



ຮ້ອນແຜດເຜົາ.. ໃນລະດູຮ້ອນນີ້ມີລົມພັດເຢັນສະບາຍ

ພວກເຮົາມາເຮັດໃຫ້ມັນເຢັນ ແລະ ບອດໄຟກັນເທາະ.

ນ້ຳ • ຮົ່ມເງົາ • ການພັກຜ່ອນ



ມັນຈຳເປັນຫຼາຍທີ່ຈະຕ້ອງ**ຢຸດຜັກ**ຈາກການເຮັດວຽກ ເມື່ອອາກາດຮ້ອນ.

ນ້ຳເຢັນ

ໃກ້ບ່ອນເຮັດ ວຽກ
ຈະຕ້ອງຈັດໃຫ້ມີນ້ຳເຢັນ

+

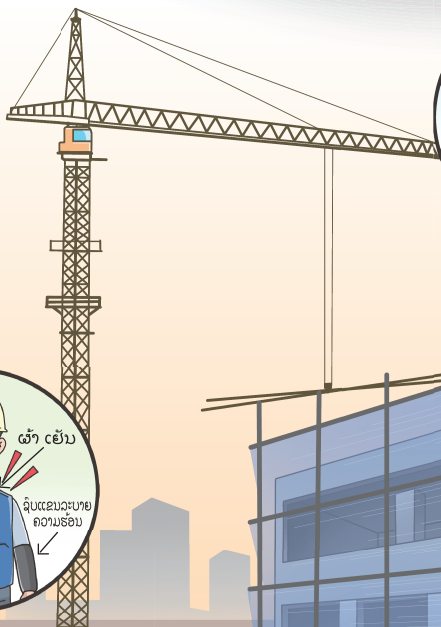
ພື້ນທີ່ເຢັນ

ຄວນມີຫຼັງຄາບັງແດດ ແລະ
ສະຖານທີ່ພັກຜ່ອນອື່ນໆ

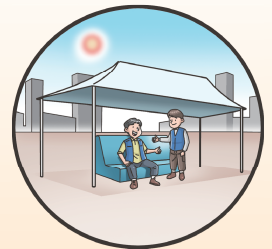
+

ເວລາພັກ

ໃນລະຫວ່າງເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ
ໃຫ້ປັບປະລິມານວຽກ ແລະ ການພັກຜ່ອນ



✓ ນ້ຳເຢັນ



✓ ການພັກຜ່ອນໃນບ່ອນຮົ່ມ



✓ ອຸປະກອນເຮັດຄວາມເຢັນ



ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍສູງ
ກວ່າ 38°C

ຮຸນແຮງ

✓ ກວດກາພາວະສຸຂະພາບ



ເອົາໃຈໃສ່ເພີ່ມຕື່ມ
ໂດຍສະເພາະໃນລະຫວ່າງວຽກ
ໂຄງສ້າງ ຫຼື ວຽກເຫຼືອ

ການເປັນລົມ
ແດດສາມາດ
ນຳໄປສູ່ການເສຍ
ຊີວິດໄດ້

✓ ວຽກທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ



ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ,

ໂທ

119



ນຳສົ່ງໄປໂຮງໝໍ



+ ໃນກໍລະນີຄົນເຈັບມີຄວາມເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ► ໂທ 119 ► ໃຊ້ມາດຕະການສຸກເສີນ
ຈົນກວ່າໜ່ວຍກູໄຟຈະມາເຖິງ ► ນຳສົ່ງໄປໂຮງໝໍ

+ ເປີໂທຕິດຕໍ່ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ



ສຳລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມ,
ໃຊ້ລະຫັດ QR

ແລະ ອ້າງອີງຈາກແນວທາງບ້ອງກັນ
ການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ.



Ministry of
Employment and Labor





ນ້ຳ · ລົມ · ການພັກຜ່ອນ

ໃນລະຫວ່າງເວລາທີ່ມີອຸນຫະພູມສູງ
ໃຫ້ຫຼຸດປະລິມານວຽກ ແລະ ໃຫ້ຜັກຜ່ອນ

