

# 低溫冷颼颼 戶外作業要禦寒

## 穿戴保暖衣物

- 保暖防寒之衣物、鞋、帽、手套等
- 多層式穿法：內層吸濕排汗、中間層保暖、外層防風防水



## 留意自身健康狀況

- 身體不適應休息，必要時尋求醫療協助
- 作業前及工作期間不可飲用含酒精性飲料
- 作業期間適時補充溫熱水或飲品



# อุณหภูมิต่ำ อากาศหนาวเย็น

## การทำงานกลางแจ้งต้องป้องกันความหนาวเหน็บ

### สวมใส่เสื้อผ้ารักษาความอบอุ่นแก่ร่างกาย



- สวมใส่เสื้อผ้ากันหนาว รองเท้า หมวกและถุงมือเพื่อรักษาความอบอุ่น
- สวมใส่เสื้อผ้าหลายชั้น : เสื้อตัวในต้องดูดซับความชื้นและระบายเหงื่อ เสื้อตัวกลางช่วยรักษาความอบอุ่นและเสื้อคลุมตัวนอกต้องกันลมและกันน้ำ

### สังเกตสุขภาพของตนเอง

- ไม่สบายต้องพักผ่อน หากจำเป็นต้องขอรับความช่วยเหลือทางการแพทย์
- ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าทำงานหรือระหว่างการทำงาน
- ระหว่างทำงานให้ดื่มน้ำอุ่นหรือเครื่องดื่มร้อน ตามความเหมาะสม



# Suhu udara rendah dan dingin Bekerja di luar ruangan harus melawan cuaca dingin

## Mengenakan pakaian yang menjaga kehangatan

- Pakaian, sepatu, topi, sarung tangan, dan penghangat tubuh lainnya
- Metode berpakaian berlapis-lapis: Lapisan dalam untuk menyerap lembab dan keringat, lapisan tengah untuk menjaga kehangatan, lapisan luar untuk menahan angin dan air



## Perhatikan kondisi kesehatan tubuh

- Beristirahatlah jika merasa tidak enak badan, dan cari bantuan medis jika diperlukan
- Jangan mengonsumsi minuman beralkohol sebelum dan selama bekerja
- Meminum air hangat atau minuman saat bekerja



# Trong thời tiết lạnh làm việc ngoài trời phải giữ ấm cơ thể

## Mặc quần áo ấm

- Quần áo chống lạnh, giày, mũ, găng tay, v.v.
- Cách mặc nhiều lớp:  
lớp lót tản hơi ẩm, lớp giữa giữ nhiệt lượng cơ thể,  
lớp ngoài chống gió, chống thấm nước.



## Chú ý đến tình trạng sức khỏe

- Trong người không khỏe thì nên nghỉ ngơi, nếu cần thiết hãy đi khám bác sĩ.
- Không uống đồ uống có cồn trước và trong khi làm việc.
- Bổ sung nước ấm hoặc đồ uống đúng lúc trong khi làm việc.



# When the weather turns cold Individuals working outdoors should be sure to wrap up warm

## Wear warm clothes



- Warm winter clothing, shoes, hats, gloves etc.
- Wear multiple layers: an inner layer of moisture absorbing clothing, a warm intermediate layer and a windproof/waterproof outer layer



## Pay close attention to your health

- If you feel unwell rest and when necessary seek medical attention
- Do not consume any beverages that contain alcohol before or while working
- Always keep hydrated when working by drinking warm/boiled water