



# 夏季高溫 預防熱傷害

高溫戶外作業應留意個人及同事身體狀態

**1** 定時補充水分，因應防疫原則，請避免共飲

**2** 適當休息並避免在中午時段進行重體力作業

**3**

不可於作業前或作業中  
飲用含酒精性飲料





# การป้องกันการเจ็บป่วยจาก ความร้อนในช่วงฤดูร้อนที่มีอุณหภูมิสูง



การทำงานกลางแจ้งท่ามกลางอากาศร้อนและอุณหภูมิสูง  
ต้องระมัดระวังสภาพร่างกายของตนเองและเพื่อนร่วมงาน

## 1

ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอและปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรค  
ด้วยการหลีกเลี่ยงใช้แก้วหรือขวดน้ำร่วมกับผู้อื่น

## 2

พักผ่อนอย่างเพียงพอและหลีกเลี่ยงการทำงานที่ใช้กำลังกาย  
หนักในช่วงกลางวัน

## 3

ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม  
ทั้งก่อนเข้างานหรือระหว่างทำงาน





# Suhu Tinggi Pada Musim Panas, Mencegah Cedera Akibat Hawa Panas

Saat bekerja di luar ruangan dengan situasi suhu udara yang tinggi, maka harus memerhatikan kondisi fisik Anda dan rekan kerja lainnya

**1**

Minum air secara teratur, sesuai dengan ketentuan pencegahan epidemi, maka hindari menggunakan wadah yang sama ketika minum

**2**

Istirahat yang cukup dan hindari melakukan pekerjaan fisik yang terlampau berlebihan di siang hari

**3**

Sebelum atau selama bekerja, jangan minum minuman beralkohol







# Phòng chống sốc nhiệt trong mùa hè



Khi làm việc ngoài trời với nhiệt độ cao, nên chú ý đến tình trạng sức khỏe của bản thân và đồng nghiệp.

**1**

Bổ sung nước thường xuyên. Theo nguyên tắc phòng chống dịch, không nên uống chung.

**2**

Nghỉ ngơi hợp lý, tránh làm việc nặng nhọc trong khoảng thời gian giữa trưa.

**3**

Không được uống đồ uống có cồn trước hoặc trong khi làm việc.





# Preventing heat injuries during the hot summer months

When working outdoors in the heat, pay close attention to your physical condition and that of your co-Workers

**1**

Drink fluids regularly to stay hydrated, but due to COVID-19 epidemic prevention measures, do not share drinks with others

**2**

Take adequate rest and avoid strenuous work during the middle of the day

**3**

Do not drink alcoholic beverages before or during work hours

