

# I 面對寒冬怎麼做？

## 8個保健要點讓你遠離健康危機！



冬季氣溫驟降，身體可能面臨各種挑戰！

以下8個保健要點，幫助你應對寒冷天氣，保持健康與安全：

### 保暖

在低溫環境或外出時，**頭頸部及四肢末端**要做好保暖，善用帽子、圍巾、手套、襪子等，穿著多層次保暖衣物以方便調整



### 暖身

起床後先喝**溫水**，活動時應循序漸進，避免急促運動



### 健康飲食

避免**大吃大喝及過度飲酒**，多攝取蔬果等高纖食物，幫助預防便秘



LINE 1955

f 1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

### 泡澡注意

如有**心血管疾病者**，**避免泡湯或泡澡**。飯後或飲酒後請勿泡澡，建議泡湯溫度**勿超過40°C**，並在飯後2小時再進行



### 適度運動

**避免清晨或深夜外出運動**。晚餐後請等待1小時讓食物消化後再開始運動，並選擇適合的運動時間與環境

### 妥善控病

定期量測**血壓、血糖**，遵照醫囑規律服藥、戒菸、保持均衡飲食與規律運動



### 隨身帶藥

外出時隨身攜帶**健保卡、病歷卡及緊急用藥**，並註記平時就醫醫院、診斷及藥物過敏史，以備不時之需

### 有症狀立即就醫

若出現**胸悶、臉部不對稱、手臂無力**等症狀，請立即撥打119搶時間送醫。如需通譯服務，可撥打1955尋求協助



LINE 1955

f 1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

รับมือกับอากาศหนาวอย่างไร?

# 8 เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ ช่วยให้คุณห่างไกลโรคร้าย!



อุณหภูมิที่ลดลงอย่างรวดเร็วในช่วงฤดูหนาวเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพ

8 เคล็ดลับการดูแลสุขภาพดังต่อไปนี้ ช่วยปกป้องสุขภาพและความปลอดภัยให้แก่ท่าน

## รักษาความอบอุ่น

ภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิต่ำหรือออกนอกบ้าน**ต้องรักษาความอบอุ่นให้แก่ศีรษะ ลำคอ มือและเท้า**ด้วยการสวมหมวกผ้าพันคอ ถุงมือและถุงเท้า รวมถึงสวมเสื้อผ้ากันหนาวหลายชั้นเพื่อความสะดวกในการปรับให้เหมาะกับสภาพอากาศ

## วอร์มอัพร่างกาย

ดื่มน้ำอุ่นหลังตื่นนอน ออกกำลังกายจากเบาไปสู่หนัก หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบรีบเร่ง



## กินอาหารเพื่อสุขภาพ

หลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือดื่มน้ำมากเกินไป ควรรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง อาทิ ผักและผลไม้ เพื่อช่วยป้องกันอาการท้องผูก



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

泰文版

## แช่น้ำอุ่นต้องระวัง

ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ ต้องหลีกเลี่ยงการแช่น้ำแร่หรือแช่น้ำอุ่น ห้ามแช่น้ำอุ่นหลังรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำมากเกินไป แนะนำให้แช่น้ำอุณหภูมิไม่เกิน 40°C และควรแช่หลังรับประทานอาหารแล้ว 2 ชั่วโมง



## ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

เลือกเวลาและสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม

หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายนอกบ้านในช่วงเช้ามืดหรือกลางดึก การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารมื้อค่ำต้องรอให้อาหารย่อยอย่างน้อย 1 ชั่วโมง

## ควบคุมอาการของโรค

ตรวจวัดความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือด ปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์ด้วยการกินยา เลิกบุหรี่ รักษาโภชนาการอาหารให้สมดุลและออกกำลังกายสม่ำเสมอ



