

調整作業時間

避免強烈日曬時
作業



遮陽降溫

搭帳棚防曬，搭
配風扇、水霧
或灑水降溫



戶外高氣溫 小心熱危害



緊急應變及處理

身體不適時暫停作
業並休息，必要時
立即就醫

定期飲水及休息

定時補充水分及
鹽分，在通風陰涼
處休息



勞動部職業安全衛生署

關心您

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR



ปรับเวลาทำงาน

หลีกเลี่ยงการทำงานในที่ที่มีแสงแดดจัด



อยู่ในที่ร่มและคลายร้อน

กางเต็นท์ป้องกันแสงแดด
ใช้พัดลมหรือฉีดน้ำทำให้เย็นลง

ระวังอันตรายความร้อนจากอุณหภูมิสูงนอกบ้าน



ดื่มน้ำและพักผ่อนเป็นประจำ

เพิ่มน้ำและรักษาสมดุลของเกลือแร่
พักผ่อนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทให้พ้นจากแสงแดด



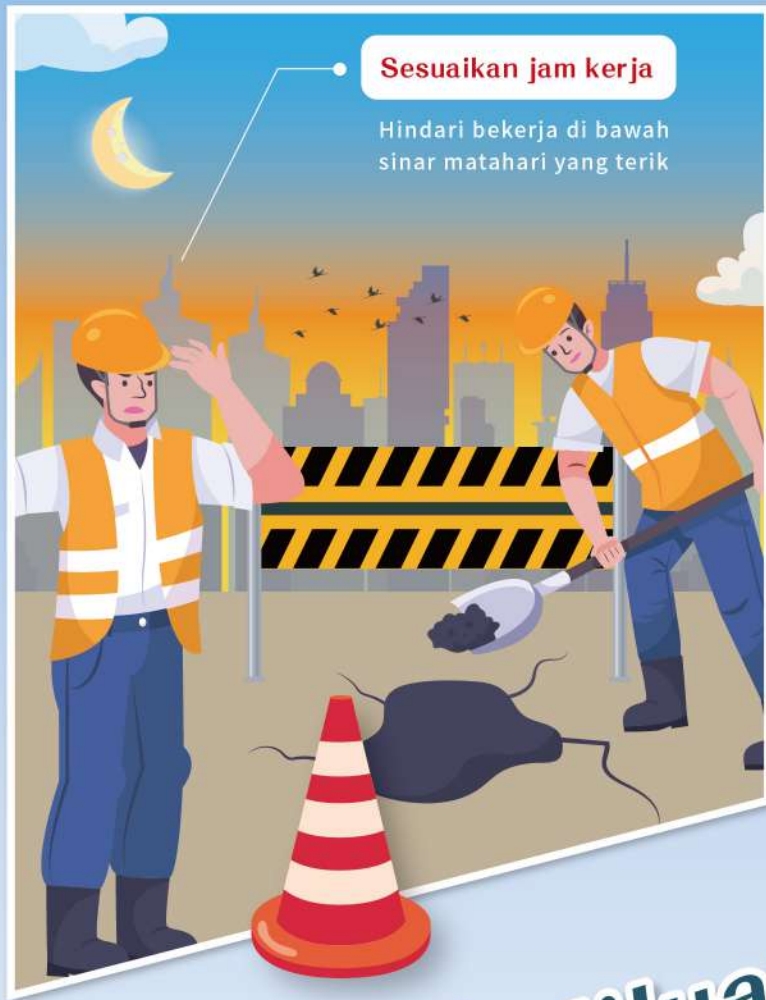
การตอบสนองฉุกเฉินและการจัดการ

หยุดงานชั่วคราวและพักผ่อน
เมื่อคุณรู้สึกไม่สบายให้รีบไปพบแพทย์ทันทีหากจำเป็น



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

เป็นห่วงคุณ



Sesuaikan jam kerja

Hindari bekerja di bawah sinar matahari yang terik



Menggunakan penghalang sinar matahari dan menurunkan suhu

Menggunakan penghalang sinar matahari dan menurunkan suhu menggunakan kipas angin dan mist spray

