

Manatiling Ligtas sa Mainit na Panahon: Iwasan ang Heatstroke Gamit ang Mas Mahusay na Bentilasyon at Maraming Tubig



Ang mga tag-araw sa Hong Kong ay labis na mainit at mahalumigmig. Bago magsagawa ng matagalang trabaho sa labas sa mainit at mahalumigmig na mga kondisyon, dapat magsagawa ng pagtatasa ng stress sa init.

1.

Mahalaga ang wastong bentilasyon. Uminom ng maraming tubig upang manatiling hydrated, at regular na magpahinga sa isang malamig na lugar upang mabawi ang iyong lakas.

2.

Iwasan ang pagtatrabaho sa ilalim ng direktang sikat ng araw hangga't maaari. Kung hindi maiiwasan ang trabaho sa labas, maglagay ng pansamantalang lilim upang protektahan ang mga manggagawa mula sa direktang pagkakalantad sa araw.

3.

