

中暑不是小事！

認識中暑與 6 大危險因子

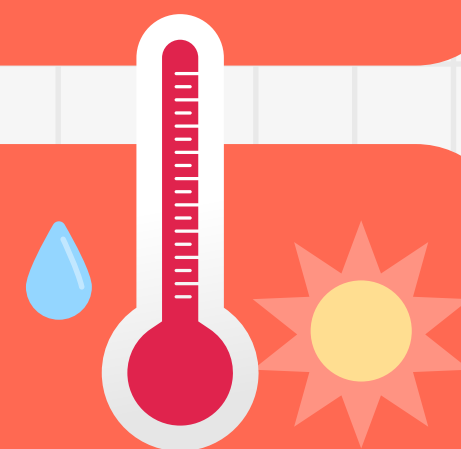
天氣炎熱，長時間待在高溫環境中，身體若無法正常散熱，就可能發生熱傷害！

以下 6 大危險因子要特別注意：



長時間待在高溫環境

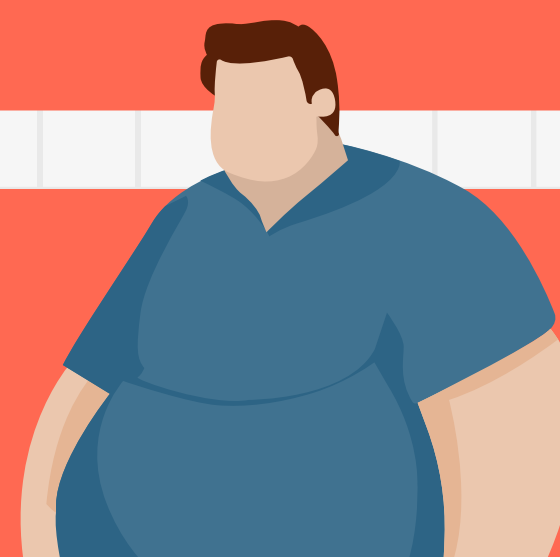
天氣悶熱、濕度高



重體力工作或劇烈運動



體重過重或肥胖



年長者或慢性病患者

飲酒或服用影響體溫調節的藥物

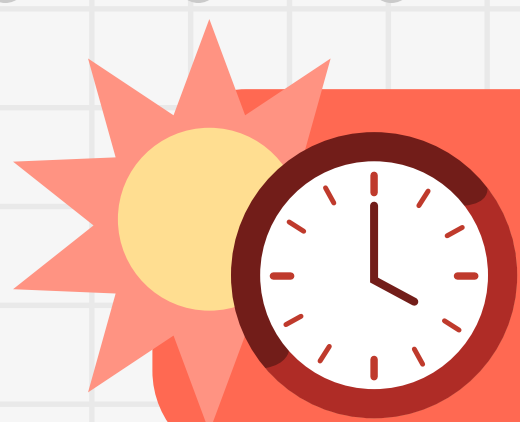


Heatstroke can be dangerous!

Understanding the 6 main risk factors

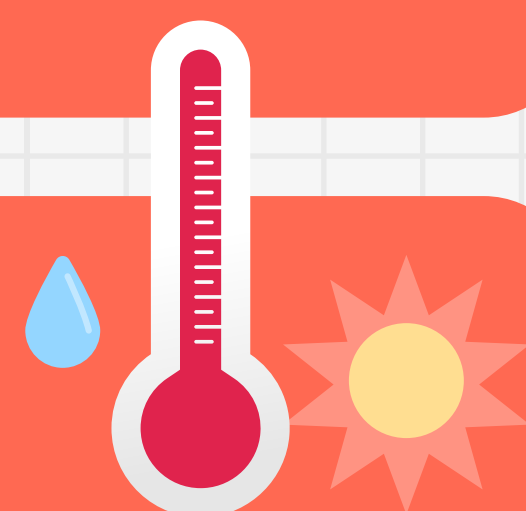
Hot weather and prolonged exposure to high temperature can prevent the body from cooling and cause heat-related issues

Pay special attention to the following major risk factors:



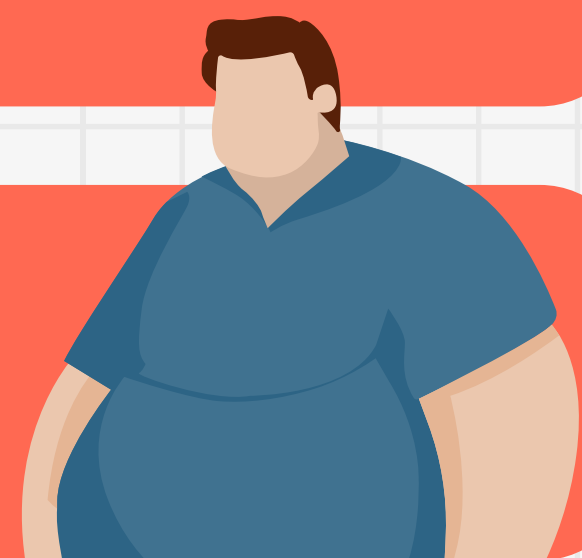
Prolonged exposure to high temperatures

Hot, muggy, humid weather



Hard physical work or strenuous exercise

Being overweight or obese



Seniors or people with chronic medical conditions

Drinking alcohol or taking medications that affect the body's ability to regulate temperature



