

ร้อนนี้..“SHE”มีวิธีการดับร้อนมาฝาก ^^

อีกไม่กี่วัน..ก็เข้าสู่เดือนที่ร้อนที่สุดในรอบปีของเมืองไทย

ถ้ากล่าวถึงสภาพอากาศ นับเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อ

การทำงานทั้งทางตรงและทางอ้อม ยิ่งร้อน ยิ่งหงุดหงิด ยิ่งเครียด ยิ่งไม่อยากทำงาน

แล้วเราจะทำอย่างไรกันดีล่ะ ?? ..เมื่อต้องอยู่กับสภาพอากาศที่ร้อนตับแตกแบบนี้

วันนี้ SHE มีวิธีดับร้อนง่ายๆมาฝากกัน

1. ดื่มน้ำอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน (จะให้ดีพกน้ำเย็นใส่กระติก

ไว้ดื่มยามกระหาย (เหยาะน้ำยาอูทซ์ สักนิดให้ชื่นใจก็ได้)


2. หมั่นอาบน้ำบ่อยๆ แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ ก็ใช้วิธีล้างหน้า

หรือเอาน้ำลูบตามคอ แขน ขา เพื่อเพิ่มสดชื่นให้กับร่างกาย

3. เอาผ้าขนหนูผืนเล็กๆชุบน้ำแช่ในห้องแข็ง หรือแช่เย็นไว้หลายๆผืน

เวลาร้อนก็เอาออกมาเช็ดหน้า เช็ดตัว พาดไว้ที่คอ คลายร้อนได้ดี

4. เอาผ้าชุบน้ำ/ถุงผ้าชุบน้ำใส่น้ำแข็ง แขนไว้หน้าพัดลม หรือน้ำแช่น้ำแข็งในถังวางไว้หน้า

พัดลมเลยล่ะ ก็เย็นเหมือนเปิดแอร์ :) 

สุดท้ายนี้... พี่บ้านจะมีความเย็นขึ้นหลังจากที่ถูบ้านเสร็จใหม่ๆ 

แล้ววันนี้คุณถูบ้านหรือยัง?