



ปฏิบัติตนให้ปลอดภัย

เมื่อทำงานกับความร้อน



1 ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว
ก่อนเริ่มทำงาน



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



3 สังเกตภาวะขาดน้ำ
ของตนเองจากสีปัสสาวะ
ที่เข้มข้น



4 หยุดพักระหว่างทำงาน
เพื่อลดอุณหภูมิ
ของร่างกายลง

5 แจ้งหัวหน้างาน
เมื่อรู้สึกผิดปกติ



6 ควรรับประทาน
ผักและผลไม้ทุกวัน
เพื่อความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



7 เติมน้ำเกลือ
ลงไปในอาหารเล็กน้อย
เพื่อชดเชยเกลือแร่ที่เสียไปกับเหงื่อ



8 นอนหลับ
พักผ่อนให้เพียงพอ
ก่อนและหลังการทำงาน