

Lời khuyên dành cho người làm việc trong thời tiết lạnh



Mặc quần áo ấm



Đeo khẩu trang



Giữ ấm cơ thể, đặc biệt vùng ngực, cổ



Giữ cơ thể, chân tay khô ráo



Ngày mưa rét, sử dụng bảo hộ lao động ấm và chống nước: áo mưa, mũ, găng tay, giày/ủng...



Nếu phải làm việc ngoài trời cần làm việc với cường độ chậm

Ăn uống đầy đủ chất, đặc biệt là chất béo, glucit để có đủ năng lượng lao động và chống rét. Nên ăn uống nóng

