



คำแนะนำด้านสุขภาพสำหรับประชาชนที่เดินทางไปถวายบังคมพระบรมศพ

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ตามที่สำนักพระราชวัง ได้เปิดโอกาสให้ประชาชนเข้าถวายสักการะเบื้องหน้าพระบรมศพ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ได้มีประชาชนจำนวนมากเดินทางมาสักการะพระบรมศพ สมาคมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทยมีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน จึงมีคำแนะนำด้านสุขภาพของประชาชน ดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนเดินทางมาสักการะพระบรมศพ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสอบคุณภาพอากาศ โดยติดตามจาก application Air4Thai ของกรมควบคุมมลพิษ และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงในคืนก่อนเดินทาง เพื่อป้องกันภาวะอ่อนเพลียจากการยืนหรือเดินเป็นเวลานาน รับประทานอาหารให้ครบมื้อ โดยเฉพาะอาหารเช้าที่ให้พลังงานเพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดหรือย่อยยาก ดื่มน้ำให้เพียงพอ และเตรียมน้ำดื่มส่วนตัวไว้สำหรับระหว่างรอคอย เตรียมอุปกรณ์ป้องกันแสงแดดและฝน เช่น หมวก ร่ม ผ้าขนหนู หรือผ้าชุบน้ำสำหรับเช็ดตัว ตรวจสอบเส้นทางและเวลาเดินทางล่วงหน้า เพื่อวางแผนไม่ให้ง่ายต้องรอนานเกินจำเป็น หากมีผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หรือผู้พิการในครอบครัว ควรมีผู้ดูแลร่วมเดินทาง และเตรียมอุปกรณ์ช่วยเหลือเฉพาะบุคคล เช่น ไม้เท้า รถเข็น หรือเก้าอี้พับได้

2. เนื่องจากประชาชนจำเป็นต้องรอคอยเป็นระยะเวลาที่เหมาะสม ในการเข้าถวายบังคมพระบรมศพ บริเวณท้องสนามหลวง ซึ่งเป็นพื้นที่โล่งแจ้ง และต้องสัมผัสกับอากาศร้อน อาจจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากความร้อน อันได้แก่ การเป็นลมแดด การเพลียจากความร้อนและโรคลมร้อน เป็นต้น จึงขอแนะนำให้ประชาชนดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน และใช้ผ้าเย็นหรือผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณร่างกาย รวมถึงสวมใส่เสื้อผ้าที่ใส่สบาย ถูกต้องตามระเบียบที่ทางราชการกำหนด ไม่คับเกินไป และสามารถพับแขนเสื้อได้ในระหว่างการรอคอยก่อนเข้าเขตพระราชฐาน เพื่อเป็นการระบายความร้อน สำหรับผู้ที่กังวลว่าดื่มน้ำจำนวนมากอาจจะทำให้ปัสสาวะบ่อย ไม่ต้องกังวล เพราะทางราชการได้จัดห้องสุขาและระเบียบในการรอคอยให้กับทุกท่านอย่างเพียงพอและเหมาะสมแล้ว และควรเตรียมอุปกรณ์ป้องกันอากาศร้อน เช่น ร่ม และควรพกน้ำดื่มมาด้วย เพื่อจะได้ดื่มน้ำได้อย่างเพียงพอ

3.ประชาชนที่ต้องยืนคอยเป็นระยะเวลานาน อาจเกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ ควรมีการหยุดพัก หรือนั่งพักเป็นระยะ หรือควรมีไม้เท้า เก้าอี้พับได้ เพื่อใช้ในการคลายอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้

4.ประชาชนอาจสัมผัสกับมลพิษทางอากาศ เช่นฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5) ในห้วงของการรอคอย ในพื้นที่โล่งแจ้ง ต้องติดตามคุณภาพอากาศ โดยติดตามจาก application Air4Thai ของกรมควบคุมมลพิษ เพื่อดูคำแนะนำในการปฏิบัติตน โดยต้องประเมินตนเองว่าอยู่ในกลุ่มใด ได้แก่ กลุ่มที่แข็งแรงดี กลุ่มเปราะบาง ได้แก่ กลุ่มสูงอายุ สตรีมีครรภ์ เด็ก โรคอ้วน และผู้ที่มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ เพื่อเฝ้าระวังตนเอง จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด หากมีอาการผิดปกติ ควรพบแพทย์

5.สำหรับผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้พิการหรือผู้มีโรคประจำตัวอื่นๆ ไม่ควรขาดยาที่ใช้รักษาโรคประจำตัวเป็นประจำ ควรพกยาที่ใช้เป็นประจำและบัตรประจำตัวผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวมาด้วย ควรมีผู้ดูแลมาด้วย และรับประทานอาหารให้เพียงพอ ในกรณีฉุกเฉินแพทย์จะได้ทราบและรักษาท่านได้ทันทั่วทั้งที่และเหมาะสมต่อไป

6.กรณีถ้าท่านเจ็บป่วยเป็นหวัด มีอาการ ไอ จาม ควรมีหน้ากากอนามัยติดมาด้วย

7.สำหรับผู้ที่มีการเจ็บป่วยทางหน่วยงานต่างๆ ได้จัดสถานที่ในการให้การปฐมพยาบาลและรักษาพยาบาลทุกท่านเบื้องต้นไว้แล้ว บริเวณรอบสนามหลวง ท่านสามารถไปใช้บริการ ณ จุดดังกล่าวได้

สมาคมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและได้เข้าไปถวายบังคมเบื้องหน้าพระบรมศพ เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐและเป็นที่รักยิ่งของประชาชนไทยทุกคน

ด้วยความหวังใย

สมาคมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย

E-mail: aoedth@gmail.com