고용노동부

산업재해예방 안전보건공단

Hãy đề phòng sốt cao do “nắng nóng”

Hãy tìm hiểu các biện pháp phòng ngừa!

Nắng nóng | nghĩa là “thời tiết nóng quá mức”

Trong trường hợp nhiệt độ cao nhất vượt ngưỡng 33 độ C kéo dài hơn 2 ngày, tư vấn nắng nóng được ban hành và cảnh báo nắng nóng sẽ được đưa ra nếu nhiệt độ cao nhất vượt ngưỡng hơn 35 độ C kéo dài hơn 2 ngày.

3 quy tắc để phòng ngừa sốt cao

01 Uống nước

Bạn có thường xuyên uống nhiều nước không?

02 Nơi râm mát

Có nơi râm mát mà bạn có thể nghỉ ngơi gần nơi làm việc không?

03 Nghỉ ngơi

Bạn có nghỉ ngơi 10-15 phút mỗi giờ trong thời gian nắng nóng không?