

ร้อนนี้..โปรดระวัง "ลมแดด" อาจถึงตาย !!



คุณรู้หรือไม่...ว่าอากาศร้อนแบบนี้...



เคยทำหน้าคนเร่ชีวิตมาแล้ว ยิ่งต้องทำงานกลางแจ้ง
นร้อนการรุกรุนเร่เข้เน้งอ้อมมาก ยิ่งมีความเร่เข้เน้งที่จะได้รับอันตรายโดยตรง
นากไม่มีการป้องกัน



วิธีป้องกันการเป็นลมแดดง่าย ๆ มีดังนี้

1. ดื่มน้ำบ่อย ๆ ห้ามให้ร่างกายขาดน้ำเป็นเวลานาน

2. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ และ หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ไร่ กาแฟ

เมื่อให้ร่างกายมีความพร้อมต่อการทำงาน

3. สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น หมวก แว่นตา เสื้อคลุม

ขอเพียง "คุณ" อย่างมองข้ามความปลอดภัย !!

