

(タイ語)

寒さ対策のお知らせ

มาตรการป้องกันความหนาวเย็น

ภายในศูนย์อพยพมีความหนาวเย็นและมีจำนวนผ้าห่มกับเครื่องฮีตเตอร์(เครื่องทำความร้อน)ไม่

เพียงพอ หากไม่ได้รับประทานอาหาร ร่างกายจะไม่สามารถผลิตความร้อนหรือพลังงานออกมาได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ สิ่งสำคัญคือการเก็บรักษาความร้อนภายในร่างกาย โดยหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ประตูซึ่ง

มีลมพัดเข้า ใช้ลังกระดาษหรือสิ่งอื่นปูพื้น ห่อหลังด้วยผ้าขนหนูหรือผ้าต่างๆ ตอนนอนพยายามนอน

ใกล้ชิดกันเพื่อเก็บรักษาความร้อนของร่างกายซึ่งกันและกัน

เมื่อรู้สึกหนาวหรือร่างกายเกิดอาการสั่น ให้รีบบอกแพทย์หรือพยาบาลใกล้เคียงเพื่อขอความ

ช่วยเหลือโดยเร็ว