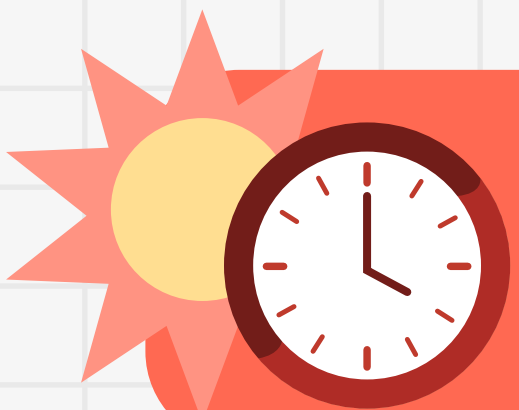
Heatstroke Bukan Masalah Ringan!

Kenali dan 6 Faktor

Risiko Utama Heatstroke

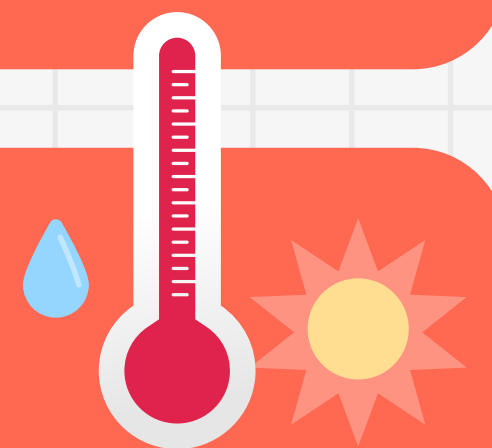
Cuaca panas, berada di lingkungan bersuhu tinggi dalam waktu lama dan lainnya yang dapat membuat tubuh kita tidak dapat mengeluarkan hawa panas dengan baik, sehingga mungkin bisa mengakibatkan cedera karena panas!

Berikan perhatian khusus dengan 6 faktor risiko utama berikut:



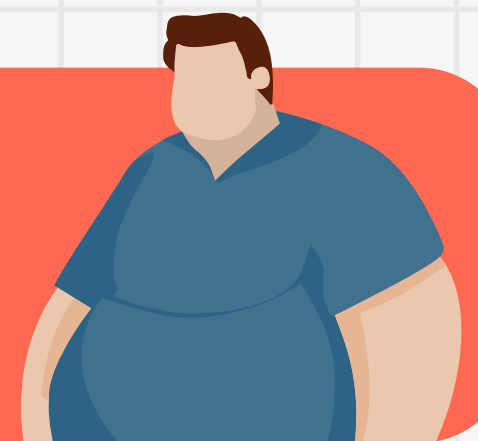
Berada di tempat bersuhu tinggi dalam waktu lama

Cuaca panas dengan kelembapan tinggi



Pekerjaan dengan mengeluarkan tenaga yang besar atau olahraga berat

Kelebihan berat badan atau obesitas



Lansia atau pasien penyakit kronis

Minum minuman beralkohol atau obat yang memiliki efek samping menyesuaikan suhu tubuh

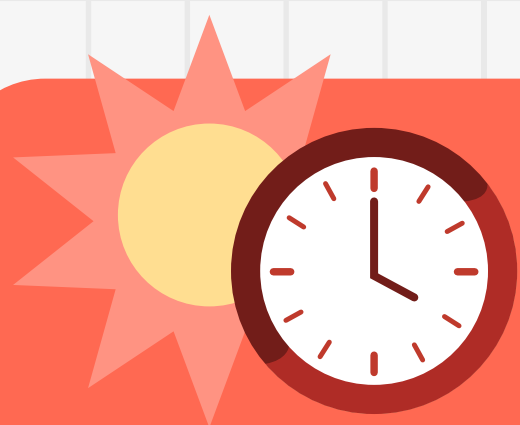


Sốc nhiệt không phải chuyện nhỏ!

Nhận biết sốc nhiệt và 6 yếu tố nguy cơ

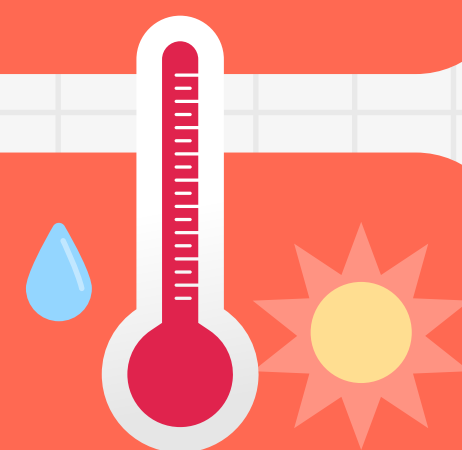
Thời tiết nắng nóng, khi ở lâu trong môi trường nhiệt độ cao, nếu cơ thể không tản nhiệt kịp, thì có thể bị sốc nhiệt!

