



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

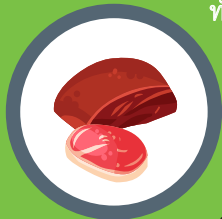
8 เคล็ดลับ เดินทางไกล ให้ปลอดภัย



01

เลี่ยงกินอาหารคาร์โบไฮเดรต
โดยเฉพาะของหวานและเบเกอรี่

เช่น เค้ก คุกกี้ เครื่องดื่มรสหวาน
ซึ่งกระบวนการย่อยอาหารประเภทนี้
จะทำให้เกิดสารเซโรโทนิน
ทำให้รู้สึกง่วงนอน



02

เลี่ยงกินเนื้อสัตว์
และผักดิบที่ย่อยยาก

เช่น กะหล่ำปลีดิบ ถั่ว บรอกโคลี
โดยเฉพาะถั่วผสมเกลือ



03

งดเครื่องดื่มที่มีฟอง

เช่น โซดา มีผลทำให้ท้องอืดเพื่อ
และง่วงนอน



04

งดดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์

05

เลือกผลไม้ที่มีวิตามินซี

เช่น ส้ม ฝรั่ง ช่วยต้านความเหนื่อยล้า
ที่มาจากความเครียดและกังวลขณะขับรถ



06

ผู้ขับควรพักผ่อน
ให้เพียงพอ

นอนหลับ 7-8 ชั่วโมง
ในคืนก่อนเดินทาง



07

เตรียมผ้าเย็นเวลาว่าง

และสวมแว่นตากันแดดขณะขับรถ
ตอนกลางวัน



08

ตรวจสภาพพวงรยนต์
ให้พร้อมใช้งาน

และมีสติตลอดเวลา
ขณะขับรถก็จะช่วย
ลดอุบัติเหตุ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ | เผยแพร่ : สิงหาคม 2563

