

ออกกำลังกาย หน้าร้อน

• ต้องเตรียมตัวยังไง •

เสื่อผ้า

สวมใส่ชุดออกกำลังกายที่ระบายความร้อนได้ดี

ดื่มน้ำ

ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ

ออกกำลังกายเป็นกลุ่ม

สังเกตอาการหากพบคนไม่สบาย หรือต้องการความช่วยเหลือ ให้รีบแจ้งคนใกล้ชิด หรือโทร 1669

เลี่ยงดื่มน้ำอัดลม

น้ำที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ชา กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ออกกำลังกายในที่ร่มโล่ง

ไม่ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง ในช่วง 11.00-15.00น.

อบอุ่นร่างกาย

ยืดกล้ามเนื้อในที่ร่มก่อน เพื่อให้ร่างกายเกิดความคุ้นเคยกับอากาศร้อน

กลุ่มเสี่ยง

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ ได้แก่
คนที่มีน้ำหนักตัวน้อยหรือมากกว่าปกติ หญิงตั้งครรภ์
ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว
ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อนออกกำลังกาย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

