

เมื่อคุณทำงานอยู่ข้างนอกในสภาพอากาศร้อนจัด ร่างกายของคุณจะสูญเสียเหงื่อ และแร่ธาตุสำคัญอื่นๆ ที่เรียกว่า อิเล็กโทรไลต์

หากร่างกายของคุณสูญเสียเหงื่อและอิเล็กโทรไลต์มากเกินไป คุณอาจเริ่มรู้สึกไม่สบาย

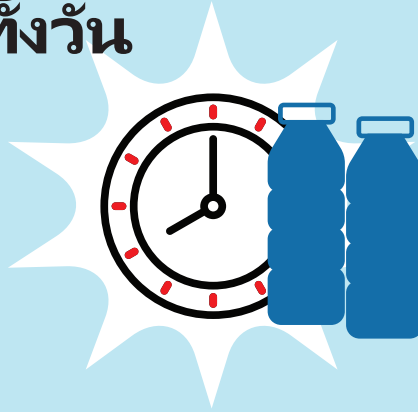
เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากสภาพอากาศร้อนจัด คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้

ควรดื่มน้ำตลอดทั้งวัน



ควรดื่มน้ำ

1 ขวด* สว่างหน้าสัก 2 ชั่วโมง ก่อนคุณออกไปทำงาน



ควรดื่มน้ำ

เพิ่มเมื่อกลับถึงบ้านจากที่ทำงานเพื่อทดแทนสิ่งที่คุณสูญเสียไปทางเหงื่อ

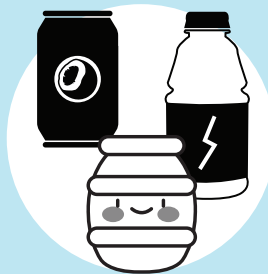
*1 ขวด = 16 ออนซ์ หรือ 0.5 ลิตร (ครึ่งลิตร)

ควรดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและมีน้ำตาลน้อย

คุณยังสามารถดื่ม:

- น้ำมะพร้าว
- เครื่องดื่มที่ขดเคี้ยวเกลือแร่ (เช่น เครื่องดื่มเกลือแร่) และ
- "อะควา เฟรสด้า" (aguas frescas) ทำจากผลไม้หรือผักสด

จะดีที่สุดหากเครื่องดื่มเหล่านี้มีน้ำตาลน้อย



เครื่องดื่มเกลือแร่กับเครื่องดื่มชูกำลังหลายยี่ห้อ มีน้ำตาลมากเกินไป

หากคุณดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ ให้เติมน้ำเพิ่มเพื่อให้มีน้ำประมาณสองในสามส่วนและมีเครื่องดื่มเกลือแร่หนึ่งในสามส่วน ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลังต่างๆ

อีกทางเลือกหนึ่งคือ "ซูเอโร" น้ำเกลือแร่ทดแทนที่ทำเอง : เกลือ ¼ - ½ ช้อนชา, น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำเปล่า 1 ลิตร แอลกอฮอล์ทำให้ร่างกายขาดน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในวันที่คุณทำงาน

กินอาหารเหล่านี้ในระหว่างวัน



ผลิตภัณฑ์นม
เช่น ชีสสดต่างๆ โยเกิร์ต



โปรตีน
ถั่วชนิดต่างๆ ถั่วเลนทิล ไข่ ปลา



เมล็ดพืชและถั่วเปลือกแข็ง
เมล็ดทานตะวัน อัลมอนต์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์



ผลไม้รสหวาน
แตงโม กล้วย ส้ม แตงกวา อะโวคาโด



ผักต่างๆ
ผักโขม บรอกโคลี (Broccoli) หรือกะหล่ำดอกอิตาลี

เนื้อหาเพิ่มเติมพัฒนาขึ้นโดยศูนย์สุขภาพคนงานในฟาร์มแห่งชาติ (National Center for Farmworker Health, Inc.) กับ สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ (School of Public Health) แห่งมหาวิทยาลัย UHealth ฮิวสตัน



คลินิกอาชีวอนามัยสำหรับแรงงานในออนแทรีโอ (OHCOW)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม:
โปรดส่งข้อความ ติดต่องานวอตส์แอปป์ หรือโทรเบอร์
1-289-684-2821

ohcow.on.ca
1-877-817-0336

