

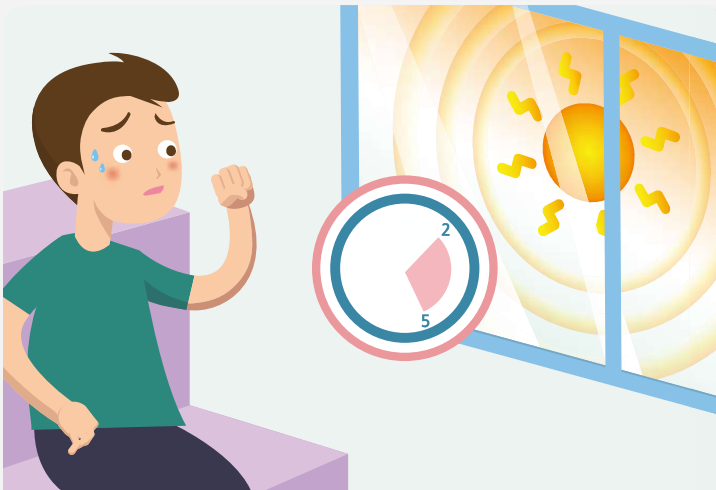
ความร้อนมาก



ให้ตรวจสอบสภาพอากาศจากทีวี, อินเทอร์เน็ต, วิทยุ บ่อยๆ



ให้ดื่มน้ำเปล่าปริมาณมากแทนการดื่มแอลกอฮอล์หรือกาแฟ



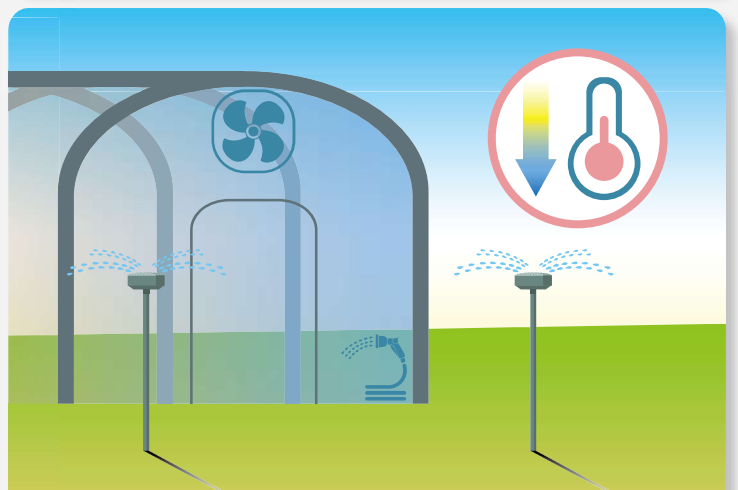
ช่วงบ่ายที่ร้อนที่สุดตั้งแต่ บ่าย2-5โมงเย็น ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรทำกิจกรรมกลางแจ้งหรือทำงาน



เมื่อใช้เครื่องปรับอากาศในร่ม, กลางแจ้ง ความแตกต่างของอุณหภูมิ5°C เพื่อป้องกันอากาศเย็น.
※ อุณหภูมิห้องเย็นที่เหมาะสม : 26 ~28 °C



หากคุณมีอาการเวียนศีรษะคลื่นไส้หรือปวดศีรษะให้เคลื่อนย้ายไปที่กำบังความร้อน หรือเคลื่อนย้ายไปที่เย็นๆ



โรงนา , ไร่เรือนกระจกกระบายหรือ ฉีดน้ำพ่น ปรับอุณหภูมิให้ลดลง