にならないために

・でも、でのも、のきをじなくても、こまめに・、などをしましょう。

・こまめにをとりましょう。

・をし、できるだけにたらないようにしましょう。

・のよい、・のあるをしましょう。

・たいタオルなどで、こまめにをやしましょう。

かな？とったら

◯かなとったら、のようなをとりましょう！

・しのよいや、できればのいたにやかにしましょう。

・をゆるめて、からのをけましょう。

・たいややしたタオルがあれば、それを（のろ）やの、のけにててをやしましょう。

・めにをしましょう。

・でがめるようであれば、をさせましょう。ただし、などがあり、でめそうにないにはにをさせないでください。

・でのができないときなど、がいは、でにすることがのです。

◯のとは？

のにはのようなものがあります。

・のしびれ　 ・めまい・ちくらみ

・こむらり・ 　 ・

・ 　 ・き、

・の　 　 ・

・、けいれん ・

【556文字】

เพื่อไม่ให้เป็นโรคลมแดด

・ถึงแม้จะอยู่ภายในตัวอาคาร, ทำกิจกรรมอยู่ข้างนอก หรือไม่รู้สึกว่าคอแห้ง ก็ควรดื่มน้ำ ทานเกลือ หรือผงละลายเกลือแร่บ่อยๆ

・หยุดพักบ่อยๆ

・ควรสวมหมวก และควรหลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดโดยตรง

・ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ดูดความชื้นได้ดี และแห้งเร็ว

・ควรใช้ผ้าขนหนูเย็นๆเช็ดตัวบ่อยๆ เพื่อช่วยลดความร้อนของร่างกาย

หากคิดว่าเป็นโรคลมแดด

◯หากคิดว่าเป็นโรคลมแดด ควรปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้

・รีบย้ายไปอยู่ในที่ร่ม โล่ง และมีลมโกรก หรือภายในตัวอาคารและถ้าเป็นไปได้ควรจะเป็นห้องที่มีแอร์เย็น

・คลายเสื้อผ้าให้หลวม เพื่อช่วยให้ร่างกายคลายความร้อน

・หากมีน้ำเย็นๆหรือผ้าขนหนูเย็นๆ ให้เอาวางตรงท้ายทอย (คอด้านหลัง) , ใต้รักแร้ และบริเวณขาหนีบ เพื่อทำให้ร่างกายเย็นลง

・ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา

・หากสามารถดื่มน้ำได้ด้วยตัวเอง ควรให้ดื่มน้ำ แต่ถ้าไม่รู้สึกตัว ไม่สามารถดื่มน้ำเองได้ ไม่ควรฝืนให้ดื่ม

・กรณีที่ไม่สามารถดื่มน้ำได้ด้วยตัวเองแล้วมีอาการหนักขึ้น สิ่งที่ควรทำเป็นอย่างแรกคือการส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

อาการของโรคลมแดดคือ

อาการของโรคลมแดดมีดังต่อไปนี้

・มือเท้าชา ・วิงเวียน ・หน้ามืด

・ตะคริว ・ปวดกล้ามเนื้อ ・ปวดศีรษะ

・รู้สึกไม่สบาย ・คลื่นไส้ , อาเจียน

・ร่างกายเหนื่อยล้า ・อ่อนเพลีย

・ไม่รู้สึกตัว , ชักกระตุก ・อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น