

【冷房病にならないためには】

เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเจ็บป่วยจากเครื่องปรับอากาศ



エアコンの風は上向きに設定しましょう。
ตั้งเครื่องปรับอากาศให้เป่าลมขึ้นด้านบน
エアコンの風には、直接当たらないようにしましょう。
หลีกเลี่ยงการสัมผัสลมโดยตรง

扇風機などを使って、空気を循環させましょ
う。
ใช้พัดลมเพื่อหมุนเวียนอากาศภายในห้อง

※適切な温度設定は、電気代節約にも繋がります。
การตั้งอุณหภูมิที่เหมาะสมยังช่วยประหยัดค่าไฟฟ้าได้ด้วย

(室外在ร่ม) (室内กลางแจ้ง)

エアコンの設定温度は、外気温から
4～6℃下げましょう。
อุณหภูมิที่ตั้งไว้ของเครื่องปรับอากาศจะ
ถูกกำหนดโดยอุณหภูมิภายนอก ลด
อุณหภูมิลง 4 ถึง 6 องศา
温度的下げ過ぎは身体に悪いです。
การลดอุณหภูมิลงมากเกินไปไม่เป็นผลดี
ต่อร่างกายของคุณ

注意！
ระวัง！

外気温が35℃を超える猛暑日の場合！

ในวันที่อากาศร้อนจัดเมื่ออุณหภูมิภายนอกสูงเกิน 35℃!

エアコンの温度は、

熱中症対策を優先して設定しましょう。

ในการตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศ ควรเน้นการป้องกันโรคลม
แดดเป็นอันดับแรก

この場合、設定温度は28℃が一番良いそうです。

ในกรณีนี้ การตั้งค่าอุณหภูมิที่ดีที่สุดคือ 28° C

