

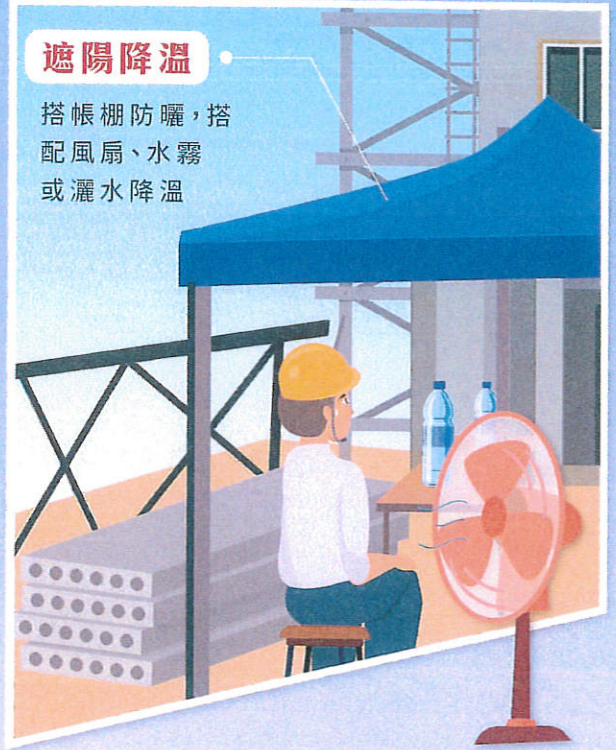
調整作業時間

避免強烈日曬時
作業



遮陽降溫

搭帳棚防曬，搭
配風扇、水霧
或灑水降溫



戶外高氣溫 小心熱危害



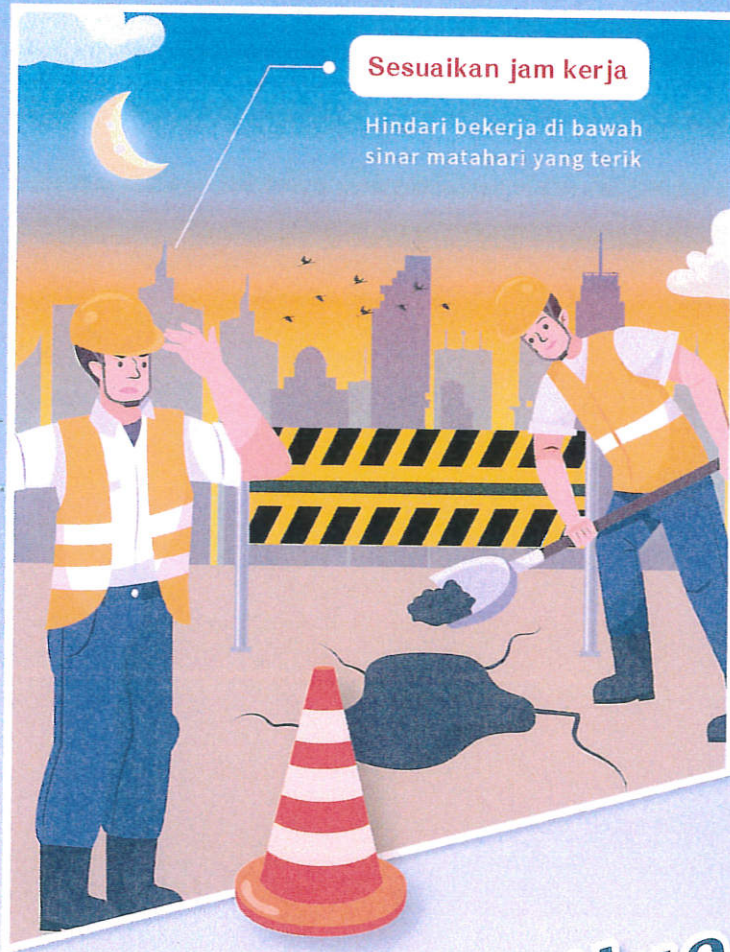
緊急應變及處理

身體不適時暫停作
業並休息，必要時
立即就醫

定期飲水及休息

定時補充水分及
鹽分，在通風陰涼
處休息





Sesuaikan jam kerja

Hindari bekerja di bawah sinar matahari yang terik



Menggunakan penghalang sinar matahari dan menurunkan suhu

Menggunakan penghalang sinar matahari dan menurunkan suhu menggunakan kipas angin dan mist spray

