

เตรียมพร้อมรับมือกับหน้าร้อนที่จะมาเยือน



เนื่องจากสภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยในขณะนี้ทำให้การปรับตัวในการรับมือกับสภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลงของประชาชนในหลายพื้นที่เป็นไปอย่างยากลำบาก จึงได้จัดทำคำเตือนและแนะนำให้ประชาชนรับมือกับโรคที่อาจเกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วนกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยในขณะนี้

สภาพอากาศของประเทศไทยในขณะนี้มีความไม่แน่นอนสูง ทั้งร้อน สลับหนาวหรือบางวันก็มีฝนตกจึงทำให้ประชาชนในหลายพื้นที่ไม่สามารถปรับตัวรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยในขณะนี้ได้ โดยเฉพาะอากาศที่ร้อนจัดอาจจะทำให้ประชาชนเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมแดดหรือการเป็นลมจากอากาศร้อน (โรคฮีทสโตรค) ที่เกิดจากร่างกายไม่สามารถปรับอุณหภูมิได้ทันกับการที่ต้องไปอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศร้อนจัดอบอ้าวและไม่มีอากาศถ่ายเท

40°C



15 วิธีคลายร้อน

1. ระบายความร้อนด้วยพัดลม พื้นฐานแรกของการคลายร้อนก็คงไม่พ้นพัดลมที่คงจะมีกันอยู่ทุกบ้านอยู่แล้ว หากในวันที่ความร้อนไม่พุ่งไปถึงจุดเดือดมากนัก การระบายความร้อนด้วยการเปิดพัดลม เพื่อไล่อากาศร้อน ๆ ในห้องก็น่าจะช่วยให้ได้ เปิดหน้าต่างอีกสักนิด เพื่อให้ลมร้อนในห้องมีทางระบายออกไปและรับลมธรรมชาติเข้ามาในห้อง
2. เดินเล่นชิล ๆ ในห้าง เชื่อว่าหลายคนคงใช้วิธีนี้ในการดับร้อนเป็นประจำ เพราะในห้างจะเปิดแอร์เย็นฉ่ำอยู่ตลอดเวลา ประหยัดไฟแถมยังได้ไปเดินเล่น
3. ใช้ม่านกันแสง ถ้าห้องนอนคุณตั้งอยู่ในทิศที่จะรับแดดได้โดยตรง ก็ควรจะหาผ้าม่านที่มีความหนาสักหน่อย มาปิดกันแสงแดดที่จะเข้ามาในห้อง เพื่อเลี่ยงไม่ให้อ่างต้องเก็บความร้อนจนเกินไป

15 วิธีคลายร้อน(ต่อ)



