

แนวทางปฏิบัติเพื่อรับมือ (ด้านสุขอนามัย - สำหรับประชาชนทั่วไป)

ระดับเฝ้าระวัง

- อาจมีโอกาสป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อรักษาความชุ่มชื้นให้ร่างกาย และหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงกลางวันที่ต้องใช้แรงมาก
- อาจมีโอกาสป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด เมื่อออกไปข้างนอกควรสวมเสื้อผ้าที่เนื้อบางเบา พกหมวก และขวดน้ำเสมอ
- อาจเกิดภาวะอาหารเป็นพิษได้ ควรรับประทานอาหารที่สุก และเก็บอาหารไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า 10°C
- อาจเกิดภาวะอาหารเป็นพิษได้ จึงควรอุ่นอาหารที่ปรุงไว้ก่อนหน้าก่อนรับประทาน
- อาจเกิดภาวะอาหารเป็นพิษได้ ควรล้างมือให้สะอาด และควรใส่ใจเป็นพิเศษเวลาที่รับประทานอาหาร

ระดับระวัง

- เป็นไปได้ที่จะป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก
- เป็นไปได้ที่จะป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด ควรดื่มน้ำหรือเกลือแร่ และในระหว่างที่ทำกิจกรรมกลางแจ้งควรพักทุก 30 นาที
- เป็นไปได้ที่จะป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด เมื่อออกไปข้างนอกควรสวมเสื้อผ้าที่เนื้อบางเบา พกหมวก และขวดน้ำเสมอ
- ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ปรุงอาหาร เพื่อป้องกันไม่ให้ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย และระวังป่วยจากภาวะอาหารเป็นพิษ
- อาจเกิดภาวะอาหารเป็นพิษ ควรตรวจสอบวันหมดอายุและวิธีการจัดเก็บอาหารให้ดี

ระดับเตือนภัย

- มีโอกาสสูงที่จะป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง และพักผ่อนในระหว่างช่วงเวลาที่เย็นถึง 5 โมงเย็น
- มีโอกาสสูงที่จะป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด ควรดื่มน้ำหรือเกลือแร่ในปริมาณที่เพียงพอ และหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งหรือออกไปข้างนอก
- มีโอกาสสูงที่จะป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด หากมีอาการไม่สบายอย่างต่อเนื่องและไม่ดีขึ้น เช่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หรือปวดศีรษะ โทรแจ้งหมายเลข 119
- มีโอกาสสูงที่จะป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด ควรทานอาหารในปริมาณที่ไม่มากจนเกินไปและดื่มน้ำให้เพียงพอ
- มีโอกาสสูงที่จะเกิดภาวะอาหารเป็นพิษ หากมีอาการที่สงสัยว่าเกิดภาวะอาหารเป็นพิษ เช่น อุจจาระปนเลือดหรือมีไข้สูง ให้รีบไปสถานพยาบาล

ระดับอันตราย

- มีโอกาสสูงมากที่จะป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงเวลาที่เย็นถึง 5 โมงเย็น
- มีโอกาสสูงมากที่จะป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด หากมีอาการไม่สบายอย่างต่อเนื่องและไม่ดีขึ้น เช่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หรือปวดศีรษะ โทรแจ้งหมายเลข 119
- มีโอกาสสูงมากที่จะป่วยจากอากาศที่ร้อนจัด หากมีอาการเป็นลมแดด เช่น อาเจียนหรือมีไข้สูง โทรแจ้งหมายเลข 119

4 วิธีการป้องกันตนเองจากคลื่นความร้อน



ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ



อยู่ในที่ร่มและเย็น



หยุดพักเป็นประจำ



ติดตามพยากรณ์ผลกระทบจากคลื่นความร้อน

ช่องทางที่หลากหลายในการแจ้งการพยากรณ์ผลกระทบจากคลื่นความร้อน

กรมอุตุนิยมวิทยาเกาหลี หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และผู้สื่อข่าวแจ้งข้อมูลการพยากรณ์ผลกระทบจากคลื่นความร้อนผ่านช่องทางที่หลากหลาย



ระดับความ
ร้อน

ของวันพรุ่งนี้

จะเป็นสื่ออะไร

การพยากรณ์ผลกระทบจากคลื่นความร้อน

รายงานข้อมูลพยากรณ์ผลกระทบจากคลื่นความร้อนในเวลา 11.30 น. ในวันก่อนที่คาดว่าจะเกิดผลกระทบจากคลื่นความร้อนถึงระดับเฝ้าระวังขึ้นไป สำหรับประชาชนทั่วไปในด้านสุขอนามัย

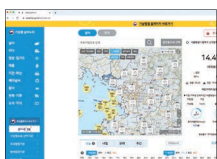
วันพรุ่งนี้ระดับความร้อนในพื้นที่ของเรา จะเป็นสีอะไร



วิธีตรวจสอบการพยากรณ์ผลกระทบจาก คลื่นความร้อน



1 เยี่ยมชมเว็บไซต์ของกรมอุตุนิยมวิทยาเกาหลี (KMA)



2 ติดตั้งแอปของกรมอุตุนิยมวิทยา (KMA Weather)



ตรวจสอบข้อมูลพยากรณ์ผลกระทบจากคลื่นความร้อนได้ในเวลา 11.30 น. เพื่อสุขภาพและความปลอดภัยของคุณในวันพรุ่งนี้!

