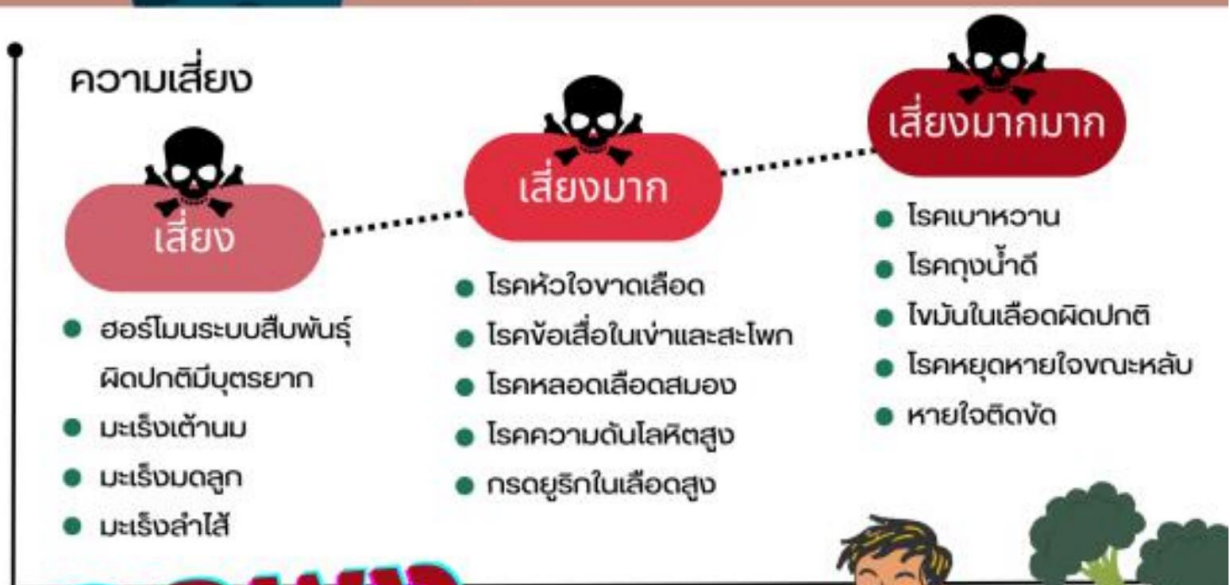




ลดพุง
ด้วยการ **กิน**



ทานอาหาร
ครบ 3 มื้อ



ทานผักและผลไม้
ให้มากขึ้น



เลิกดื่มน้ำอัดลม
น้ำชงหวานๆ
และเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์



เสี่ยง
หวาน
มัน
เค็ม



ลดของผัด
ละของทอด

แหล่งที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยยาง



วิธีป้องกันผู้สูงอายุจากโรคลมแดด (Heatstroke)



อากาศร้อน

ผู้สูงวัยเสี่ยงโรคลมแดด

| อาการ |

- อุณหภูมิร่างกายสูง
- กระหายน้ำมาก
- ซึม ชักหมดสติ
- วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ไม่มีเหงื่อออก

| การป้องกัน |

- ดื่มน้ำเพียงพอ 6-8 แก้ว/วัน
- ไม่อยู่ในที่แจ้งนาน
- ใส่เสื้อผ้าสบาย ถ่ายเทสะดวก
- เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
คาเฟอีน



ขอขอบคุณข้อมูลจาก สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยยาง



ป้องกันลูกน้อยจาก...



โรคไข้เลือดออก

โรคติดเชื้อไวรัสเดงกีที่มี **ยุงลาย** เป็นพาหะ เมื่อคนถูกยุงกัดจะได้รับเชื้อไวรัสเดงกีอาจจะพบไม่มีอาการหรือมีอาการน้อย แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรงหากไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษาทันที่ว่าจะนำไปสู่การเสียชีวิต

อาการ



ไข้สูง ปวดตามตัว อ่อนเพลีย ชื่น



รับประทานอาหารไม่ได้
อาเจียน ปวดท้อง

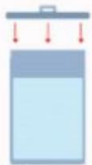


อาจมีเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ



อาการหนักจน มีภาวะช็อก และเสียชีวิต

การป้องกันโรคไข้เลือดออก



กำจัดทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย



นอนในมุ้ง ทากันยุง



ควรไปพบแพทย์เมื่อป่วย เป็นไข้ ติดตามอาการ
และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยยาง