

# สภาพอากาศ หนาว

## และ ร้อนจัด



### คำเตือนอากาศ หนาว และ ร้อนจัด

ฮ่องกงพบเจอสภาพอากาศได้ทั้งในฤดูร้อนและฤดูหนาว ทาง หอดูดาวจะคอยติดตามการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิในพื้นที่อย่างใกล้ชิด จะ ออกคำเตือนเมื่อใดก็ตามที่ฮ่องกงถูกจัดจําจากสภาพอากาศที่หนาวหรือร้อนจัด เพื่อแจ้งเตือนประชาชนให้ระมัดระวังอันตรายจากอุณหภูมิของร่างกายที่ลดต่ำในสภาพ อากาศหนาวหรือความเสี่ยงของโรคลมแดดและภาวะถูกแดดเผาในสภาพอากาศที่ร้อนจัด

เมื่อมีคำสั่ง จะออกประกาศแจ้งเตือนทั้งทางวิทยุและโทรทัศน์หากจำเป็น ทางหอดูดาวจะจัดให้มีการแถลงข่าวสรุปโดยประชาชนจะได้รับการแจ้งเตือนให้ใช้มาตรการป้องกันที่จำเป็น

หากสภาพอากาศยังคงหนาวหรือร้อนจัด ในขณะที่มีการประกาศแจ้งเตือนสภาพอากาศอยู่นั้นทางหอดูดาวจะประกาศพิเศษซ้ำอีกครั้งเพื่อเตือนให้ประชาชนดำเนินการที่จำเป็น

ประกาศเตือนเหล่านี้ยังแจ้งเตือนไปยังหน่วยงานของรัฐบาลที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมกิจการภายในให้พิจารณาถึงความจำเป็นในการดำเนินการ เช่น การเปิดศูนย์พักพิงชั่วคราว

### ข้อปฏิบัติสำหรับคำเตือนสภาพอากาศ



#### หนาว

1. ขอแนะนำให้ประชาชนสวมเสื้อผ้าที่อบอุ่นและหลีกเลี่ยงผลกระทบต่อสุขภาพอันเนื่องมาจากสภาพอากาศหนาวคุณต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการระบายอากาศภายในอาคารอย่างเพียงพอ
2. หากคุณต้องออกไปข้างนอก โปรดหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับลมหนาวเป็นเวลานาน
3. หากคุณรู้จักผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรังอยู่คนเดียว โปรดโทรหรือไปเยี่ยมพวกเขาเป็นครั้งคราวเพื่อตรวจสอบว่าพวกเขาต้องการความช่วยเหลือหรือไม่
4. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเครื่องทำความร้อนมีความปลอดภัยก่อนใช้งานและวางให้ห่างจากสิ่งติดไฟได้ง่าย อย่าจุดไฟในอาคารเพื่อให้อบอุ่น
5. โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีอากาศบริสุทธิ์เพียงพอในห้องของคุณ เมื่อคุณใช้เครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้แก๊สรุ่นเก่า

### แจ้งเตือนน้ำค้างแข็ง



เมื่อหอดูดาวคาดว่าพื้นดินจะเกิดภาวะน้ำค้างแข็งบนพื้นที่สูงหรือในเขตนิวทอรี่เทอร์การแจ้งเตือนน้ำค้างแข็งจะประกาศเพื่อแจ้งเตือนเกษตรกรและผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เพื่อให้ใช้มาตรการป้องกันที่จำเป็นเพื่อป้องกันความเสียหายจากน้ำค้างแข็งต่อพืชพันธุ์

ประกาศเกี่ยวกับสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญาและ  
ข้อจำกัดความรับผิดชอบ (ภาษาอังกฤษ):



### ข้อปฏิบัติสำหรับคำเตือนสภาพอากาศ ร้อนจัด

1. เมื่อทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งควรดื่มน้ำให้มากขึ้นและหลีกเลี่ยงการออกแรงมากเกินไปหากรู้สึกไม่สบายให้พักผ่อนในที่ร่มหรือที่เย็น โดยเร็วที่สุด
2. ผู้ที่อยู่ในบ้าน โดยไม่มีเครื่องปรับอากาศควรเปิดหน้าต่างให้มากที่สุดเพื่อให้แน่ใจว่ามีการระบายอากาศที่เพียงพอ
3. หลีกเลี่ยงการอยู่ภายใต้แสงแดดเป็นเวลานาน ใส่เสื้อผ้าหลวมๆ หมวก ที่เหมาะสมและแว่นกันแดดป้องกันรังสียูวีสามารถลดโอกาสที่จะถูกแดดเผาจากรังสีอัลตราไวโอเลตจากแสงอาทิตย์
4. นักว่ายน้ำและผู้ที่ทำกิจกรรมกลางแจ้งควรใช้โลชั่นกันแดดที่มีค่า SPF 15 ขึ้นไปและควรทาซ้ำบ่อยๆ
5. ระวังสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังที่อาศัยอยู่คนเดียวหากคุณรู้จักพวกเขาโปรดโทรหรือไปเยี่ยมพวกเขาเป็นครั้งคราว เพื่อตรวจสอบว่าพวกเขาต้องการความช่วยเหลือหรือไม่

### คำแนะนำพิเศษสำหรับสภาพอากาศร้อนจัด

ภายใต้สถานการณ์ เช่น อุณหภูมิสูง, ความชื้นสูง และ ลม เบา บาง ใน ขณะที่สภาพอากาศยังคงต่ำกว่าระดับสำหรับการออกประกาศแจ้งเตือนสภาพอากาศ ร้อนจัดประชาชนอาจยังคงได้รับความเสี่ยงจากโรคลมแดดหากไม่ใช้ความระมัดระวังที่เหมาะสม หอดูดาวจะออกประกาศ "คำแนะนำ พิเศษ สำหรับ สภาพอากาศร้อน" เมื่อคาดว่าจะมีสภาพอากาศเช่นนั้น คำแนะนำ นี้ ใช้ เป็น การ เตือนประชาชนให้เร็วที่สุดเพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับผลกระทบจากอากาศร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีส่วนร่วมในการทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง ควร ใส่ ใจ กับสภาวะของสุขภาพ, ดื่มน้ำให้มากขึ้น และ ใช้ มาตรการ ป้องกัน ความ ร้อน ที่เหมาะสม

เป็นสิ่งสำคัญที่ประชาชนจะต้องรับทราบคำเตือนและคำแนะนำเหล่านี้ และปฏิบัติตามเพื่อป้องกันตนเองและครอบครัวจากสภาพอากาศหนาวหรือร้อนจัด โปรดดูช่องทางต่อไปนี้เป็นสำหรับคำเตือนสถานะสภาพอากาศที่อัปเดตล่าสุด:

- ออกรายการทางวิทยุและโทรทัศน์
- บริการ "Dial-a-Weather": **1878 200**
- เว็บไซต์ของหอดูดาว:  
<http://my.weather.gov.hk/personalized-website/thai>
- แอปมือถือ "MyObservatory":  
<http://www.hko.gov.hk/en/myobservatory.htm>  
หรือ สแกนรหัสคิวอาร์โค้ดข้างล่าง



iPhone



Android



Windows Phone

# Cold and Very Hot Weather



## Cold and Very Hot Weather Warnings

Hong Kong experiences both hot and cold seasons. The Observatory maintains a close watch on the local temperature changes. It issues warnings whenever Hong Kong is threatened by cold or very hot weather, to alert members of the public of the danger of low body temperature in cold weather or the risk of heatstroke and sunburn in very hot weather.

Once issued, the warnings are broadcast over radio and television. If necessary, the Observatory will hold press briefings, through which members of the public are reminded to take necessary precautions.

If cold or very hot weather persists while the corresponding weather warning is in force, the Observatory will repeat the special announcements to remind the public to take necessary actions.

These warnings also alert relevant government departments, such as the Home Affairs Department to consider the need to take actions, such as the opening of temporary shelters.

## Actions to be taken for Cold Weather Warning



1. People are advised to put on warm clothes and to avoid adverse health effects due to the cold weather. You must also ensure adequate indoor ventilation.
2. If you must go out, please avoid prolonged exposure to wintry winds.
3. If you know of elderly persons or persons with chronic medical conditions staying alone, please call or visit them occasionally to check if they need any assistance.
4. Make sure heaters are safe before use, and place them away from any combustibles. Do not light fires indoors as a means to keep warm.
5. Please ensure that there is plenty of fresh air in your room when you are using an old-type gas water heater.

## Frost Warning



When the Observatory expects ground frost to occur on high ground or in the New Territories, Frost Warning will be issued to alert farmers and others concerned to take necessary precautionary measures against frost damage to vegetation.



## Actions to be taken for Very Hot Weather Warning

1. When engaged in outdoor work or activities, drink more water and avoid over exertion. If not feeling well, take a rest in the shade or cooler place as soon as possible.
2. People staying indoors without air-conditioning should keep windows open as far as possible to ensure that there is adequate ventilation.
3. Avoid prolonged exposure under sunlight. Loose clothing, suitable hats and UV-blocking sunglasses can reduce the chance of sunburn by solar ultraviolet radiation.
4. Swimmers and those taking part in outdoor activities should use a sunscreen lotion of SPF 15 or above, and should re-apply it frequently.
5. Beware of health and wellbeing of elderly persons or persons with chronic medical conditions staying alone. If you know of them, call or visit them occasionally to check if they need any assistance.

## Hot Weather Special Advisory

Under such situations as high temperature, high humidity and light winds while the weather conditions remain below the level for issuing Very Hot Weather Warning, people may still be exposed to the risk of heat stroke if they do not take appropriate precautions. The Observatory will issue the "Hot Weather Special Advisory" when such weather conditions are expected. The advisory serves to remind the public as early as possible to avoid being affected by hot weather, especially for those engaging in outdoor work or activities. They should pay attention to their health conditions, drink more water and take appropriate protective measures against the heat.

*It is important that members of the public take note of these warnings and advisory, and take steps to protect themselves and their family against cold or very hot weather. Please refer to the following channels for the updated status of weather warnings:*

- Broadcasts on radio and television
- "Dial-a-Weather" service: **1878 200**
- Observatory's website: <http://www.hko.gov.hk/en/>
- Mobile App "MyObservatory":  
<http://www.hko.gov.hk/en/myobservatory.htm>  
or scan the QR code below



iPhone



Android



Windows Phone