Suhu diluar panas Hati-hati dengan bahaya panas



Minum air dan istirahat secara teratur

Minum air dan jagalah kebutuhan elektrolit dan beristirahat pada ruangan dengan ventilasi yang baik dan terlindung dari cahaya



Penanggulangan dan penanganan kegawatdaruratan

Berhenti bekerja dan istirahat saat merasa tidak enak badan, dan segera ke dokter jika perlu



勞動部職業安全衛生署

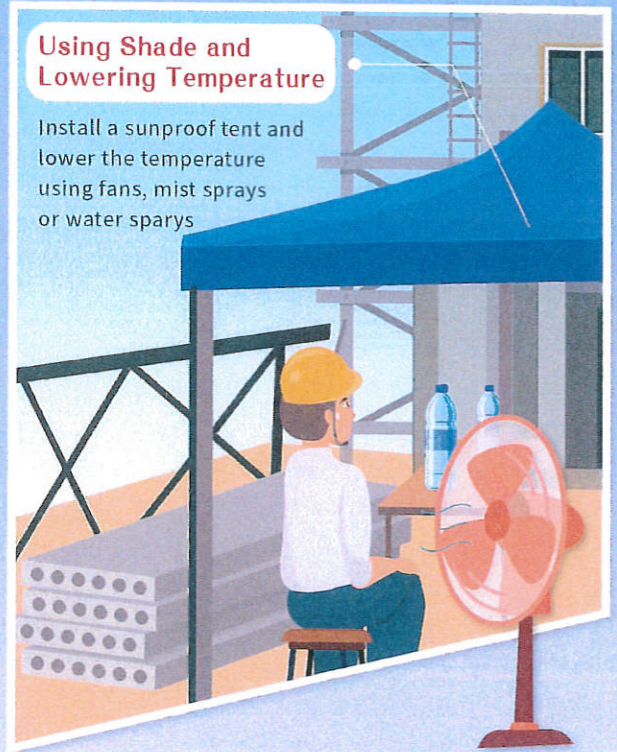
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

Peduli denganmu



Adjusting Work Hours

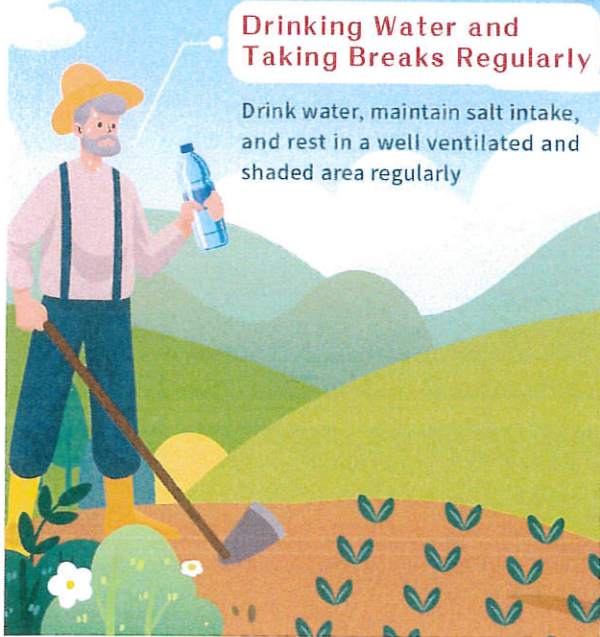
Avoid working in hours of strong sunlight



