

เชียร์บอลโลก ระวัง!! จะร่วง



ฟุตบอลโลกกำลังมาแรง หลายคนคงเชียร์ฟุตบอลกันอย่างสนุกสนาน อาจมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนอนติดต่อกันหลายคืน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพเหล่านี้

1.

ผู้ที่มีการวះ ความดันโลหิตสูง หากนอนติด และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น เส้นเลือดในสมองแตกได้

2.

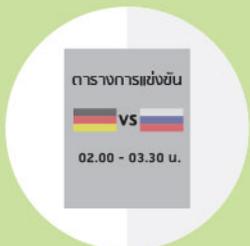
เชียร์บอลนอกบ้าน หากต้องขับรถ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อความปลอดภัยในการขับขี่



3.

เชียร์บอลในที่คนแออัด อาจเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม ติดต่อกันโดยการ ไอ จาม รถกัน

วิธีป้องกันปัญหาสุขภาพ จากการดูฟุตบอล



พักผ่อนให้เพียงพอ อย่าหักโหมเกินไป เลือกดูเฉพาะคู่ที่สนใจ



งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หากจำเป็นต้องขับรถ เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ



หากมีอาการ ไอ จาม มีน้ำมูก ควรสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเดินหายใจ