กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

รับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

1

ติดตามข้อมูลข่าวสาร
ด้านการพยากรณ์อากาศ
เป็นประจำ

2

ประเมินสุขภาพ หรือเฝ้าระวัง
ผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นระยะ ๆ
สังเกตอาการ ผิดปกติของร่างกาย
ทั้งตนเองและบุคคลใกล้ชิด

3

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เช่น หลีกเลี่ยงทำกิจกรรมกลางแจ้ง
ในช่วงอากาศร้อนจัด
เตรียมน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด และเพียงพอ
ในช่วงเกิดภัยแล้งหรือภัยน้ำท่วม

4

เตรียมความพร้อม
เมื่อต้องประสบภัยพิบัติ
ช่น เตรียมเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน
ยารักษาโรค อาหารและน้ำดื่ม

5

ดูแลสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม
เช่น ปลูกต้นไม้ และการจัดการสิ่งแวดล้อม
เพื่อลดพาหะนำโรค เช่น กำจัด
แหล่งลูกน้ำยุงลาย การจัดการขยะมูลฝอย

6

ลดการใช้พลาสติก
และเปลี่ยนมาใช้
พลังงานสะอาดให้มากขึ้น

7

สริมทักษะความรู้ เพื่อรับมือ
รเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ
ในอนาคต