HEAT ILLNESS PSA VIETNAMESE

- Quí vị cần biết làm việc trong môi trường với nhiệt độ nóng có thể gây ra những chứng bệnh và ngay cả có thể bị thiệt mạng.

- Cách đề phòng ngừa những bệnh gây ra bởi nhiệt độ nóng:
  . Uống một 'quart' nước mỗi một tiếng đồng hồ.
  . Tránh uống các loại nước có đường, caffeine hoặc rượu.
  . Và nghĩ giải lao nhiều lần trong bóng mát.

- Nhận biết những triệu chứng bệnh do nhiệt độ nóng như sau:
  . Chóng mặt
  . Nhức đầu
  . Mệt mõi
  . Khát nước.

- Nếu Quí vị bị bệnh do ảnh hưởng nhiệt độ nóng, xin báo cáo với chủ nhân và tìm nơi y-tế để chửa trị ngay.

- Xin vào mạng lưới www.dir.ca.gov Để biết thêm những quyền hạn của mình.

- Đây là thông điệp của cơ quan Bảo Vệ Sức khoẻ và An Toàn trong nghề nghiệp cho nhân công viên thuộc tiểu bang California.