Using Shade and Lowering Temperature

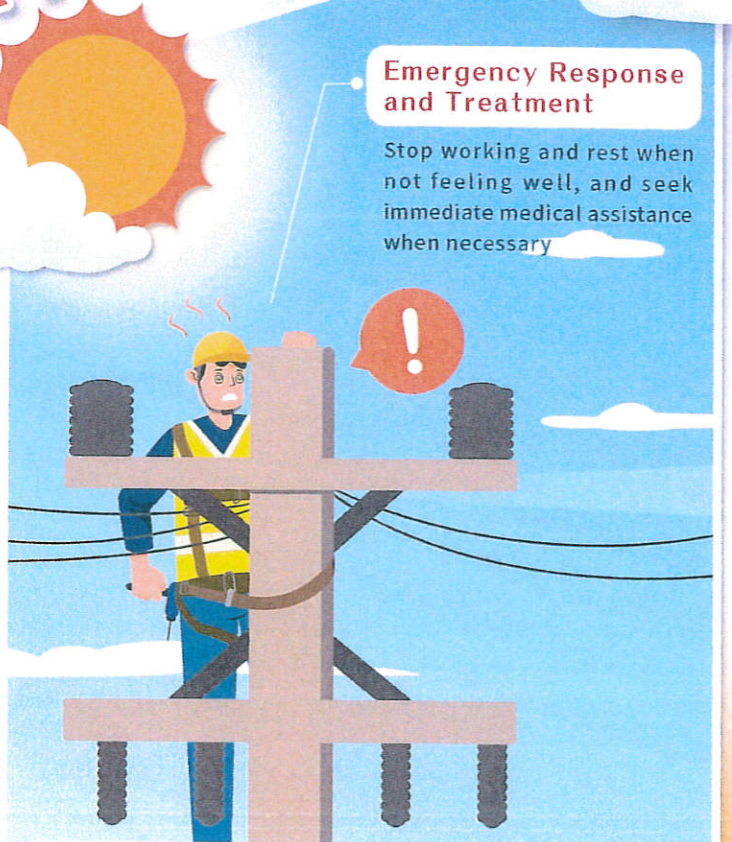
Install a sunproof tent and lower the temperature using fans, mist sprays or water sprays

WATCH OUT FOR THERMAL STRESS FROM OUTDOOR HEAT EXPOSURE



Drinking Water and Taking Breaks Regularly

Drink water, maintain salt intake, and rest in a well ventilated and shaded area regularly



Emergency Response and Treatment

Stop working and rest when not feeling well, and seek immediate medical assistance when necessary



勞動部職業安全衛生署

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

Cares about you



ปรับเวลาทำงาน

หลีกเลี่ยงการทำงานในที่ที่มีแสงแดดจัด



อยู่ในที่ร่มและคลายร้อน

กางเต้นท์ป้องกันแสงแดด
ใช้พัดลมหรือฉีดน้ำทำให้เย็นลง

ระวังอันตรายความร้อนจากอุณหภูมิสูงนอกบ้าน



ดื่มน้ำและพักผ่อนเป็นประจำ

เพิ่มน้ำและรักษาสมดุลของเกลือแร่
พักผ่อนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทให้พ้นจากแสงแดด



