

過勞的危險信號



頻繁加班、輪班、夜間工作者，
長時間的勞動也會影響你的健康。

當你有以下的症狀，就有可能是在過勞

易疲憊

容易感到
不舒服

常感冒

記憶力差

專注力減退

壓力大

常焦慮

失眠

工作效率降低

若您有過勞的症狀，可調整生活方式、良好的飲食、
充足的睡眠及適度的運動，讓您輕鬆度過壓力的考驗！



สัญญาณเตือนภัยการทำงานหนักเกินไป

ผู้ที่ทำโอทีมาก เปลี่ยนกะหรือทำงานกะกลางคืน
การทำงานระยะยาวจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของท่าน

หากมีอาการดังต่อไปนี้ อาจเกิดจากการทำงานหนักเกินไป

อ่อนเพลียง่าย

มีอาการไม่สบายง่าย

เป็นไข้หวัดบ่อย

ความจำเสื่อมถอย

สมาธิ
ในการทำงานลดลง

เครียด มีแรงกดดัน

กระวนกระวายบ่อย

นอนไม่หลับ

ประสิทธิภาพ
ในการทำงานลดลง

หากท่านมีอาการทำงานหนักเกินไป สามารถปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ นอนหลับให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างเหมาะสม จะช่วยให้คุณผ่านพ้นแรงกดดันได้อย่างง่ายดาย





Tanda-tanda Kelelahan Kerja



Bagi yang sering lembur, kerja bergilir, kerja malam, waktu kerja yang panjang dapat memengaruhi kesehatan tubuh Anda.

Ketika terdapat gejala berikut ini pada diri Anda, maka kemungkinan adalah kelelahan kerja

Mudah lelah

Mudah merasa tidak enak badan

Sering masuk angin

Daya ingat berkurang

Daya konsentrasi menurun

Tekanan berat

Sering cemas

Insomnia

Produktivitas kerja menurun

Jika Anda memiliki gejala kelelahan kerja, Anda dapat melakukan penyesuaian gaya hidup, makan makanan yang sehat, tidur yang cukup dan berolah raga, dengan demikian dapat membantu Anda melewati tekanan dengan mudah.





Dấu hiệu nguy hiểm khi làm việc quá sức



Thường xuyên tăng ca, làm theo ca, làm thâu đêm, lao động nhiều giờ, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn.

Khi bạn có các triệu chứng sau, có thể bạn đang làm việc quá sức

Đễ mệt mỏi

Đễ cảm thấy khó chịu

Thường xuyên bị cảm

Trí nhớ kém

Mất tập trung

Áp lực lớn

Thường lo lắng

Mất ngủ

Năng suất làm việc bị giảm sút



Nếu có triệu chứng làm việc quá sức, bạn có thể điều chỉnh lại lối sống, ăn uống điều độ, ngủ đủ giấc và tập thể dục đều đặn, để đảm bảo hiệu suất công việc và giữ gìn sức khỏe bạn nhé.



Tell tale signs of **overworking**



Frequent overtime, shift work, nightshift work or long periods of work impact health.



If you experience any of the following symptoms you could be suffering from overworking:

Easily fatigued

Regularly feel uncomfortable

Frequently catch colds

Poor memory

Loss of concentration

Feel stressed out

Often anxious

Insomnia

Low work efficiency

If you develop symptoms related to overworking it's time to consider changing your lifestyle. Eat a better diet, get sufficient sleep and exercise, as these will help you deal more easily with stress.

