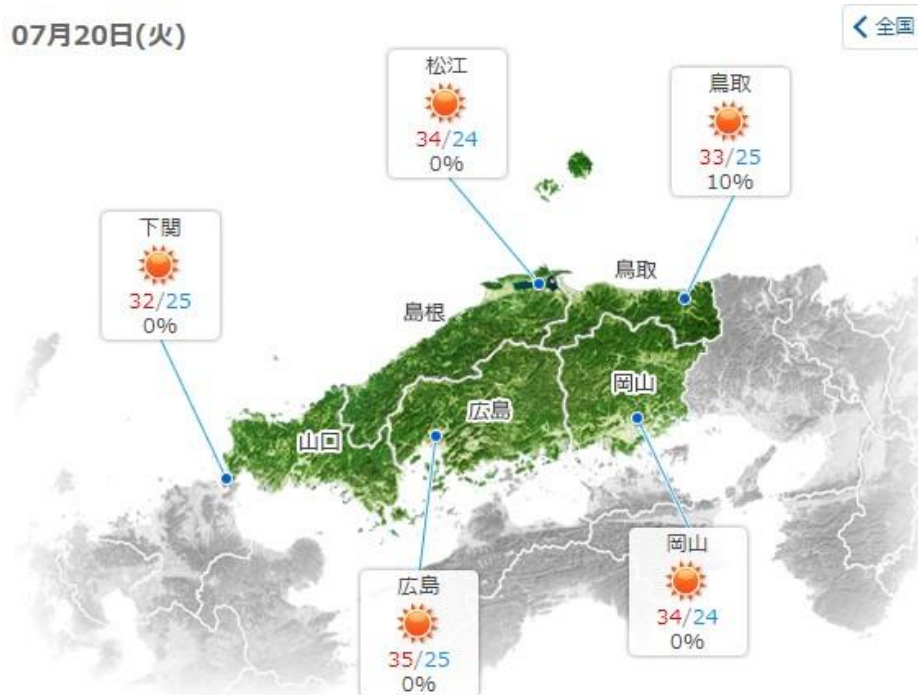
* * * * *

พยากรณ์อากาศ ณ วันที่ 20 ก.ค. 2564 เวลา 8.00 น.

ภูมิภาคคิวชู และโอกินาวะ



ภูมิภาคจูโกะกุ



มาตรฐานการประกาศเตือนภัยโรคลมแดด

มาตรฐานการประกาศเตือนภัยโรคลมแดด			
ดัชนีความร้อน WBGT*	กิจกรรมที่มีความเสี่ยง	ข้อควรระวังในการใช้ชีวิตประจำวัน	ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย
33 องศาขึ้นไป	กรมอุตุนิยมวิทยาแต่ละพื้นที่จะประกาศเตือนภัยโรคลมแดดเมื่อค่าดัชนีความร้อน WBGT สูงเกิน 33 องศาขึ้นไป		
31 องศาขึ้นไป	ทุกกิจกรรมมีความเสี่ยง	หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง อยู่ในพื้นที่ร่มและมีอากาศถ่ายเทสะดวกโดยเฉพาะผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงแม้ไม่ได้ทำกิจกรรม	งดการออกกำลังกายทุกชนิด
28 - 31 องศา		หากอยู่นอกบ้าน ควรหลีกเลี่ยงการตากแดดโดยตรง หากอยู่ในบ้าน ควรเผื่อระวังอุณหภูมิภายในบ้านที่อาจเพิ่มขึ้นสูง	ระมัดระวังเป็นพิเศษ (งดการออกกำลังกายหนัก)
25 - 28 องศา	มีความเสี่ยงปานกลาง	หากออกกำลังกาย หรือทำงานหนัก ควรหยุดพักเป็นระยะ	ระมัดระวัง (พักผ่อนเป็นระยะ)
21 - 25 องศา	กิจกรรมหนักมีความเสี่ยง	มีความเสี่ยงน้อย แต่ควรระมัดระวัง หากออกกำลังกาย หรือทำงานหนัก	เผื่อระวัง (ดื่มน้ำบ่อย ๆ)
* ดัชนีความร้อน WBGT คือ ค่าดัชนีสำหรับวัดระดับความร้อนที่ส่งผลต่อร่างกายมนุษย์ โดยคำนวณจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ อุณหภูมิของอากาศ ระดับความชื้นในอากาศ ระดับการแผ่รังสีความร้อน (มีหน่วยวัดเป็นองศา)			
ที่มาข้อมูล กระทรวงสิ่งแวดล้อมญี่ปุ่น		สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองฟูกูโอกะ	
		20 กรกฎาคม 2564 	