

เปลี่ยนฤดูหนาวของคุณให้เป็นฤดูหนาวที่อบอุ่นและปลอดภัย

เสื้อผ้า · น้ำ · สถานที่



การสัมผัสกับคลื่นความเย็นเป็นเวลานานในฤดูหนาวอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น
อุณหภูมิร่างกายต่ำลงได้

เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น

สวมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น
และอุปกรณ์เพื่อลดการสูญเสียความร้อน



น้ำอุ่น

ในที่ทำงาน
ควรเตรียมน้ำอุ่นไว้ใช้เสมอ



สถานที่ที่อบอุ่น

จัดให้มีสถานที่ที่อบอุ่น
เพื่อผ่อนคลายจากความหนาวเย็น



✓ เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น



✓ อุปกรณ์ป้องกันความหนาวเย็น



✓ น้ำอุ่น



✓ สถานที่ที่อบอุ่น

อันตราย



เกิดกรณีป่วยไข้!



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



โทร 119
เพื่อขอความช่วยเหลือ



ย้ายบุคคลนั้นไปโรงพยาบาล



ติดต่อบุคคลนี้ในกรณีฉุกเฉิน

สแกนคิวอาร์โค้ด
สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม
และดูคู่มือการป้องกัน
การเจ็บป่วยจากไข้หวัด