Suhu diluar panas

Hati-hati dengan bahaya panas



Minum air dan istirahat secara teratur

Minum air dan jagalah kebutuhan elektrolit dan beristirahat pada ruangan dengan ventilasi yang baik dan terlindung dari cahaya



Penanggulangan dan penanganan kegawatdaruratan

Berhenti bekerja dan istirahat saat merasa tidak enak badan, dan segera ke dokter jika perlu



勞動部職業安全衛生署

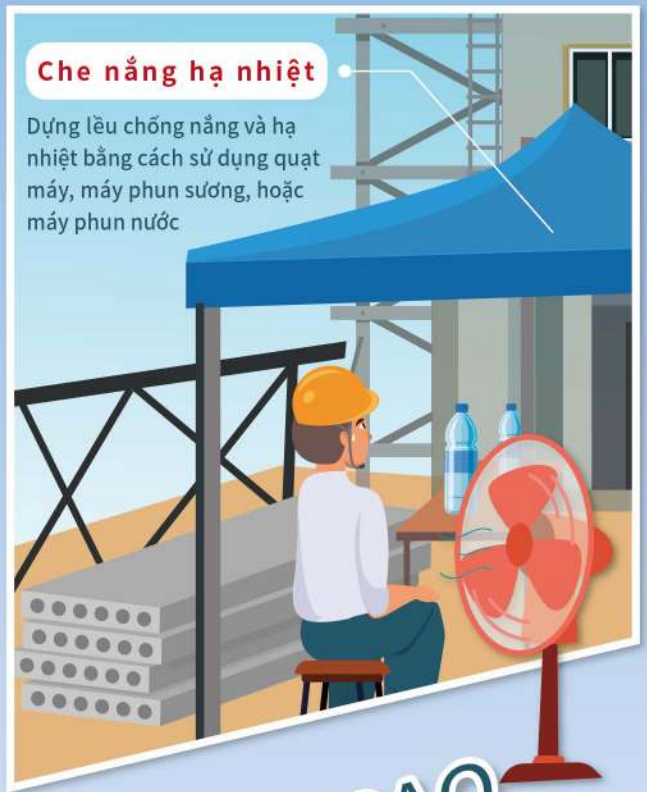
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

Peduli denganmu



Điều chỉnh thời gian làm việc

Tránh làm việc dưới trời nắng gắt



Che nắng hạ nhiệt

Dùng lều chống nắng và hạ nhiệt bằng cách sử dụng quạt máy, máy phun sương, hoặc máy phun nước

**NHIỆT ĐỘ NGOÀI TRỜI TĂNG CAO
CẨN THẬN NHIỆT ĐỘ GÂY NGUY HIỂM**



Uống nước và nghỉ ngơi thường xuyên

Thường xuyên bổ sung nước và muối, nghỉ ngơi ở nơi thông thoáng và có bóng râm



Xử lý và ứng phó khẩn cấp

Dừng làm việc và nghỉ ngơi khi cảm thấy sức khỏe không ổn định, liên hệ ngay hỗ trợ y tế khi cần thiết



