Caring for Your Health When Escaping and Sleeping in Your Automobile

One concern about sheltering in your car is the risk of developing economy-class syndrome. When you do not get enough food and water, sit in a constricting seat for a long period of time, and do not move your legs, this causes poor blood circulation which can lead to blood clots. These clots can then get into your lungs, resulting in pulmonary embolisms and other dangerous effects. To prevent all of this, you should periodically adjust your position, move your legs, drink water and wear elastic stockings.

车中暂住避难时的健康管理

车中暂住避难令人担心的是经济舱 综合征。如果在不能充分进食和摄 取水分的情况下,长时间坐在狭窄 的座位上、不动腿脚,血液循环就 会恶化,血液就会趋于容易凝固。结 果,可能会有因血块(血栓)堵塞在 肺部而引起肺栓塞等疾病的危险。 请避免保持相同的姿势、运动腿 脚、摄取水分、穿弹性长袜等,以 作预防。

車中暫住避難時的健康管理

暫住車上避難最令人擔心的就是罹 患經濟艙症候群。如果在不能充分 進食與攝取水分的情況下長時間坐 在狹窄的座位上且不能伸展腿部 時,血液循環就會惡化,而且血液 會趨於容易凝固。因此可能會有因 血塊(血栓)堵塞在肺部而引起肺 栓塞等疾病的風險。應避免保持相 同的姿勢、運動腿腳、攝取水分、 穿彈性長襪等做為預防。

차량에서 숙박하는 피난 생활과 건강 관리

차량 숙박 피난민에게 걱정되는 것은 이코노 미 클래스 증후군이다. 식사나 수 분을 충분 히 섭취하지 않은 상태에서 좁은 좌석에 오 래 앉아 다리를 움직이지 않으면 혈액 순환 이 나빠져 혈액이 굳어지기 쉽다. 그 결과 혈 전이 폐에 막혀 폐색전 등을 일으 킬 우 려가 있다 . 가급적 같은 자세를 피하고, 다리를 움 직이고 , 수분을 섭취하고 , 탄성 스타킹을 신 는 등의 방법으로 예방하자 .

Chăm sóc sức khỏe của bạn khi trốn thoát và ngủ trong ô tô của bạn

Một mối lo ngại về việc trú ẩn trong ô tô của bạn là nguy cơ phát triển hội chứng hạng phổ thông. Khi bạn không được cung cấp đầy đủ thức ăn và nước uống, ngồi lâu trên một chiếc ghế gò bó, không cử động chân sẽ khiến máu lưu thông kém dễ dẫn đến cục máu đông. Những cục máu đông này sau đó có thể xâm nhập vào phổi của bạn, dẫn đến thuyên tắc phổi và các tác động nguy hiểm khác. Để ngăn chặn tất cả những điều này, bạn nên định kỳ điều chỉnh tư thế, di chuyển chân, uống nước và mang vớ đàn hồi.

Pagpapanatili sa sariling kalusugan sa panahon ng paglikas at pagtulog sa sariling sasakyan

Sa paglikas sa sariling sasakyan, may pag-aalalang magkaroon ng "economy-class syndrome". Nangyayari ito kapag nakaupo sa isang makitid na upuan sa mahabang panahon nang walang sapat na fluid intake o pagkain, kung saan sumasama ang daloy ng dugo at maaaring mauwi sa pamumuo nito. Dahil dito ay maaaring magkaroon ng blood clot (thrombus) na bumabara sa baga na nagiging sanhi ng pulmonary embolism. Upang mapigilan ito, kailangang iwasan ang paglagi sa isang posisyon, igalaw ang mga paa, uminom ng sapat na tubig o fluids, magsuot ng elastic stockings at iba pa.

Cuidando da Saúde Enquanto Passa os Dias no Carro

No caso daqueles que permanecem em seus carros, o que preocupa é a manifestação da síndrome da classe econô mica. Permanecendo sentado por longo tempo em assentos apertados, sem mexer as pernas e não se alimentando ou tomando líquidos suficientemente, a circulação sanguínea se deteriora e o sangue tenderá a se coagular. Como resultado, um coágulo sanguíneo (trombose) pode obstruir os pulmões e causar embolia pulmonar. Se você estiver nessa situação, evite ficar na mesma posição, mova os pés, beba líquidos e use meias elásticas para evitar tal problema.