# HEAT ILLNESS PSA CANTONESE

你知唔知道嘛

高溫中工作,會引起疾病,更可以致命。防止身體過熱不適,

每小時飲四杯水, 避免含糖份, 咖啡因或酒精嘅飲料,及嘛陰涼地方

休息。認識過熱不適症狀, 例如頭暈,頭痛,

疲勞同缺水。如果你感到不適, 話比你雇主知,

及立即尋求醫療協助。學多D,留覽www.dir.ca.gov,了解你嘅

權益。本工人安全訊息由Cal 及OSHA提供。