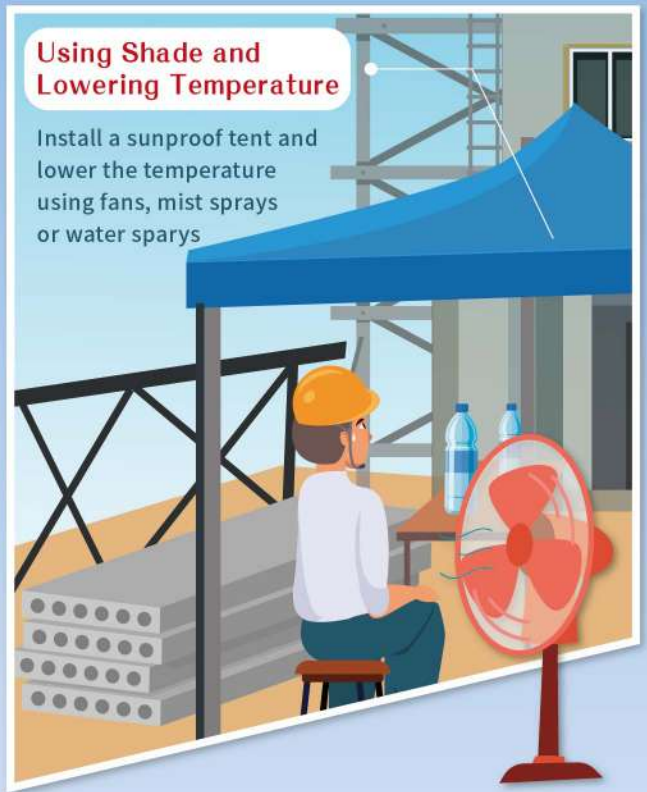
勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

Quan tâm đến bạn



Adjusting Work Hours

Avoid working in hours of strong sunlight



Using Shade and Lowering Temperature

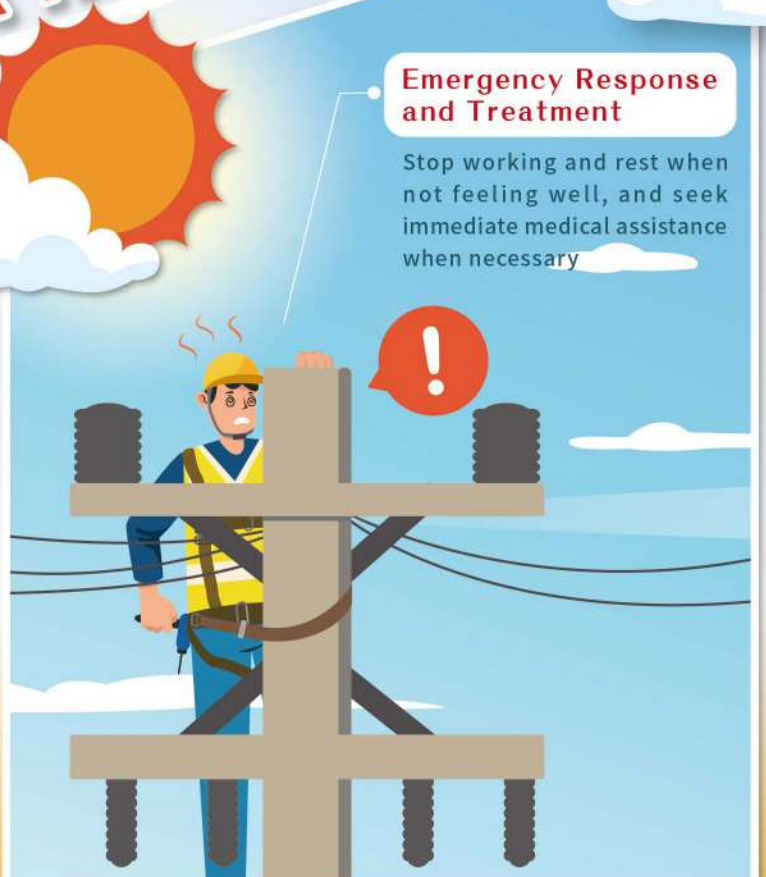
Install a sunproof tent and lower the temperature using fans, mist sprays or water sprays

WATCH OUT FOR THERMAL STRESS FROM OUTDOOR HEAT EXPOSURE



Drinking Water and Taking Breaks Regularly

Drink water, maintain salt intake, and rest in a well ventilated and shaded area regularly



Emergency Response and Treatment

Stop working and rest when not feeling well, and seek immediate medical assistance when necessary



勞動部職業安全衛生署

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

Cares about you