

冬季嚴寒

戶外工作者要注意保暖

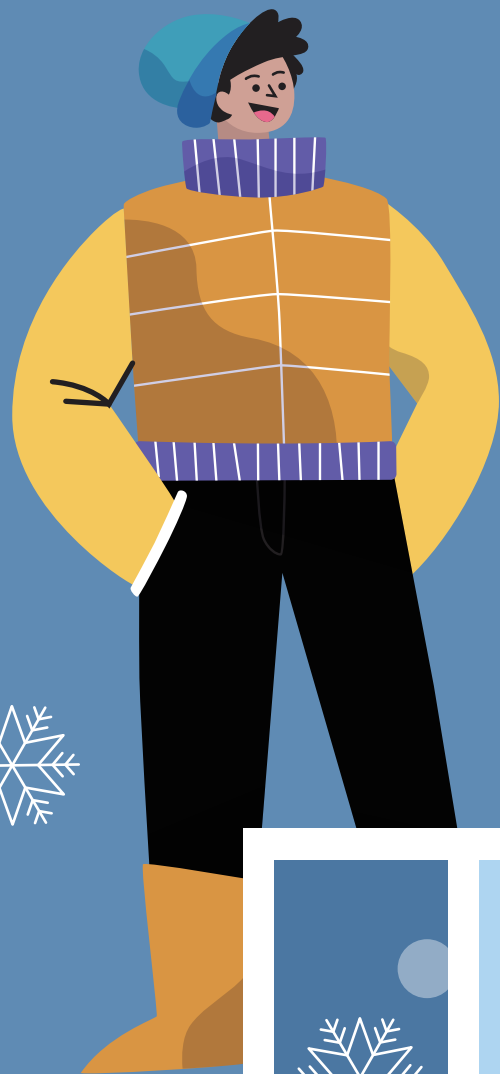
針對山區、沿海、營造作業或農漁業的戶外工作者，
嚴寒的天氣可能造成意外的風險提高，
因此請務必採取防寒保暖措施，以確保工作安全！

穿戴保暖衣物，建議可用多層式穿法，
可提供較佳的保暖效果

身體不適時，
應先暫停作業至溫暖處稍作休息

隨時補充溫熱飲用水或飲品

不可於作業前及作業期間飲用含酒精性飲料



Individuals should keep warm when working outdoors during the extreme cold of winter



Those who work outdoors in mountainous areas, coastal areas or in the construction and agricultural sectors face a higher risk of accidents when the weather is extremely cold. As such, measures need to be taken to protect against the cold and remain warm, thereby ensuring work safety.



Wear warm clothes; multiple layers of clothing are the best way to keep warm



If you feel uncomfortable stop work and take a rest in a warm area



Drink warm water or another warm beverage at regular intervals

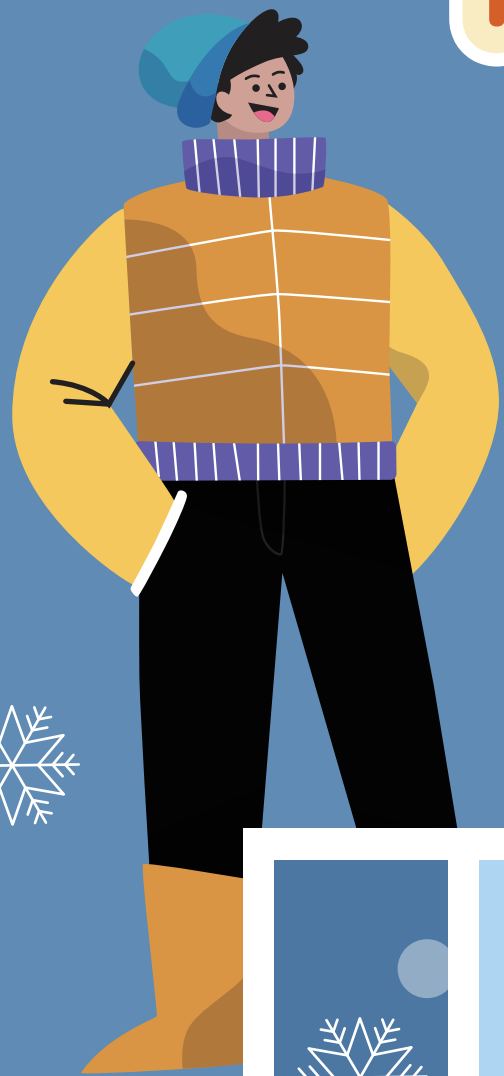


Do not drink beverages that contain alcohol before or during work



Musim Dingin Ekstrem,

Pekerja Yang Bekerja di Luar Ruangan Harus Perhatikan Kehangatan



Untuk pekerja luar ruangan di daerah pegunungan, pesisir pantai, konstruksi, atau industri pertanian dan perikanan, cuaca dingin yang ekstrem dapat meningkatkan risiko kecelakaan. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengambil langkah-langkah pencegahan dan menjaga kehangatan tubuh, guna memastikan keselamatan kerja!



