

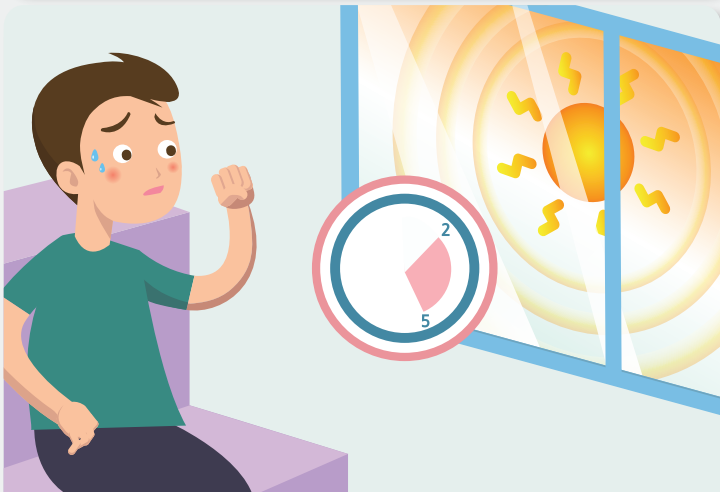
ລົມຮ້ອນ



ກວດເບິ່ງການຄາດຄະເນຄວາມຮ້ອນເປັນປົກກະຕິເທິງໂທລະພາບ, ອິນເຕີເນັດ ແລະ ວິທະຍ.



ດື່ມຫຼາຍໆນໍ້າແທນເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີເຕັກໂນ໌ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີຄາເຟອິນ.



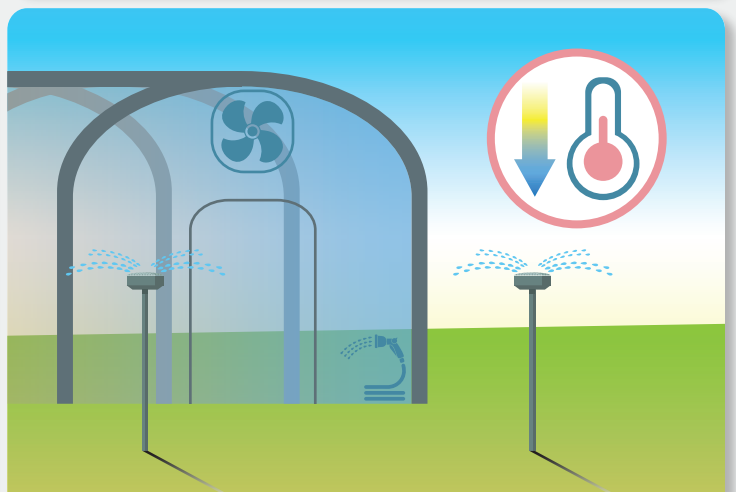
ຫ້າມເຮັດກິດຈະກຳກາງແຈ້ງ ຫຼື ເຮັດວຽກລະຫວ່າງ 2-5 ໂມງແລງ, ເວລາທີ່ຮ້ອນທີ່ສຸດຂອງມື້.



ເມື່ອໃຊ້ເຄື່ອງປັບອາກາດ, ໃຫ້ຊ່ອງຫວ່າງອນຫະພູມໃນຫ້ອງນໍ້າ ແລະ ກາງແຈ້ງປະມານ 5°C ເພື່ອປ້ອງກັນການພັດທະນາຄວາມເຢັນບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ.
 ※ ອນຫະພູມພາຍໃນທີ່ເໝາະສົມ: 26-28 °C



ຖ້າທ່ານມີອາການອົນວຽນ, ອາການປວດຮາກ ຫຼື ປວດຫົວ, ຢ່າໃນບ່ອນທີ່ຢັ້ງຢືນເຊັ່ນບ່ອນພັກຜ່ອນຊຸມຊົນທີ່ຢັ້ງຢືນ.



ອນຫະພູມຕໍ່າໂດຍການໄຫຼວຽນຂອງອາກາດ ຫຼື ສົດພົ້ນນໍ້າໃນໂຮງລ້ຽງສັດ, ເຮືອນແກ້ວໄວນວີ, ແລະອື່ນໆ.