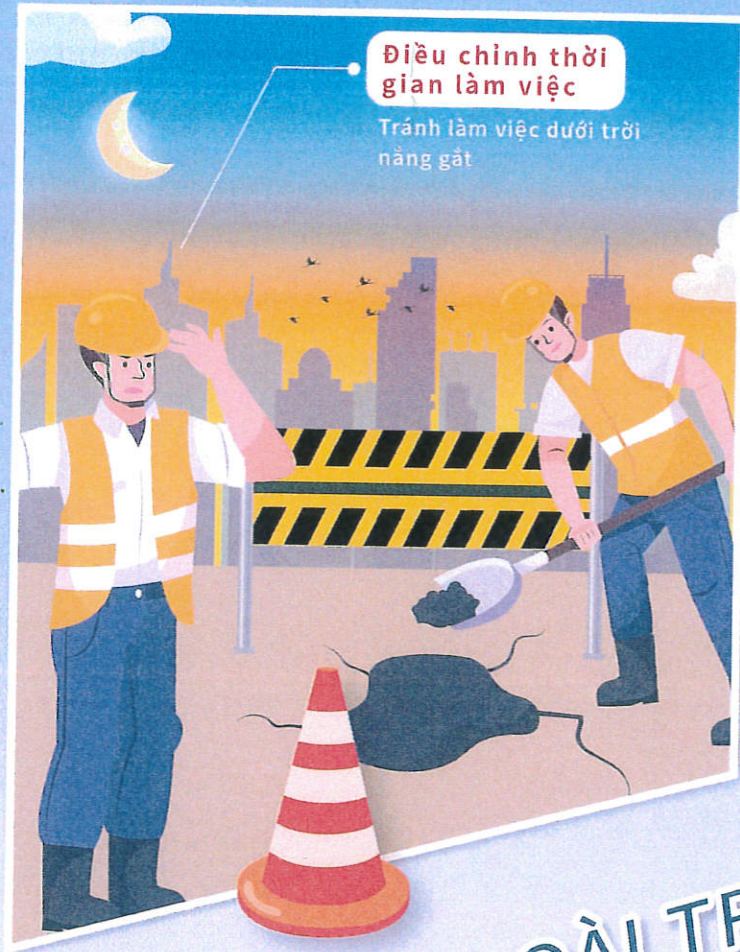
การตอบสนองฉุกเฉินและการจัดการ

หยุดงานชั่วคราวและพักผ่อน
เมื่อคุณรู้สึกไม่สบายหรือรีบไปพบแพทย์ทันทีหากจำเป็น



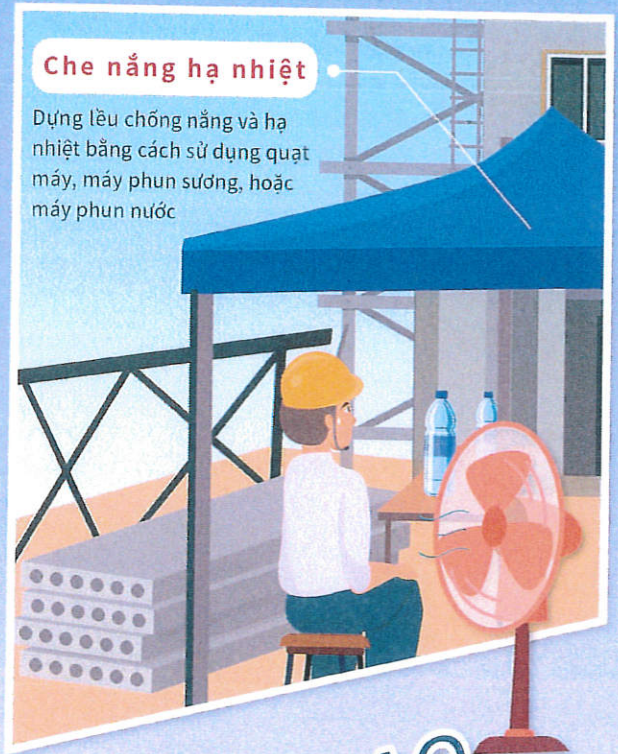
OSHA 勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

