

(タイ語)

食事に気をつけて、体調を守りましょう

ระวังเรื่องอาหารและมาร่วมกันป้องกันสุขภาพกันเถอะ

ประสบการณ์จากภัยพิบัติทำให้เราทราบว่า การพักอาศัยอยู่ในศูนย์อพยพอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ความเครียดและการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอหลังประสบภัยพิบัติจะทำให้เกิดความรู้สึกรอคอยการประทานอาหารที่มีรสเค็ม ดังนั้น เพื่อให้ความดันโลหิตอยู่ในภาวะปกติ จึงควรหลีกเลี่ยงการกินเค็มและควรพยายามดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคความดันโลหิตสูงควรระมัดระวังเรื่องอาหารและระวังไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย