



# เตือนภัย! ดัชนีความร้อนพุ่งสูงระดับ "อันตราย"



## ข้อควรปฏิบัติและการดูแลตนเอง



หมั่นสังเกตอาการ  
ผิดปกติของร่างกาย

เฝ้าระวังสัญญาณเตือนจากความร้อน  
ที่อาจเกิดขึ้นอย่างใกล้ชิด



หากมีอาการผิดปกติ  
ให้รีบพบแพทย์ทันที

อย่ารอช้าหากร่างกายแสดงอาการ  
ล้มป่วยจากความร้อน