

低溫時穿多層次保暖衣物，  
善用圍巾、帽子、手套、厚襪

剛起床勿急促  
請補充溫開水

避免飯後、酒後  
立即泡澡

妥善控制病情，  
規律服藥

# 寒流來襲

請留意自己及  
被照顧者健康

อากาศหนาวต้องสวมใส่เสื้อผ้าหนาเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น  
ใช้ผ้าพันคอ หมวก ถุงมือและถุงเท้าให้เป็นประโยชน์

เวลาตื่นนอนอย่าเพิ่งลุกขึ้นทันที  
และควรดื่มน้ำอุ่น

หลีกเลี่ยงแช่หรืออาบน้ำทันที  
หลังรับประทานอาหาร

ควบคุมอาการป่วย  
รับประทานยาตามแพทย์สั่ง

ลมหนาวกำลังแรง พัดลงมาปกคลุม

โปรดดูแลสุขภาพตัวเองและผู้ถูกดูแล

Kenakan baju hangat yang berlapis-lapis, syal, topi, sarung tangan dan kaos kaki tebal saat suhu udara rendah.

Jangan tergesa-gesa ketika baru bangun tidur, penuhi kebutuhan air hangat.

Hindari untuk langsung mandi berendam saat baru selesai makan, minum arak

Kontrol penyakit dengan benar, minum obat secara teratur.

# Gelombang Angin Dingin Datang



Harap perhatikan kesehatan diri Anda dan orang yang Anda rawat



Mặc quần áo giữ nhiệt khi nhiệt độ xuống thấp, kết hợp quàng khăn, mũ, găng tay, đi tất dày.

Đừng vội vàng khi vừa ngủ dậy. Hãy bổ sung nước ấm cho cơ thể.

Tránh đi tắm ngay sau khi ăn cơm và uống rượu.

Kiểm soát bệnh đúng cách và uống thuốc đều đặn.

# Không khí lạnh tràn về



Hãy quan tâm đến sức khỏe của bản thân và người được bạn chăm sóc

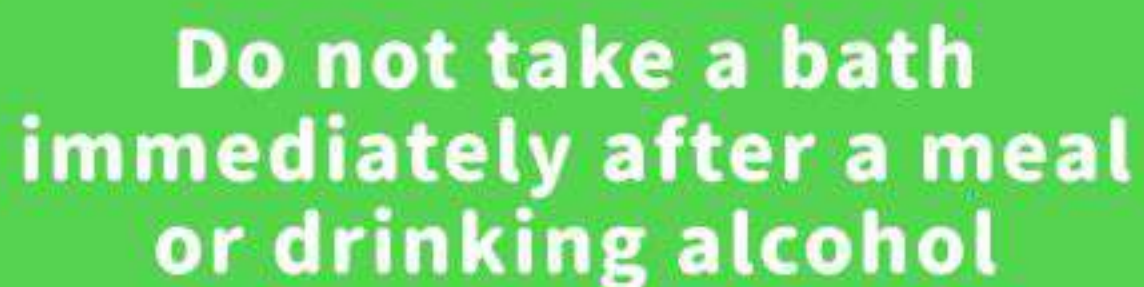




In cold weather make sure you wear warm clothing, including a scarf, hat, gloves and thick socks



Don't rush to get out of bed when you wake up in the morning. Remember to drink warm water.



Do not take a bath immediately after a meal or drinking alcohol



Manage illnesses properly by taking medication regularly as prescribed



# Cold front approaching

Take good care of yourself and the health of the care recipient you look after