



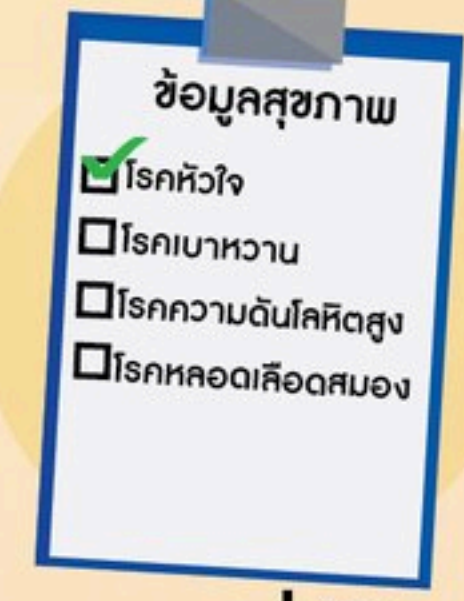
**ไม่วิ่งไกลเกินไป ไม่วิ่งไวเกินไป
เว้นวันพักผ่อนให้เหมาะสม**
not too much, not too fast, not too soon

ในปี 2565 จากงานวิ่ง 832 งาน **หมดสติ 24 ราย**
หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน 11 ราย และเสียชีวิต 1 ราย
(การดำเนินงานเฝ้าระวังกรณีภาวะวิกฤตหัวใจและหลอดเลือด ฮีทสโตรก หรือการเสียชีวิตขณะวิ่งในงานวิ่ง ของกองโรคไม่ติดต่อ ผ่านช่องทางออนไลน์)

10 ข้อแนะนำก่อนการลงแข่งขันวิ่ง



- 1 เตรียมพร้อมฝึกฝนร่างกายให้เพียงพอ
กับระยะทางการลงแข่งขันวิ่ง
- 2 นักวิ่งที่มีโรคประจำตัวควร
ปรึกษาแพทย์ก่อนลงแข่งขันวิ่งทุกครั้ง



- 3 ตรวจสุขภาพทุกปี
- 4 ให้ข้อมูลสุขภาพที่เป็นจริงเพื่อประโยชน์
กับทีมแพทย์ และตัวท่านเอง

- 5 สำหรับนักวิ่งทั่วไป ไม่ลงแข่งขันวิ่งระยะทางไกล
ในช่วงเวลาที่ติดต่อกันมากจนเกินไป





ไม่วิ่งไกลเกินไป ไม่วิ่งไวเกินไป
เว้นวันพักผ่อนให้เหมาะสม
not too much, not too fast, not too soon

10 ข้อแนะนำก่อนการลงแข่งขันวิ่ง สำหรับนักวิ่ง (ต่อ)



6 ตรวจสอบอุณหภูมิ
ความชื้นสัมพัทธ์ และฝุ่น PM 2.5



7 นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

8 **ไม่ควร**รับประทานยาที่มีฤทธิ์
กดการเต้นของหัวใจในขณะที่วิ่ง



9 สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม

10 หากมีอาการแน่นหน้าอก
หรือหน้ามืด ควรหยุดพัก
และแจ้งหน่วยแพทย์ในงานวิ่งทันที

