



要想在工作单位健康过冬 请这样准备！



如果您在冬季长时间暴露于寒潮中，则可能会发生严重的健康损害，例如**体温过低**、**冻伤**等。

✓ 寒冷导致疾病的主要症状



皮肤发黑发红、起水泡

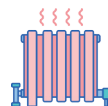


恶寒



疲劳和意识减退

✓ 请遵守预防寒冷导致疾病的预防守则！



请穿保暖的衣服（防寒护具）



请经常饮用温水



请去暖和的地方
躲避寒冷

✓ 出现因寒冷导致的疾病症状时，请这样采取急救措施。



保持身体温暖
（脱下湿衣服，去暖和的地方）



使用温水浸泡冻伤部位



尽快接受医生诊疗

✓ 如果情况紧急，请拨打119（送往医院）。



* 有关更多信息，请扫描二维码，查看《预防寒潮导致疾病的预防指南（2022）》。

要想在工作单位健康过冬 请这样准备！

如果您在冬季长时间暴露于寒潮中，则可能会发生严重的健康损害，例如**体温过低**、**冻伤**等。

生活习惯

在室内做一些轻松的运动，
适量饮水，均衡膳食。



预防寒冷导致疾病的守则

衣着保暖、常喝温水、
准备暖和的场所



作业前

查看天气情况
(避免在寒冷的时间段开展户外作业)



作业过程中

穿多层保暖的衣服
(戴手套、帽子、口罩)



体温过低

恶寒、疲劳、意识减退、
记忆障碍、语言障碍等

冻伤

刺痛、瘙痒、
皮肤发黑发红、
起水泡、
皮肤感觉丧失



若寒冷导致疾病，请这样采取措施！



保持身体温暖
(脱下湿衣服，去暖和的地方)



使用温水浸泡冻伤部位



尽快接受医生诊疗



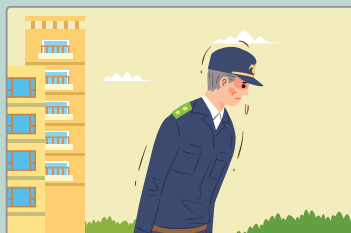
如果情况紧急，请拨打119（送往医院）。



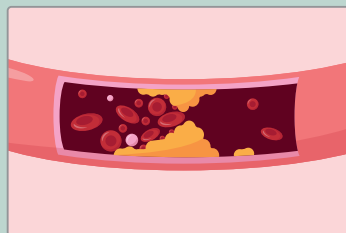
请了解高危人群



长时间在户外作业的人员



老年人



血液循环疾病患者



新手



* 有关更多信息，请扫描二维码，查看《预防寒潮导致疾病的预防指南（2022）》。