

# มีจริง! ทำงานหนักจนวูบ

## ระวัง อากาศหน้ามืดเป็นลมที่อาจถึงตาย



**? สาเหตุ ?**

- ทำงานต่อเนื่อง ไม่มีเวลาพักผ่อน
- โรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
- ภาวะขาดน้ำ เช่น ท้องเสีย หรือดื่มน้ำน้อยเกินไป

**! อาการเตือน ก่อนภาวะวูบ !**



เวียนศีรษะ ทรงตัวไม่อยู่



ใจสั่น เหงื่อออก ปลายเท้า ปลายมือเย็น



ตาพร่า



คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียรุนแรง

**✓ วิธีป้องกัน ✓**



พักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง ทุกวัน



กินอาหารให้ตรงเวลา



ดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน ลดหวานและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ตรวจสุขภาพเป็นประจำ เพื่อป้องกันความเสี่ยงโรคร้าย