## พกยาติดตัว

ออกนอกบ้านควรพกบัตรประกันสุขภาพ บัตรผู้ป่วยและยา พร้อมบันทึกสถานพยาบาลที่ไปรับการรักษา การวินิจฉัยโรคและประวัติการแพ้ยา เพื่อใช้ในยามฉุกเฉิน



## ไปพบแพทย์ทันทีเมื่อไม่สบาย

หากมีอาการแน่นหน้าอก หน้าเขียวครึ่งซีกหรือแขนอ่อนแรง โปรดโทรแจ้ง 119 เพื่อนำส่งโรงพยาบาล หากต้องการล่ามแปลภาษาสามารถโทรขอความช่วยเหลือได้ที่สายด่วน 1955



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

# Bagaimana menghadapi musim dingin?

## 8 Tips Menjaga Kesehatan agar Menjauhkan Anda dari Krisis Kesehatan!



Tubuh kita mungkin menghadapi berbagai tantangan saat suhu udara turun drastis di musim dingin! Berikut adalah 8 tips penting menjaga kesehatan, untuk membantu Anda menghadapi cuaca dingin dan menjaga kesehatan serta keamanan diri:

### Menjaga kehangatan

Di lingkungan yang dingin atau saat keluar rumah, **jagalah dengan baik kehangatan bagian leher dan ujung kaki tangan kita, gunakan topi, syal, sarung tangan, kaos kaki dan lainnya.** Kenakan pakaian berlapis untuk menjaga kehangatan tubuh dan memudahkan penyesuaian



### Pemanasan tubuh

Minumlah **air hangat** terlebih dulu saat baru bangun tidur, lakukan gerakan secara bertahap, hindari gerakan olahraga cepat secara tiba-tiba



### Makan dan minum yang sehat

Hindari makan dan minum berlebihan serta minum minuman **beralkohol berlebihan**, perbanyak makan sayuran dan buah yang berserat tinggi, untuk mencegah sembelit



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

### Perhatikan saat berendam

Jika memiliki **penyakit kardiovaskular, hindari sauna atau berendam.** Harap tidak berendam saat sehabis makan atau minum alkohol, disarankan suhu air berendam **tidak melebihi 40°C**, dan dilakukan 2 jam setelah selesai makan



### Olahraga yang sesuai

Hindari berolahraga di luar ruangan pada **subuh atau tengah malam.** Harap tunggu 1 jam setelah selesai makan baru mulai berolahraga, dan pilihlah waktu dan lingkungan olahraga yang sesuai

### Pengendalian tepat penyakit

Mengukur **tekanan darah, gula darah** secara berkala, minum obat secara teratur sesuai dengan instruksi dokter, berhenti merokok, menjaga keseimbangan makanan dan minuman serta rutin berolahraga.



### Senantiasa membawa obat

Selalu membawa serta **kartu asuransi kesehatan, kartu riwayat kesehatan dan obat darurat** saat keluar rumah, serta membuat catatan rumah sakit yang biasa digunakan, diagnosis dan juga riwayat alergi obat untuk berjaga-jaga saat membutuhkannya

### Langsung berobat jika muncul gejala penyakit

Jika timbul gejala **nyeri dada, wajah tidak simetris, lengan tidak bertenaga** dan gejala lainnya, harap segera menghubungi 119 untuk segera diantar ke rumah sakit. Jika membutuhkan layanan penerjemahan, dapat menghubungi 1955 untuk mencari bantuan.



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

# I Phải làm gì trong mùa đông lạnh giá?

## 8 lời khuyên chăm sóc sức khỏe để bạn khỏe mạnh hơn.



Khi nhiệt độ giảm mạnh vào mùa đông, cơ thể bạn có thể phải đối mặt với nhiều thách thức khác nhau. 8 mẹo sức khỏe sau đây sẽ giúp bạn đối phó với thời tiết lạnh để được khỏe mạnh và an toàn:

### Giữ ấm

Trong môi trường nhiệt độ thấp hoặc khi ra ngoài, hãy **giữ ấm đầu, cổ, tay và chân**. Tận dụng mũ, khăn quàng cổ, găng tay, tất (vớ) v.v., và mặc quần áo ấm nhiều lớp để dễ điều chỉnh.



### Làm ấm cơ thể

Uống **nước ấm** sau khi thức dậy và thực hiện các hoạt động từ từ, tránh tập vội vàng.



### Chế độ ăn uống lành mạnh

Tránh ăn quá nhiều và uống bia, rượu quá nhiều, ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ như trái cây và rau để giúp ngăn ngừa táo bón



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

越南文版

### Lưu ý khi ngâm tắm

Nếu bị bệnh tim mạch, hãy tránh tắm suối nước nóng hoặc tắm bồn. Không ngâm tắm sau khi ăn hoặc sau khi uống rượu. Nhiệt độ nước tắm **không được vượt quá 40°C** và tắm sau khi ăn 2 giờ.



### Tập thể dục vừa phải

Tránh tập thể dục ngoài trời vào sáng sớm hoặc tối khuya.

Hãy đợi 1 giờ sau bữa ăn tối để thức ăn tiêu hóa trước khi tập thể dục, và chọn thời gian và môi trường tập luyện phù hợp.

### Kiểm soát bệnh tật đúng cách

thường xuyên đo **huyết áp và đường huyết**, uống thuốc đều đặn theo lời khuyên của bác sĩ, cai thuốc lá, duy trì chế độ ăn uống cân bằng và tập thể dục thường xuyên.



### Luôn mang theo thuốc

mang theo **thẻ bảo hiểm y tế, thẻ bệnh án và thuốc cấp cứu** khi ra ngoài, đồng thời ghi lại bệnh viện mà bạn thường đến khám, chẩn đoán và dị ứng thuốc để phòng trường hợp khẩn cấp.

### Đi khám ngay nếu có triệu chứng

Nếu có các triệu chứng như **tức ngực, mặt lệch, yếu tay**, v.v., hãy gọi 119 để được đi khám ngay lập tức. Nếu bạn cần dịch vụ phiên dịch, vui lòng gọi số 1955 để được hỗ trợ.



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

# 8 tips to stay healthy during the cold winter months



During the winter the temperature can drop quickly and that can create a number of physical challenges. The following health protection guidelines help individuals deal with the cold weather, stay healthy and safe:

## Keep warm

When in cold environments or outdoors **be sure to keep your neck, head, hands and feet warm** by wearing a hat, scarf, gloves, thick socks etc. Also wear multiple layers of warm clothes as then it is easier to make any necessary adjustments.



## Warm up

After getting out of bed drink **warm water** and if engaging in activities build up gradually, avoid intensive activity.



## Maintain a healthy diet

**Avoid eating and drinking too much, or consuming too much alcohol.** Eat high fiber foods such as fruit and vegetables as they help to avoid constipation.



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

## Take precautions when bathing

**Anyone with cardiovascular disease should avoid hot springs or baths.** Do not visit hot springs after drinking or consuming alcohol. It is advised that the temperature of hot spring baths **should not exceed 40 degrees** Celsius and take place no sooner than two hours after eating.



## Exercise an appropriate amount

**Do not exercise outdoors early in the morning or late at night.** Wait for an hour after an evening meal to let the food digest properly before exercising. Choose a suitable time and environment in which to exercise.

## Take measures to control illnesses

Regularly check your **blood pressure** and **blood sugar level**, take medication regularly as instructed by a medical professional, quit smoking, maintain a balanced diet and engage in regular exercise.



## Carry medication on one's person

Always carry your **National Health Insurance Card, Medical Record Card and medication to be taken in the event of an emergency** on your person when outdoors and make a note of your local hospital, related diagnoses and list medications to which you are allergic, for use in an emergency.

## In the event of symptoms seek immediate medical attention

If you experience **tightness in the chest, facial asymmetry or weakness in the arms** immediately call 119 and get to hospital as quickly as possible. If you require an interpretation service call the 1955 Hotline for assistance.



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告