

วิธีปฏิบัติ เมื่อทำงานกับความร้อน



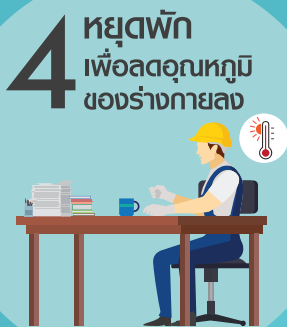
1 ดื่มน้ำ
1- 2 แก้ว
ก่อนเริ่มทำงาน



2 ดื่มน้ำ
ทุก ๆ 2-3 ชม.
ในระหว่างทำงาน
อย่างน้อยวันละ
2 ลิตร



3 สังเกตภาวะขาดน้ำ
ของตนเองจากสีปัสสาวะ
ที่เข้มข้น



4 หยุดพัก
เพื่อลดอุณหภูมิ
ของร่างกายลง

5 แจ้งหัวหน้างาน
เมื่อรู้สึกผิดปกติ



6 ควรรับประทาน
ผักและผลไม้ทุกวัน
เพื่อความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



7 เติมเกลือ
ลงไปให้อาหารเล็กน้อย
เพื่อชดเชยเกลือแร่ที่เสีย
ไปกับเหงื่อ



8 นอนหลับ
พักผ่อนให้
เพียงพอ



สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

☎ 02 448 9111

🌐 www.tosh.or.th

🐦 TOSHThailand

📘 สสUn-TOSH

📺 @TOSH