



ช่วงนี้ อากาศบ้านเราเปลี่ยนแปลงบ่อย แถมยังคาดการณ์ไม่ได้ โดยเฉพาะเรื่องน้ำท่วม ปีนี้ โรงเรียนของผมจะท่วมหรือเปล่านั้น T_T ผู้ที่เป็นหวัดนั้นอาจจะมีอาการต่างกันไปตั้งแต่ความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งเชื้อไวรัสหวัดนั้น มีหลายสายพันธุ์มาก ครูแหมบเคยได้ยินหลายคนกล่าวว่า หากปีไหนไปฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ ปีนั้นทั้งปีแทบจะไม่มีเป็นหวัดเลย (แหมบ ก็ทำลายระดับหัวหน้า แล้วลูกน้องจะอยู่ได้เอ็งใครรับ)

เอาหละครับ ไปเจอเคล็ดลับดีๆ มา ก็มานำเสนอต่อกันนะครับ

- ต้องดื่มน้ำมากๆ อันนี้ต้องบอกไว้ก่อนนะครับ
- การที่เราเป็นไขร่วมด้วยนั้นทำให้ร่างกายเราอ่อนแอและอ่อนเพลียการดื่มน้ำเข้าไปจะช่วยให้ช่วยในการปรับอุณหภูมิของร่างกายและทดแทนน้ำที่เสียไปได้ ช่วยปรับความสมดุลในร่างกายให้ลดลง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่มีวิตามินซีเยอะๆ อย่างเช่น ส้ม จะให้ร่างกายของเรามีภูมิคุ้มกันมากขึ้น
 - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ควรที่จะหยุดทำงานชั่วคราวเพื่อให้ร่างกายพักผ่อนในระยะฟื้นฟู ร่างกายต้องกำจัดเชื้อโรคออกไป
- เป็นการพักผ่อนด้วยการนอนหลับ จะทำให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น
- หากมีอาการไข้สูงควรที่จะหาผ้าชุบน้ำมาเช็ดตัวเป็นระยะควรที่จะเป็นน้ำที่อุณหภูมิห้อง
 - งดรับประทานสิ่งของที่เป็นพิษต่อร่างกาย อย่างเช่น ชา กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ หากอากาศมีความเย็นจัด ให้ห่มผ้าเพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ
 - หากมีอาการเจ็บคอให้ทำการกลั้วคอด้วยน้ำเกลือ
 - อย่าสั่งน้ำมูกแรงๆ แต่ให้ค่อยเช็ดไม่ควรเอานิ้วมุกกลับเข้าไป หากมีอาการมากให้เสริมหมอนสูงขึ้นอีก เพื่อให้หายใจสะดวกมากขึ้น

บรรเทาอาการหวัด... จัดไป

เขียนโดย Administrator

วันเสาร์ที่ 22 กันยายน 2012 เวลา 23:32 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 02 ตุลาคม 2012 เวลา 14:43 น.

- หากมีอาการยังหนักอยู่ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะอาจจะมีโรคแทรกซ้อน หรืออาจจะเป็นเชื้อหวัดที่ต้องได้รับการดูรักษาเป็นพิเศษ

บางครั้ง การไปประชุม อบรม สัมมนา ก็ทำให้เราเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อนะครับ ครั้งหนึ่ง ครูแชมป์เคยเห็นพนักงานของโรงแรม จามใส่อาหารว่างของครูผู้เข้ารับการอบรม แล้วทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แล้วคุณครูก็มารับประทานกันตามปกติ...

เล่นเอาไม่กล้าทานอาหารว่างโรงแรมมาจนถึงทุกวันนี้เลยครับ

ครูแชมป์ (22 ก.ย. 55)