Kenakan pakaian hangat, disarankan menggunakan metode berlapis untuk efek kehangatan yang lebih baik.



Jika merasa tidak nyaman, sebaiknya hentikan pekerjaan dan istirahat sejenak di tempat yang hangat.



Selalu mencukupi kebutuhan air atau minum hangat



Jangan mengonsumsi minuman beralkohol sebelum dan selama bekerja.



Mùa đông giá lạnh

Người làm việc ngoài trời cần chú ý giữ ấm

Đối với những người làm việc ngoài trời như ở vùng núi, ven biển, làm trong ngành xây dựng, nông nghiệp và ngư nghiệp, thời tiết lạnh giá khắc nghiệt có thể làm tăng thêm những rủi ro bất ngờ, vì vậy hãy nhớ thực hiện các biện pháp giữ ấm chống rét, để đảm bảo an toàn khi làm việc nhé!

Mặc quần áo ấm, kiến nghị nên mặc nhiều lớp để mang lại hiệu quả giữ ấm tốt hơn.

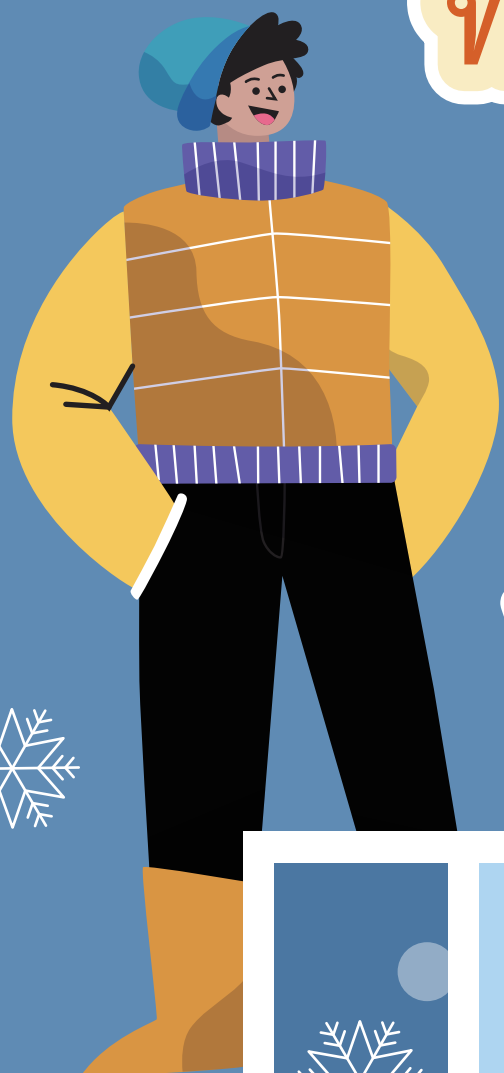
Khi cảm thấy không khỏe, nên tạm ngừng làm việc và đến nơi ấm áp để nghỉ ngơi một lúc.

Uống nước ấm hoặc đồ uống bất cứ lúc nào

Không uống đồ uống có cồn trước hoặc trong khi làm việc

ฤดูหนาวอากาศหนาวเย็น

ทำงานกลางแจ้งต้องรักษาความอบอุ่นของร่างกาย



ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง อาทิ บณภูเขา เลียบชายฝั่งทะเล
งานก่อสร้างหรืองานเกษตร อากาศหนาวเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอันตราย
ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยในการทำงานต้องมีมาตรการป้องกันความหนาวเย็น!

สวมใส่เสื้อผ้ากันหนาวเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น
แนะนำให้สวมใส่เสื้อผ้าหลายชั้นจะเพิ่มความอบอุ่นได้ดีกว่า

หากไม่สบาย
ควรหยุดทำงานชั่วคราวและพักผ่อนในสถานที่ที่อบอุ่น

จิบน้ำอุ่นหรือเครื่องดื่มร้อนบ่อยๆ

ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนหรือระหว่างทำงาน

