

Manatiling Hydrated sa Kainitan



Kapag ikaw ay nagtrabaho sa labas sa kasagsagan ng init, ang iyong katawan ay naglilimas ng tubig, asin, at iba pang mga importanteng mineral na tinatawag na electrolytes. Kung ang iyong katawan ay nabawasan ng sobrang daming tubig at electrolytes, maaari kang magsimulang makaramdam ng sakit. Upang ito ay maiwasan, maaari mong gawin ang mga sumusunod:

Uminom ng tubig sa maghapon

- Uminom ng 1 bote ng tubig sa maghapon (16 onsa o 0.5 litro) mga 2 oras bago ka umalis para magtrabaho.
- Uminom ng 1-2 bote ng tubig (0.5 litro hanggang 1 litro) **kada oras** habang ikaw ay nagtatrabaho sa kainitan.
- Uminom ng tubig pagkauwi galing sa trabaho upang patuloy na mapalitan ang nawalang tubig sa pamamagitan ng pagpapawis habang nagtatrabaho.



Uminom ng masustansya't mababang asukal na mga inumin

- Pwede kang uminom ng sabaw ng buko, electrolyte drinks (tulad ng sport drinks), at "aguas fresca" (galing sa sariwang mga prutas at gulay). Pinakamainam kung ang mga inuming ito ay mababa sa asukal.
- Karamihan sa mga sports at energy drinks ay masyadong marami ang asukal. Kung ikaw ay iinom ng sports drinks, dagdagan ito ng tubig upang ito ay 2/3 tubig at 1/3 sports drink. Iwasang uminom ng energy drinks.
- Ang alak ay nakaka-dehydrate. Iwasang uminom ng alak sa mga araw na ikaw ay magtatrabaho.



Kumain ng mga pagkaing ito sa maghapon

- Gawa sa gatas: sariwang keso, yogurt
- Protina: bataw/beans, patani/lentil, manok, isda
- Mga buto at mani: buto ng sunflower, almond, kasuy
- Mga prutas: pakwan, saging, kahel, pipino, abokado
- Mga gulay: alugbati/spinach, broccoli

