中文翻譯

冬季保暖祕訣公開

這6個身體部位一定要護好！

脖子

避免直接吹風，可佩戴
圍巾來禦寒

肩膀

最好蓋住肩膀，以保持溫暖

背部

建議穿背心或披風
以增加保暖效果

肚臍

要穿著能保暖肚臍的衣物

膝蓋

隨時用衣物或
毯子保護膝蓋

腳底

建議穿保暖襪子
並在睡前泡腳

保暖不只是穿多，而是「穿對地方」！
這個冬天，從這6個關鍵部位開始照顧自己吧！

LINE 1955
1955hotline
勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告

英文版

How to keep warm in winter

Six parts of the body to protect

Neck

Wear a scarf to keep warm and avoid direct wind

Back

Wear a vest or cloak to keep warmer

Knees

Keep the knees covered with clothes or a blanket

Shoulders

Ensure the shoulders are covered to keep warm

Belly button

Wear clothes that keep the belly button warm

Soles of the feet

Wear warm socks and soak your feet before bedtime

Keeping warm involves more than just wearing a lot of clothes, it is also important to make sure the right parts of the body are covered. This winter take care of yourself by making sure these six key areas are properly wrapped up.

LINE 1955

1955hotline

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

廣告

印尼文版

Mengungkap Rahasia Tetap Hangat di Musim Dingin

6 Bagian Tubuh yang Wajib Dilindungi

Leher

Hindari tertiup angin langsung, bisa memakai syal untuk menghindari hawa dingin

Bahu

Yang terbaik adalah dapat menutupi bagian bahu untuk menjaga kehangatan

Punggung

Disarankan untuk memakai rompi atau jubah untuk menambah kehangatan

Pusar

Mengenakan pakaian yang dapat menjaga kehangatan pusar

Lutut

Senantiasa menggunakan pakaian atau selimut untuk menjaga kehangatan lutut

Telapak kaki

Disarankan untuk memakai kaos kaki dan merendam kaki sebelum tidur

Menjaga kehangatan bukan hanya memakai pakaian tebal, melainkan “cara memakai yang benar”! Musim dingin ini, mulailah merawat diri Anda dengan 6 bagian penting tubuh ini!

LINE 1955

1955hotline

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

廣告

越南文版

Bí quyết giữ ấm mùa đông

6 bộ phận trên cơ thể nhất định phải bảo vệ kỹ!

Cổ

Tránh để gió lạnh thổi trực tiếp, nên quàng khăn để giữ ấm.

Vai

Tốt nhất nên che kín vai để duy trì độ ấm.

Lưng

Nên mặc áo ghi-lê hoặc áo choàng để tăng hiệu quả giữ ấm.

Rốn

Mặc trang phục có thể giữ ấm vùng rốn.

Đầu gối

Luôn dùng quần áo hoặc chăn để bảo vệ đầu gối.

Lòng bàn chân

Khuyến nghị mang tất giữ ấm và ngâm chân trước khi đi ngủ.

Giữ ấm không chỉ là mặc nhiều, mà là “mặc đúng chỗ”!Mùa đông này, hãy bắt đầu chăm sóc bản thân từ 6 bộ phận quan trọng này nhé!

LINE 1955

1955hotline

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

廣告

泰文版

เคล็ดลับการดูแลร่างกายให้อบอุ่นในฤดูหนาว

6 ส่วนสำคัญของร่างกายที่ต้องปกป้องให้ดี !

คอ

หลีกเลี่ยงการโดนลมโดยตรง
ควรสวมผ้าพันคอเพื่อช่วยกันหนาว

ไหล่

ควรปิดไหล่ให้มิดชิด
เพื่อรักษาความอบอุ่นของร่างกาย

หลัง

แนะนำให้สวมเสื้อกั๊กหรือผ้าคลุม
เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้แผ่นหลัง

สะดือ

ควรสวมเสื้อผ้าที่ช่วยให้
บริเวณสะดืออบอุ่น

เข่า

ใช้เสื้อผ้าหรือผ้าห่มคลุมเข่าอยู่เสมอ

ฝ่าเท้า

ควรสวมถุงเท้ากันหนาว
และแช่เท้าในน้ำอุ่นก่อนนอน

การป้องกันความหนาวไม่ใช่แค่สวมใส่เสื้อผ้าหลายชั้นแต่คือ
“สวมใส่ให้ถูกจุด” ฤดูหนาวนี้ มาเริ่มดูแลตัวเองจาก 6 ส่วนสำคัญเหล่านี้กัน!

LINE 1955
1955hotline
勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告