4. เปลี่ยนเวลาออกกำลังกาย ถ้าคุณออกกำลังกายในตอนสายๆ หรือตอนบ่ายของวันเป็นประจำอยู่แล้ว พอถึงหน้าร้อนก็ควรต้องเปลี่ยนเวลานิดหน่อย มาเป็นออกกำลังกายในตอนเช้าๆ (ไม่เกินเจ็ดโมง) หรือตอนเย็นๆ ที่แดดร่มลมตกแทน (ห้าโมงเป็นต้นไป) เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศที่ร้อนจัดจนอาจเกิดสภาวะช็อกและหมดสติ
5. ใส่เสื้อผ้าเนื้อบาง เสื้อผ้าหนาๆ หรือเสื้อผ้าสีเข้มเก็บเข้าตู้ได้เลย หน้าร้อนแบบนี้ผ้าเนื้อบางเหมาะที่สุด
6. ฉีดน้ำเย็นๆ ดับความร้อน สำหรับสาวๆ ที่ใช้น้ำแร่ฉีดหน้ากันอยู่แล้ว ลองจับขวดน้ำแร่ที่ฉีดกันอยู่ทุกวันใส่ตู้เย็นดู เวลากลับมาจากข้างนอกร้อนๆ จะได้ฉีดเพิ่มความสดชื่นให้ตัวเองได้ง่ายๆ แต่ถ้าไม่มีน้ำแร่จะใช้น้ำธรรมดาใส่ขวดสเปรย์ก็ได้เช่นกัน
7. อาบน้ำบ่อยๆ ไม่มีอะไรที่จะให้ความสดชื่นกับร่างกายไปได้มากกว่าการอาบน้ำ เพราะฉะนั้นถ้าร้อนจัดๆ ก็อาบน้ำมันซะเลย เสร็จแล้วก็โปะด้วยแป้งเย็นตอกย้ำความสดชื่นเข้าไป ร้อนอีกก็อาบน้ำบ่อยๆ ได้ แต่อย่าลืมทาโลชั่นเพื่อป้องกันผิวขาดความชุ่มชื้นกันด้วย
8. พกน้ำเย็นติดตัวตลอดเวลา หน้าร้อนดื่มน้ำให้เยอะไว้ดีที่สุด วิธีที่ง่ายและไม่ต้องเสียเงินซื้อน้ำขวดบ่อยๆ ก็คือการทำน้ำเย็นด้วยตัวเอง โดยเอาน้ำขวดพลาสติกใสในช่องแช่แข็ง จนเป็นน้ำแข็ง แล้วพกติดตัวไปไหนมาไหนได้ พอน้ำแข็งละลายคุณก็จะมีน้ำเย็นไว้จิบตลอดทั้งวันแล้ว
9. พกพัดลมมือถือ ในวันที่ต้องออกนอกสถานที่ พกพัดลมมือถือไปด้วยก็ดีค่ะ เพื่อมีช่วงไหนที่ร้อนจัดๆ จะได้เปิดดับร้อนด้วยตัวเองได้ทันทีแบบไม่ต้องพึ่งแอร์หรือพัดลมที่ไหน หาซื้อง่ายและราคาก็ไม่แพงมาก
10. หลีกเลี่ยงคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ เพราะสองอย่างนี้มีคุณสมบัติช่วยคายน้ำออกจากร่างกายของเรา เพราะฉะนั้นถ้าไม่อยากให้ร่างกายขาดน้ำจนอยู่ในสภาวะช็อก ก็ดื่มน้ำเปล่าแทน
11. เลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน ในขณะที่ร่างกายมีความร้อนสูงอยู่แล้ว ถ้าได้กินอาหารรสจัดอย่างพวกต้มยำ ผัดเผ็ด ก๋วยเตี๋ยว หรือซูปร้อนๆ คงร้อนกันไปใหญ่ ทางที่ดีเลือกกินอาหารจานเบาๆ ที่ไม่ได้ให้ความเผ็ดร้อนเท่าไร อย่างของทอด หรือผัดจืดๆ ก็ได้ ป้องกันอาการท้องร่วงไปในตัวด้วย



15 วิธีคลายร้อน(ต่อ)



12. เติมความหวานเย็น และผลไม้ อากาศร้อนจัดขนาดนี้ ใคร ๆ ก็ต้องการความเย็นสดชื่น ไอศกรีม น้ำแข็งไส หวานเย็นและผลไม้ที่มีน้ำเยอะ ๆ อย่างแตงโมก็เป็นตัวเลือกที่หลายคนใช้ดับความร้อนเป็นประจำ
13. พยายามอย่าเครียดจัด ความร้อนและความเครียดทำคนดี ๆ กลายเป็นคนบ้ามากี่มาก เพราะฉะนั้น ทำให้สบายไว้ดีกว่า ไม่ว่าจะเรื่องอะไรเข้ามา ก็พยายามคิดบวกเอาไว้ เดี่ยวเรื่องร้ายๆ ก็ผ่านไปได้ในที่สุด
14. ไปเที่ยวกันดีกว่า เข้าช่วงซัมเมอร์อย่างนี้ก็ต้องไปทะเลคลายร้อน ถ้าไม่อยากแย่งกินแย่งเที่ยวกับใคร น้ำตก หรือวนอุทยานแห่งชาติก็เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจไม่น้อยเหมือนกันนะ
15. ประคบน้ำแข็ง ตัวช่วยที่ดีที่สุดในห้องร้อนก็คงไม่พ้นน้ำแข็งแน่ ๆ ถ้าความร้อนมันพุ่งไปถึงขั้นสุดก็ใช้ผ้าขนหนูสะอาดห่อน้ำแข็ง เอามาประคบตามเนื้อตัวเพื่อลดความร้อนก็ได้

15 วิธีนี้อาจจะเป็นแค่แนวทางในการคลายความร้อน ซึ่งหลายคนก็อาจจะมึ วิธีส่วนตัวที่ช่วยคลายร้อนได้แจ่มกว่าก็ได้ แต่อย่าลืมว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดนั่นก็คือใจของเรา อากาศจะร้อนแค่ไหนแต่ใจเราไม่ร้อนก็สบายไปทั้งกายและใจแล้ว

