

แบบเฝ้าระวังกลุ่มอาการที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคลมร้อน (บันทึกทุกวันตอนเย็น)

หน่วยฝึก.....ผลิตภัณฑ์...../.....

อาการที่มีความเสี่ยง	การปฏิบัติ	จำนวนทหารที่มีอาการ / วันที่ทำการประเมิน เดือน.....พ.ศ.....																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
1. ปัสสาวะสีเข้ม (สีเหมือนเบียร์)	ให้ดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้น																																					
2. มีอาการเจ็บป่วย	ทุเลาฝึก																																					
- เป็นไข้ ตัวร้อน (T>= 38 องศา)	วัดไข้เช้าตอนเช้า, พบ พ.																																					
- ไอ เจ็บคอ	พบแพทย์																																					
- เป็นหวัด มีน้ำมูก	พบแพทย์																																					
- ปวดหัว	ให้ยา สังเกตอาการอื่นๆ																																					
- ท้องเสีย/ ท้องเดิน	พบแพทย์																																					
3. บวมแดง : มือ-เท้า บวม ตึง	นอนยกขาสูง																																					
4. ผดผื่นคันจากความร้อน	ดูแนวทางปฏิบัติในการ																																					
ผื่นแดง คัน ในร่มผ้า	ปฐมพยาบาล และการ																																					
5. ลมแดด : หน้ามืด เป็นลม ตัวเย็น	ดูแลผู้ป่วย จากหนังสือ																																					
6. ตะคริวแดด : ตะคริวที่ แขน/ขา/ท้อง	คู่มือการเฝ้าระวังป้องกัน																																					
7. เกร็งแดด	และการปฐมพยาบาล																																					
- หายใจหอบมาก	การเจ็บป่วยเนื่องจาก																																					
- ชาปลายมือ/ เท้า, เกร็งของกล้ามเนื้อ	ความร้อน สำหรับหน่วย																																					
8. เพื่อยแดด	สายแพทย์ (เล่มใหญ่)																																					
- เพื่อย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ	หน้า 12-15																																					
- คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออกมาก	สำหรับโรคลมร้อน																																					
- ปวดกล้ามเนื้อ	หน้า 16-19																																					

หมายเหตุ ผู้ช่วยครู หรือ ครูฝึก หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย เป็นผู้ประเมินรายวัน โดยสอบถามอาการเหล่านี้จากทหารใหม่ และบันทึกจำนวนผู้ที่มีอาการในแต่ละวัน