

เตรียมพร้อมรับมือคลื่นความร้อน

เตรียมครอบครัวและบ้าน ของท่านให้พร้อมรับมือ คลื่นความร้อน

📌 ท่านรู้หรือไม่

- คลื่นความร้อนเป็นภัยธรรมชาติที่ร้ายแรงที่สุดในออสเตรเลีย ทำให้มีผู้เสียชีวิตมากกว่าไฟป่า น้ำท่วม หรือพายุ
- ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพมีความเสี่ยงสูงที่สุด
- คลื่นความร้อนสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ในออสเตรเลีย แม้แต่ในพื้นที่ที่มีอากาศเย็นก็ตาม

คลื่นความร้อนคืออะไร

คลื่นความร้อนคือสภาพอากาศร้อนผิดปกติติดต่อกันสามวัน โดยมีอุณหภูมิสูงทั้งกลางวันและกลางคืน ความเสี่ยงจะสูงขึ้นเมื่ออากาศตอนกลางคืนร้อนอบอ้าว ทำให้ร่างกายระบายความร้อนได้ยากขึ้น

ฉันมีความเสี่ยงหรือไม่

ทุกคนสามารถได้รับผลกระทบจากคลื่นความร้อนได้ คลื่นความร้อนสามารถทำให้เกิดโรคลมแดด ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นอันตรายถึงชีวิต โดยร่างกายจะร้อนเกินไปและไม่สามารถระบายความร้อนได้ เด็กเล็ก ผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี สตรีมีครรภ์หรือให้นมบุตร ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง และผู้ที่มีโรคประจำตัว มีความเสี่ยงสูงที่สุด

ข้อมูลคำเตือน

ระบบเตือนภัยของออสเตรเลียเป็นระบบที่หน่วยงานบริการฉุกเฉินใช้เพื่อแสดงให้เห็นถึงระดับความเสี่ยงจากคลื่นความร้อนที่กำลังเกิดขึ้น มีระดับการเตือนภัยสามระดับที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านควรปฏิบัติ



คำแนะนำ



เฝ้าระวังและดำเนินการ



คำเตือนฉุกเฉิน



วิธีเตรียมตัวรับมือคลื่นความร้อน

การเตรียมตัวตั้งแต่วันนี้จะช่วยให้คุณปลอดภัยหากเกิดคลื่นความร้อนขึ้น พูดคุยกับทุกคนในบ้านและเตรียมการร่วมกัน เพื่อให้แต่ละคนทราบว่าต้องทำอะไรบ้าง

เพื่อเตรียมรับมือคลื่นความร้อน ท่านควรทำดังนี้:



เตรียมบ้านของท่านให้พร้อม



จัดทำแผนรับมือเหตุฉุกเฉิน



เตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉิน



พูดคุยกับเพื่อนบ้านและชุมชนของท่าน

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่เว็บไซต์

getready.gov.au/thai



Australian Government
National Emergency
Management Agency

เตรียมบ้านของท่านให้พร้อม



- ติดตั้งหรือซ่อมบำรุงพัดลมและเครื่องปรับอากาศ
- ใช้ม่านบังแดดและผ้าม่าน
- ปรับปรุงจนกว่าความร้อนและอุดรอยรั่วเพื่อป้องกันไม่ให้อากาศร้อนเข้ามา

สัญญาณเตือนของโรคลมแดด



โปรดสังเกตอาการต่อไปนี้ทั้งในตัวเองและผู้อื่น:

- อาการสับสน เวียนศีรษะ หรือจะเป็นลม
- อาการคลื่นไส้หรืออาเจียน
- ปวดศีรษะ
- ตะคริวกล้ามเนื้อ
- หัวใจเต้นเร็ว
- อุณหภูมิร่างกายสูงมาก

หากพบเห็นผู้ใดมีอาการเป็นลมแดด ให้โทรแจ้ง 000 ทันที ช่วยให้พวกเขารู้สึกเย็นลงโดยการให้นอนลงในที่เย็นสบายหรือใต้ร่มเงา ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก และใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัว หากพวกเขารู้สึกตัวและตอบสนองได้ดี ให้ดื่มน้ำที่เย็นน้อยๆ

จัดทำแผนรับมือเหตุฉุกเฉิน



ปรึกษาหารือกับครอบครัวของท่านเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านจะทำเมื่อเกิดคลื่นความร้อน

การเตรียมตัวตั้งแต่วันนี้จะช่วยให้ท่านปลอดภัยและลดความเครียดเมื่อเกิดคลื่นความร้อน การจดบันทึกจะช่วยให้ทุกคนในบ้านรู้ว่าควรทำอะไร

แผนฉุกเฉินเป็นเอกสารที่เป็นลายลักษณ์อักษรต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ท่านควรเตรียมไว้ในแผนรับมือคลื่นความร้อน:

ในกรณีฉุกเฉิน ท่านจะโทรหาใคร

- จดบันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำคัญไว้เพื่อการติดต่อขอความช่วยเหลือ

โปรดทราบว่า - ท่านสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้เสมอ จดรายชื่อบุคคลในชุมชนของท่านที่อาจต้องการการดูแลเป็นพิเศษ และคอยติดตามความเป็นอยู่ของพวกเขาอยู่เสมอ

ท่านสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อให้รู้สึกเย็นสบายขณะอยู่บ้าน

- ปิดมู่ลี่หรือผ้าม่านตั้งแต่เช้าตรู่
- ทำให้การถ่ายเทอากาศดีขึ้นโดยใช้พัดลมและระบบระบายอากาศ
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ สวมเสื้อผ้าที่เบาบาง และอาบน้ำเย็น

ท่านสามารถไปที่ไหนเพื่อคลายร้อนได้บ้าง

- หากท่านไม่สามารถรักษาความเย็นสบายภายในบ้านได้ ให้ไปที่ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล ศูนย์รวม หรือศูนย์ชุมชนที่มีเครื่องปรับอากาศ
- พกน้ำติดตัวไปทุกที่

ตรวจสอบเว็บไซต์และสื่อสังคมออนไลน์ของหน่วยงานบริการฉุกเฉินของรัฐและท้องถิ่นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อรับข้อมูลอัปเดตเกี่ยวกับสถานการณ์ในพื้นที่ของท่าน

เตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉิน



ชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินคือกล่องหรือถุงบรรจุสิ่งของจำเป็นที่ท่านสามารถจัดเก็บได้ในวันนี้ เพื่อเตรียมพร้อมหากเกิดคลื่นความร้อนหรือเหตุฉุกเฉินอื่น ๆ

เตรียมเสบียงให้เพียงพออย่างน้อยสามวัน ในกรณีที่ท่านต้องอยู่บ้านโดยไม่มีไฟฟ้าหรือน้ำใช้

เก็บชุดอุปกรณ์ของท่านไว้ในที่แห้งและหยิบง่าย และตรวจสอบให้แน่ใจว่าทุกคนในบ้านทราบว่าจะอยู่ที่ไหน



ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ไหน

ค้นหาข้อมูลติดต่อของหน่วยบริการฉุกเฉินในรัฐหรือเขตปกครองของท่าน

getready.gov.au/thai

เรียนรู้วิธีรับคำเตือนและเตรียมตัวรับมือคลื่นความร้อนและภัยธรรมชาติอื่น ๆ

ในช่วงที่มีคลื่นความร้อน โปรดฟังประกาศเตือนและข้อมูลอัปเดตจากสถานีวิทยุ ABC หรือ SBS ในพื้นที่



โทร 131 450 สำหรับบริการแปลและล่ามแห่งชาติ (The Translating and Interpreting Service - TIS)