

酷熱天氣 防中暑

गर्म मौसम में लू लगने से रोकथाम

गर्मीयाममा तापको विपदा रोकथाम

ป้องกันโรคลมแดดในสภาพอากาศร้อน

Prevent Heat Stroke in Hot Weather

Pencegahan terhadap Serangan Hawa

Panas saat Cuaca Panas

Pag-iwas sa Heat Stroke sa Panahon ng Tag-init

گرم موسم میں لُو سے روک تھام

合適衣物 Suitable Clothing

उपयुक्त वस्त्र
Pakaian yang Sesuai
उपयुक्त कपडा
Angkop na Pananamit
สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม
مناسب کپڑے پہنیں



定時飲水

नियमित रूप से पानी पीजिए
नियमित रूपमा पानी पिरनु
हमनंतीमनाबोय १

Drink Water Regularly

Minum Air secara Teratur
Palagiang Uminom ng Tubig
باقاعدگی سے پانی پیئیں

切勿飲酒

No Alcohol

शराब बिल्कुल नहीं
Hindari Minuman Keras
मदिरा सेवन नगर्नु
Huwag Uminom ng Alak
งดแอลกอฮอล์
الكحول سے اجتناب



加設上蓋

Sun Shelter

सूर्य निवास
Tempat Berteduh dari
Sengatan Matahari
चामबाट आश्रय
Lugar na Masisilungan
ที่หลบแดด
دهوپ سے اوٹ



定時小休

Regular Rest Breaks

नियमित अन्तराल के बाद आराम
Jeda Istirahat yang Teratur
नियमित विश्राम
Paghinto sa Trabaho sa Oras
ng Pahinga
หยุดพักเป็นระยะ ๑
باقاعدہ آرام کے وقفے



輪流工作

Job Rotation

कार्यावर्तन
Menggilirkan Pekerjaan
कार्य हेरफेर
Halinhinan sa Trabaho
สับเปลี่ยนงาน
کام کی باریاں لینا

勞工處
職業安全及健康部

勞工處職安健投訴熱線：2542 2172
((所有投訴均會絕對保密))

व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य शाखा
श्रम विभाग

श्रम विभाग के व्यावसायिक सुरक्षा
और स्वास्थ्य शिकायत हॉटलाइन : 2542 2172
(सभी शिकायतों को सख्त गोपनीयता में रखा जाएगा)

व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य शाखा
श्रम विभाग

श्रम विभागको व्यावसायिक सुरक्षा
र स्वास्थ्य उजुरी हटलाइन : २५४२ २१७२
(सबै उजुरीहरूलाई कडा गोपनीयताको साथ व्यवहार गरिन्छ)



แผนกความปลอดภัยด้านอาชีวอนามัยและสุขภาพ
กรมแรงงาน

สายด่วนร้องทุกข์กรมแรงงานเรื่องความปลอดภัยในอาชีพและสุขภาพโทร : 2542 2172
(ข้อมูลร้องเรียนทั้งหมดจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ)

Occupational Safety and
Health Branch
Labour Department

Cabang Kesehatan dan
Keselamatan Kerja
Departemen Tenaga Kerja

Sangay ng Kaligtasan at
Kalusugan sa Trabaho
Kagawaran ng Paggawa

پیشہ ورانہ تحفظ و صحت کی شاخ
محکمہ لیبر

Labour Department's Occupational Safety
& Health Complaint Hotline: 2542 2172
(All complaints will be treated in the strictest confidence)

Hotline Keluhan Kesehatan & Keselamatan Kerja
Departemen Tenaga Kerja: 2542 2172
(Semua keluhan akan dijaga ketat kerahasiaannya)

Hotline para sa Reklamo sa Kaligtasan at Kalusugan
sa Trabaho ng
Kagawaran ng Paggawa : 2542 2172
(Lahat ng reklamo ay mahigpit na ipaglililhim)

محکمہ لیبر کی پیشہ ورانہ تحفظ و صحت کی شکایات کی ہاٹ لائن: 2542 2172
(تمام شکایات پر رازداری کے ساتھ عمل درآمد کیا جائے گا)