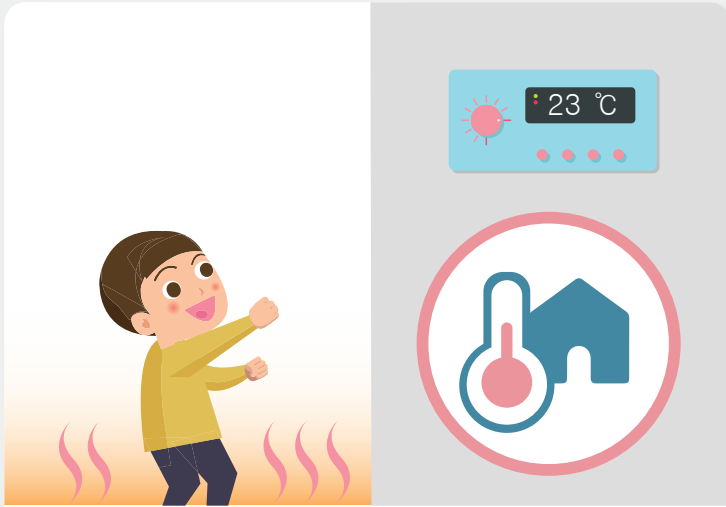


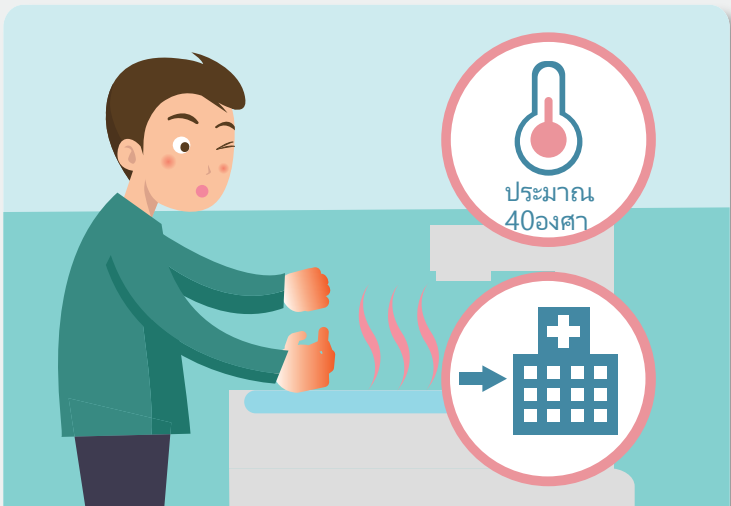
# ความเย็นจัด



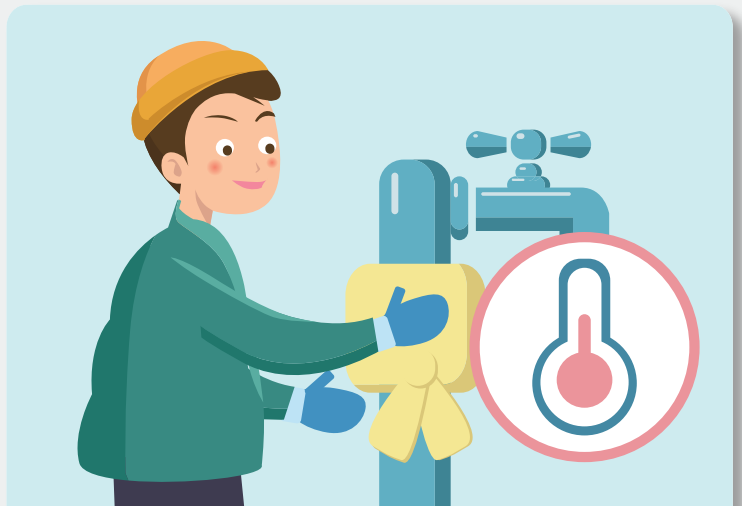
ระวังเรื่องความร้อนและความปลอดภัย  
สำหรับผู้สูงอายุและเด็กทารก



เมื่อคุณออกไปข้างนอก ป้องกันระวังไม่ให้โรคหิมะกัด



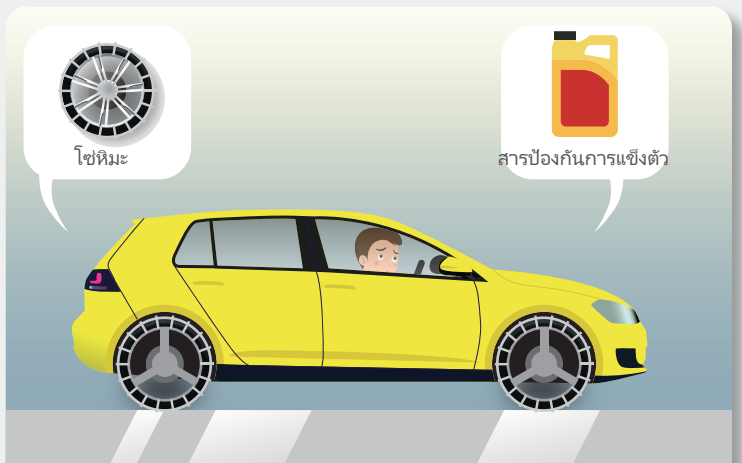
เวลาที่เกิดเป็นโรคหิมะกัดอย่าไปขยี้ให้แช่น้ำร้อนอุ่นๆ 30 นาที,  
รักษาอุณหภูมิไว้แล้วไปโรงพยาบาลทันที



ใช้เสื้อผ้าเก่าๆ ห่อมาตรวดน้ำ, ห่อหม้อไอน้ำปกป้องไว้ให้อบอุ่น



เมื่อคุณออกไปเป็นเวลานานให้เปิดน้ำร้อน  
ไว้อุ่นๆ เพื่อป้องกันการแข็งตัวของท่อ



ถนนอาจเป็นน้ำแข็งได้ ให้เตรียมอุปกรณ์หน้าหนาว เช่น โซหิมะ  
ไว้ในรถ ตรวจสอบรถยนต์ เช่น สารป้องกันการแข็งตัว,