



當心換季溫差

早晚、換季時溫差大，會導致高齡長者及體質較弱的族群更容易遭到病菌的侵襲

提醒家庭看護工在照顧長輩時，應特別小心溫差帶來的風險

可透過以下預防措施，提升長輩的抵抗力

- 🌡️ 早晚多添加衣物，注意保暖
- 🌡️ 規律生活，保持充足休息
- 🌡️ 進行規律且適當的運動，可在午後等較暖和的時候進行
- 🌡️ 均衡飲食多喝水
- 🌡️ 注意室內通風



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

亞太人力

關心您



โปรดระวัง ช่วงเปลี่ยนฤดู



กลางวันกับกลางคืนอุณหภูมิต่างกันมาก

ช่วงเปลี่ยนฤดู กลางวันกับกลางคืนอุณหภูมิแตกต่างกันมาก
ทำให้ผู้สูงอายุและผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยได้ง่าย

ผู้อนุบาลในครัวเรือนที่ดูแลผู้สูงอายุต้องเพิ่มความระมัดระวัง
อุณหภูมิที่ต่างกันมากอาจเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ

สามารถช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกายผู้สูงอายุโดยใช้มาตรการป้องกันดังต่อไปนี้

-  **เข้าและคำ สวมเสื้อกันหนาวหัดอีกชั้นเพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย**
-  **ใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีวินัยและพักผ่อนอย่างเพียงพอ**
-  **ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำและควรออกกำลังกายในช่วงปลายที่อากาศเริ่มอบอุ่นขึ้น**
-  **รับประทานอาหารที่มีโภชนาการสมดุลและดื่มน้ำให้เพียงพอ**
-  **ใส่ใจการระบายอากาศภายในห้องพัก**



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

เอเย่นต์แพน ห่วงใยคุณ



Be aware of seasonal temperature changes



The temperature change between morning and evening and from season to season in Taiwan can make seniors and those with weak constitutions more susceptible to germs

Live-in care workers should be aware of the risk such changes in temperature pose to elderly care recipients

The following preventative measures can help to boost the resistance of seniors:

-  **Keep warm by wearing more clothes early in the morning and late at night**
-  **Lead a regular life, and take ample rest**
-  **Engage in regular exercise in appropriate amounts. The best time for such activities is in the afternoon when the weather is warmer**
-  **Eat a balanced diet and drink lots of fluids**
-  **Ensure indoor areas are well ventilated**



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

Pan-Asia Manpower cares for you



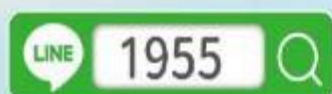
Cẩn thận với sự chênh lệch nhiệt độ khi thời tiết giao mùa

Sự chênh lệch nhiệt độ lớn giữa buổi sáng và buổi tối và khi giao mùa, sẽ khiến người già và những người có thể chất yếu dễ bị nhiễm vi trùng hơn.

Nhắc nhở khán hộ công gia đình, khi chăm sóc người già phải đặc biệt cẩn thận về những rủi ro do chênh lệch nhiệt độ.

Bạn có thể nâng cao sức đề kháng của người lớn tuổi thông qua các biện pháp phòng ngừa sau:

-  Mặc thêm quần áo vào buổi sáng và buổi tối, chú ý giữ ấm.
-  Sống bình thường, nghỉ ngơi đầy đủ.
-  Thực hiện các bài tập thể dục thường xuyên và phù hợp, có thể thực hiện vào những thời điểm ấm áp hơn như buổi chiều.
-  Ăn uống điều độ, uống nhiều nước.
-  Chú ý thông gió trong nhà.



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

Công ty môi giới Á Thái quan tâm bạn



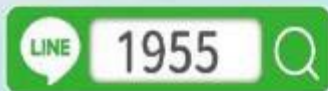
Waspadai Perbedaan Suhu Udara Saat Pergantian Musim

Perbedaan suhu antara pagi-malam dan pergantian musim bisa menyebabkan lansia dan kelompok rentan semakin mudah diserang kuman penyakit

Saat menjaga lansia, perawat sektor rumah tangga harap memerhatikan dampak risiko yang terjadi karena perbedaan suhu udara.

Meningkatkan daya tahan tubuh lansia dengan langkah pencegahan sebagai berikut

-  Jaga kehangatan tubuh, tambahkan pakaian saat pagi dan malam
-  Pola hidup teratur dan istirahat yang cukup
-  Berolahraga secara teratur dan benar, dapat dilakukan pada sore hari saat cuaca yang lebih hangat
-  Asupan gizi yang seimbang dan perbanyak konsumsi air putih
-  Perhatikan sirkulasi udara dalam ruangan



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

Pan asia man power, peduli anda