เป็นห่วงคุณ



Điều chỉnh thời gian làm việc

Tránh làm việc dưới trời nắng gắt



Che nắng hạ nhiệt

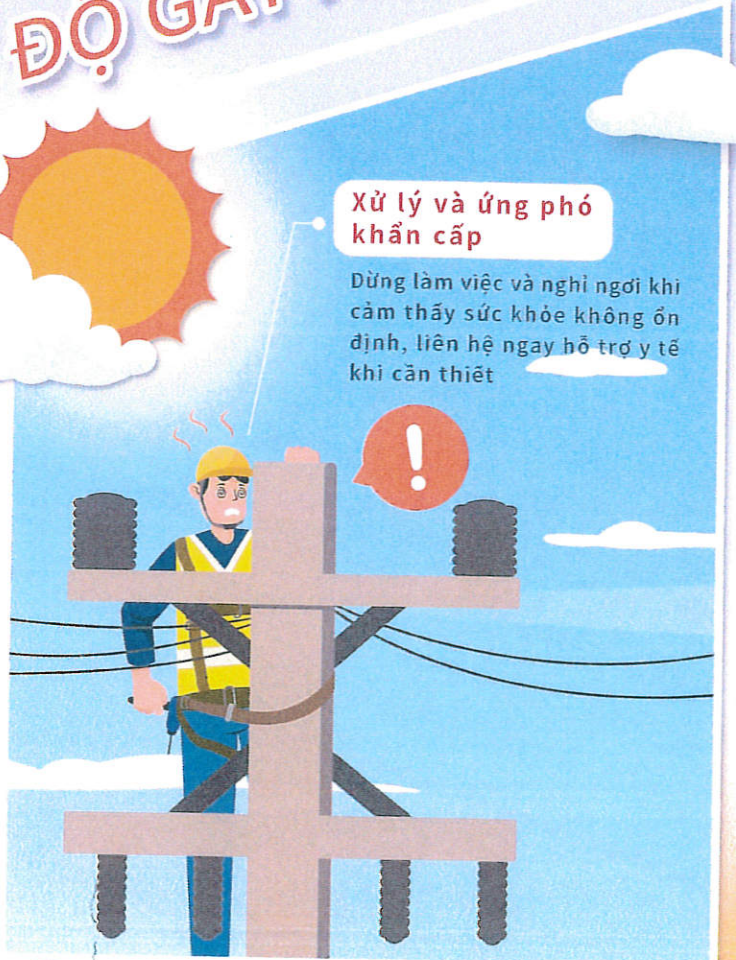
Dựng lều chống nắng và hạ nhiệt bằng cách sử dụng quạt máy, máy phun sương, hoặc máy phun nước

**NHIỆT ĐỘ NGOÀI TRỜI TĂNG CAO
CẨN THẬN NHIỆT ĐỘ GÂY NGUY HIỂM**



Uống nước và nghỉ ngơi thường xuyên

Thường xuyên bổ sung nước và muối, nghỉ ngơi ở nơi thông thoáng và có bóng râm



Xử lý và ứng phó khẩn cấp

Dừng làm việc và nghỉ ngơi khi cảm thấy sức khỏe không ổn định, liên hệ ngay hỗ trợ y tế khi cần thiết



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

Quan tâm đến bạn

局限空間作業有3要!

 H ₂ S ppm	 CO ppm
20.5% O ₂	 LEL%

要監測

應監測氧氣
及有害物濃度

要監視

作業現場
應有監視人員

要通風

作業時
應連續通風

局限空間

Three things to keep in mind when working in confined spaces!

H ₂ S ppm	CO ppm
0	0
O ₂	LEL%
20.5 %	0

Air Monitoring

The oxygen level and concentration of harmful substances must be monitored

Personnel Monitoring

There must be monitoring personnel on site

Ventilation

The working space must be continuously ventilated

Confined Space

ทำงานในพื้นที่แคบ 3 ข้อต้องปฏิบัติ!

H ₂ S ppm	0
CO ppm	0
O ₂	20.5 %
	LEL%

ต้องตรวจวัด

ต้องตรวจวัดความเข้มข้นของก๊าซพิษและสารอันตราย

ต้องกำกับควบคุม

ต้องมีเจ้าหน้าที่คอยกำกับควบคุมในพื้นที่ทำงาน

ต้องถ่ายเทอากาศ

ต้องมีการระบายอากาศอย่างต่อเนื่องในขณะปฏิบัติงาน

พื้นที่แคบ

Công tác trong không gian giới hạn cần 3 “phải”!

0 H ₂ S ppm	0 CO ppm
20.5 % O ₂	0 LEL%

Phải kiểm tra

Phải kiểm tra đường
khí và nồng độ
chất độc hại

Phải giám sát

Hiện trường làm
việc phải có nhân
viên giám sát

Phải thông gió

Phải thông gió
liên tục khi làm việc

Không gian giới hạn

Ada 3 Poin Penting selama operasi dalam Ruang Terbatas!

<input type="checkbox"/> H ₂ S ppm	<input type="checkbox"/> CO ppm
<input type="checkbox"/> 20.5 % O ₂	<input type="checkbox"/> LEL%

Harus deteksi

Harus mendeteksi kadar oksigen dan konsentrasi zat berbahaya

Harus pantau

Harus ada pemantau di lokasi kerja

Sirkulasi udara

Sirkulasi udara harus berlanjut selama operasi

Ruang Terbatas