6 yếu tố nguy cơ sau đây cần đặc biệt lưu ý:



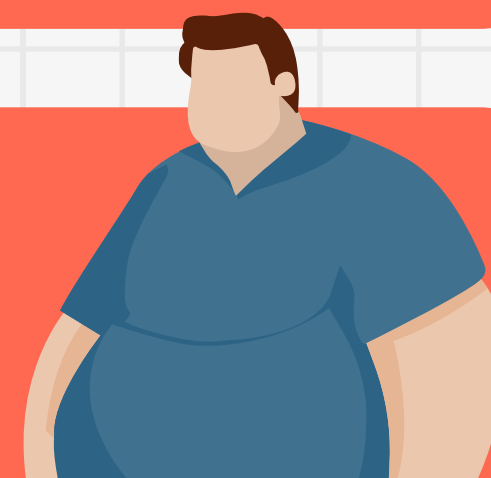
Ở lâu trong môi trường
nhiệt độ cao

Thời tiết oi bức, độ ẩm cao



Lao động nặng hoặc vận
động cường độ cao

Thừa cân hoặc béo phì



Người cao tuổi hoặc người
mắc bệnh mạn tính

Uống rượu bia hoặc dùng thuốc ảnh
hưởng đến khả năng điều hòa thân nhiệt.

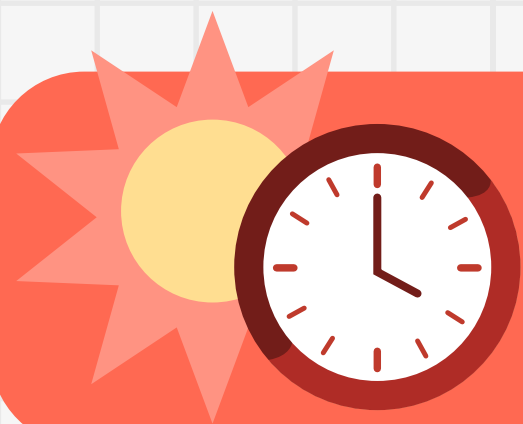


โรคลมแดดไม่ใช่เรื่องเล็ก!

รู้จักโรคลมแดดและ 6 ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ

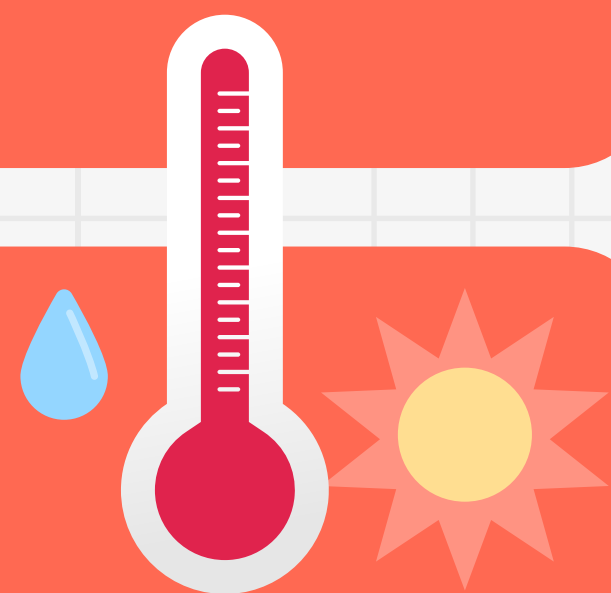
อากาศร้อนจัด หากต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงเป็นเวลานานจนร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ตามปกติอาจทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยจากความร้อนหรือโรคลมแดดได้

6 ปัจจัยเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ



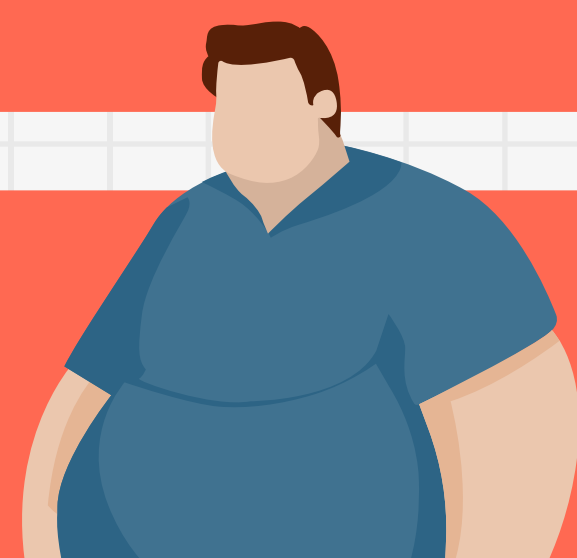
อยู่ในสภาพอากาศร้อน
เป็นเวลานาน

อากาศร้อนอบอ้าว
และมีความชื้นสูง



ทำงานที่ใช้แรงมากหรือ
ออกกำลังกายอย่างหนัก

มีน้ำหนักเกิน
หรือเป็นโรคอ้วน



ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือรับประทานยา
ที่มีผลต่อการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

