

# 留意低溫作業風險

在低溫下工作，  
容易導致呼吸道及心血管疾病，  
為防止危險發生，請注意以下 4 點：



## 特別行業須注意

從事營造工程及農、漁業等戶外  
作業者，需特別注意氣溫變化

## 建立互護系統

建立伙伴互護系統，作業勞工彼此互助、監視，了解是否有身體異常狀況。

## 做好保暖措施

應穿戴防寒衣物、鞋、帽、手套  
等，並隨時補充溫熱飲用水，以  
避免寒風與低氣溫的傷害。

## 健康管理措施

對具有高血壓症、動脈硬化、糖  
尿病等慢性疾病勞工，應主動告  
知雇主，以便其採取必要的健康  
管理措施，適當進行工作調配。



# ระวังอันตรายจากการทำงาน ในพื้นที่ที่มีอุณหภูมิต่ำ

การทำงานในพื้นที่ที่มีอุณหภูมิต่ำ มักก่อให้เกิดโรค  
ระบบทางเดินหายใจและโรคหลอดเลือด เพื่อป้องกัน  
อันตราย โปรดใส่ใจข้อควรระวัง 4 ประการ



## งานลักษณะพิเศษต้องระวัง

ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งในภาคการ  
ก่อสร้าง เกษตร และประมง ต้อง  
ระมัดระวังรักษาความอบอุ่นให้แก่  
ร่างกายเป็นพิเศษ

## จัดตั้งกลไกการดูแลซึ่งกัน และกัน

จัดตั้งกลไกการดูแลซึ่งกันและกัน โดย  
ให้แรงงานคอยสอดส่องดูแลและให้ความ  
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อจะได้ทราบ  
สภาพร่างกายว่าผิดปกติหรือไม่

## รักษาความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ต้องสวมเสื้อผ้า รองเท้า หมวก  
ถุงมือ เพื่อป้องกันความหนาวเย็น  
และต้องจิบน้ำอุ่นบ่อยๆ เพื่อป้องกัน  
อันตรายจากลมหนาวและอุณหภูมิต่ำ

## การจัดการสุขภาพ

สำหรับแรงงานที่มีโรคเรื้อรัง อาทิ โรค  
ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแข็ง  
เบาหวาน ฯลฯ ต้องแจ้งให้นายจ้าง  
ทราบ เพื่อให้มีการใช้มาตรการ  
จัดการสุขภาพที่จำเป็นและจัดสรร  
งานที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย



# Perhatikan Risiko Bekerja di Suhu Rendah

Bekerja di suhu yang rendah **mudah menyebabkan penyakit saluran pernapasan dan kardiovaskular**, untuk mencegah terjadinya risiko ini, harap perhatikan **4 poin** berikut ini:



## Perhatian untuk Sektor Industri Khusus

Bagi yang bekerja di sektor **konstruksi, pertanian, perikanan dan industri yang bekerja jadi luar ruangan**, harus memerhatikan perubahan cuaca dan suhu udara

## Bangun Sistem Saling Melindungi

Membangun sistem saling melindungi sesama rekan kerja, **para tenaga kerja bekerja sama saling membantu dan mengawasi satu sama lain**, memahami apakah ada kelainan pada kondisi tubuh.

## Persiapkan Tindakan Menghangatkan Diri

Harus **memakai pakaian, sepatu, topi, sarung tangan dan lainnya yang tahan dingin**, dan **senantiasa menambah air minum hangat**, untuk menghindari kecelakaan akibat angin dingin dan suhu rendah.

## Tindakan Manajemen Kesehatan

Bagi pekerja yang memiliki **penyakit kronis seperti hipertensi, arteriosclerosis, diabetes dan lainnya**, seharusnya secara proaktif **memberitahukan pemberi kerja**, sehingga mereka dapat mengambil tindakan manajemen kesehatan yang diperlukan dan pengaturan kerja yang sesuai.



# Những rủi ro khi làm việc dưới nhiệt độ thấp

Làm việc dưới nhiệt độ thấp dễ dẫn đến các bệnh về đường hô hấp và tim mạch, để phòng ngừa nguy hiểm xảy ra, hãy chú ý 4 điểm sau:



## Ngành nghề đặc biệt cần lưu ý

Những người làm việc ở ngoài trời như công trình xây dựng, nông nghiệp, ngư nghiệp, cần đặc biệt chú ý đến sự thay đổi nhiệt độ.

## Thiết lập hệ thống bảo vệ lẫn nhau

Thiết lập hệ thống chăm sóc lẫn nhau, để người lao động có thể giúp đỡ lẫn nhau và theo dõi lẫn nhau, nhằm tìm hiểu xem cơ thể có điều gì khác thường hay không.

## Thực hiện các biện pháp giữ ấm

Nên mặc quần áo chống lạnh, giày, mũ, găng tay v.v. và luôn bổ sung nước uống ấm, để tránh bị tổn thương do gió lạnh và nhiệt độ thấp.

## Biện pháp quản lý sức khỏe

Đối với người lao động mắc bệnh mãn tính như cao huyết áp, xơ cứng động mạch, tiểu đường..., nên chủ động thông báo với người sử dụng lao động, để họ áp dụng biện pháp quản lý sức khỏe cần thiết và bố trí công việc phù hợp.



# Be aware of the risks involved when working in low temperatures

It is easier to contract respiratory and cardiovascular diseases when working in low temperatures. In order to avoid such risks **observe the following steps:**



## Special attention for specific industries

Those engaged in outdoor work such as construction, agriculture or fishing should pay close attention to changes in the temperature.

## Establish a mutual support system

Establish a partner-based mutual support system, so workers can help and monitor each other, making it easier to notice if any health issues arise.

## Take steps to keep warm

Wear warm clothing, shoes, a hat, gloves etc. and regularly drink something warm to protect against cold winds and low temperatures.

## Health management measures

Workers with chronic diseases such as hypertension, arteriosclerosis or diabetes should inform their employer so necessary health management measures can be adopted and work adjustments made accordingly.