

(ベトナム語)

食事に気をつけて、体調を守りましょう

Nên chú ý đến các bữa ăn để giữ gìn sức khỏe

Dựa vào những kinh nghiệm của thiên tai từ trước cho đến nay cho thấy nếu cuộc sống lánh nạn kéo dài sẽ làm huyết áp bị cao.

Sau thiên tai, do căng thẳng hay thiếu ngủ cơ thể tự nhiên sẽ thèm ăn mặn. Để giữ huyết áp được bình thường thì nên ăn ít muối và uống nhiều nước. Xin chú ý đến bữa ăn để tránh việc huyết áp cao để khỏi bị bệnh.