

(インドネシア語)

エコノミークラス症候群

Informasi mengenai economy class syndrome (sindrom kelas ekonomi)

Apabila dalam waktu yang lama duduk dengan posisi yang sama dan dengan sengaja tidak minum supaya tidak buang air kecil, maka dapat mengakibatkan darah didalam urat akan menggumpal dan sesak napas, serta bisa menimbulkan kesulitan untuk bernapas.

Untuk mencegah hal tersebut berjalanlah sesekali, banyak minum air, tarik napas dalam-dalam dan tidur dalam keadaan kaki terangkat. Menggerakkan tubuh adalah salah satu hal yang penting untuk mengganti suasana.