วิธีการให้ข้อมูล

กลุ่มเป้าหมาย	ทางเลือกเพื่อเข้าถึงข้อมูล	ข้อมูลที่แจ้ง
ประชาชนทั่วไป	- เว็บไซต์สภาพอากาศของกรมอุตุนิยมวิทยาเกาหลี (พีซีแอป/มือถือ) - แอปของกรมอุตุนิยมวิทยาเกาหลี (KMA Weather)	ระดับความเสี่ยงและข้อมูลผลกระทบของพื้นที่เสี่ยงภัย
บุคลากรบริหารจัดการภัยพิบัติ	ระบบพอร์ทัลข้อมูลอุตุนิยมวิทยาเพื่อการป้องกันภัยพิบัติ (http://asfo.kma.go.kr)	การกระจายระดับความเสี่ยง และข้อมูลผลกระทบทุกภาคส่วนภายในพื้นที่ที่เกี่ยวข้อง

※ อยู่ในระหว่างขยายการให้บริการนี้ผ่านช่องทางที่หลากหลาย เช่น การส่งข้อความสั้น การถ่ายทอดทางโทรทัศน์แบบมีซบได้เต็ม และบริการเสียง

การพยากรณ์ผลกระทบจากคลื่นความร้อนคืออะไร

เป็นการแจ้งระดับความรุนแรงของคลื่นความร้อน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ระดับ (ระดับเผ่าร้าง ระดับเตือนภัย และอันตราย) โดยพิจารณาจากผลกระทบทางด้านสังคมและเศรษฐกิจจากการเกิดคลื่นความร้อน และแจ้งแนวทางปฏิบัติเพื่อเตรียมรับมือซึ่งแยกตามด้าน (ทั้งหมด 6 ด้าน เช่น ด้านสุขภาพ) เพื่อเตรียมรับมือและป้องกันความเสียหายจากคลื่นความร้อน

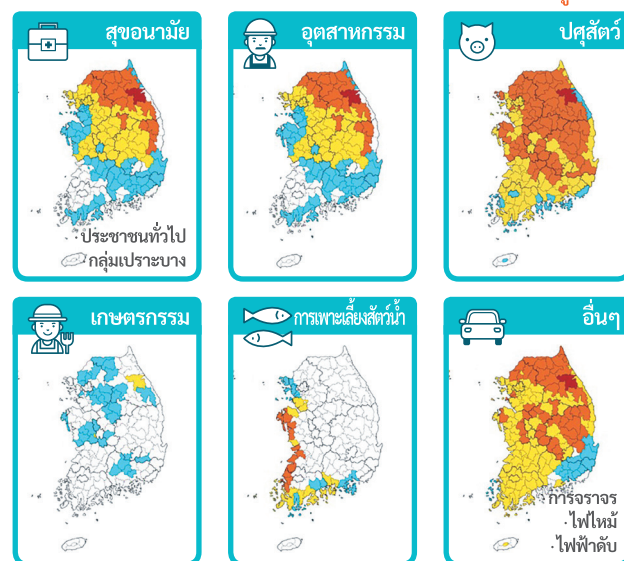
ระดับความรุนแรง



ภาคส่วนที่ต้องแจ้งเตือน

ให้ข้อมูลระดับความเสี่ยงจากการเกิดคลื่นความร้อนที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับภาคส่วนที่ต้องการแจ้ง

▼ ตัวอย่างของข้อมูลที่แจ้ง



คลื่นความร้อน

ถูกจำกัดความว่าเป็น "ความร้อนระดับรุนแรงสูงสุด" มีความหมายเหมือนคำว่า ความร้อนรุนแรงหรือความร้อนแผดเผา

การรายงานพิเศษเรื่องคลื่นความร้อน



ดำเนินการรายงานพิเศษเรื่องคลื่นความร้อนตามอุณหภูมิสัมผัส (ตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม 2566 -)

การให้คำแนะนำเกี่ยวกับคลื่นความร้อน

- รายงานเมื่อคาดว่าอุณหภูมิสัมผัสรายวันสูงสุด 33°C ขึ้นไป เป็นเวลานานสองวันขึ้นไป
- รายงานเมื่ออุณหภูมิสัมผัสเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือคาดว่าคลื่นความร้อนที่ต่อเนื่องยาวนาน จะทำให้เกิดความเสียหายรุนแรง

การออกคำเตือนเกี่ยวกับคลื่นความร้อน

- รายงานเมื่อคาดว่าอุณหภูมิสัมผัสรายวันสูงสุด 35°C ขึ้นไป นานสองวันติดต่อกัน
- รายงานเมื่ออุณหภูมิสัมผัสเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือคาดว่าคลื่นความร้อนที่ต่อเนื่องยาวนาน จะทำให้เกิดความเสียหายรุนแรงเป็นบริเวณกว้าง

* อุณหภูมิสัมผัส : อุณหภูมิที่บุคคลรู้สึกหรือสัมผัสได้ โดยจะพิจารณาถึงความชื้นและลม ทั้งอุณหภูมิและความชื้นจะถูกนำไปพิจารณาระหว่างช่วงเดือนในฤดูร้อน (พฤษภาคมถึงกันยายน)

ผลกระทบของคลื่นความร้อน



อาการป่วยที่เกิดจากอากาศที่ร้อนจัด เช่น เป็นลมแดด ความเหนื่อยล้าจากความร้อน ฯลฯ



เกิดความเสียหายกับปศุสัตว์ ปลา และพืชไร่



เกิดไฟป่าดับไฟไหม้ ฯลฯ

กลุ่มที่ได้รับความเสี่ยงเป็นพิเศษ

