

Ελληνικά

ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

Προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους συναδέλφους μας

 Πίνουμε νερό συχνά. Μην περιμένετε να διψάσετε.

 Προσέχουμε τους συναδέλφους μας.

 Προσοχή σε συμπτώματα: Ζάλη, Πονοκέφαλος, Αδυναμία, Ναυτία, Μυϊκές κράμπες.

 Κανένα σύμπτωμα δεν είναι ασήμαντο. Εάν αισθανθείτε δυσφορία ή αδιαθεσία, ενημερώστε άμεσα τον προϊστάμενό σας ή απευθυνθείτε στο Τμήμα Προσωπικού.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ.

English

HIGH TEMPERATURES

Protect yourself and your colleagues.

 Drink water frequently. Do not wait until you feel thirsty.

 Look out for your colleagues.

 Watch for symptoms: Dizziness, Headache, Weakness, Nausea, Muscle cramps.

 No symptom is insignificant. If you feel discomfort or unwell, immediately inform your supervisor or contact the Human Resources Department.

PREVENTION SAVES LIVES.

Albanian

TEMPERATURA TË LARTA

Mbroni veten dhe kolegët tuaj.

 Pini ujë shpesh.

 Kujdesuni për kolegët tuaj.

 Simptoma: Marramendje, Dhimbje koke, Dobësi, Të përziera, Ngërçe muskulore.

 Nëse ndiheni të parehatshëm ose nuk ndiheni mirë, njoftoni menjëherë përgjegjës të tuaj ose drejtohuni te Departamenti i Burimeve Njerëzore.

PARANDALIMI SHPËTON JETË.

Bulgarian

ВИСОКИ ТЕМПЕРАТУРИ

Пазете себе си и колегите си.

 Пийте вода често.

 Грижете се за колегите си.

 Симптоми: Замайване, Главоболие, Слабост, Гадене, Мускулни крампи.

 Ако почувствате неразположение или дискомфорт, незабавно уведомете своя ръководител или се обърнете към отдел „Човешки ресурси“.

ПРЕВЕНЦИЯТА СПАСЯВА ЖИВОТИ.

Romanian

TEMPERATURI RIDICATE

Protejați-vă pe dumneavoastră și pe colegi.

 Beți apă frecvent.

 Aveți grijă de colegii dumneavoastră.

 Simptome: Amețeală, Durere de cap, Slăbiciune, Greață, Crampe musculare.

 Dacă vă simțiți rău sau aveți orice disconfort, informați imediat superiorul dumneavoastră sau adresați-vă Departamentului de Resurse Umane

PREVENIREA SALVEAZĂ VIEȚI.

Arabic

مرتفعة حرارة درجات 

وزملاءك نفسك احم.

 بانتظام الماء اشرب.

 لزملائك انتبه.

 عضلية تشنجات، غثيان، ضعف، صداع، دوار: الأعراض.

 البشرية الموارد قسم مع تواصل أو مباشرة مشرفك فأبلغ، ارتياح عدم أو تعب بأي شعرت إذا.

Punjabi

 ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

 ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪਿਓ।

 ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

 ਲੱਛਣ: ਚੱਕਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਤਲੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਖਿੱਚ।

 ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ HR ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਰੋਕਥਾਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

Urdu

حرارت درجه زياده 

کریں۔ حفاظت کی ساتھیوں اپنے اور اپنی

 پئیں۔ پانی بار بار

 رکھیں۔ خیال کا ساتھیوں اپنے

 کھچاؤ۔ میں پٹھوں، متلی، کمزوری، درد سر، آنا چکر: علامات

 افرادی شعبہ یا دیں اطلاع کو سپروائزر اپنے فوراً تو ہو محسوس خراب طبیعت یا آرامی بے کو آپ اگر
کریں۔ رابطہ سے (HR) وسائل
