

Để có thể sống khỏe hơn trong những lúc đang phải tị nạn

Có ăn uống đầy đủ không?

Tuy rằng đang ở trong tình thế có nhiều khó khăn, ví dụ như: tinh thần bất an không muốn ăn, lương thực cứu viện không đủ..., nhưng chúng ta cũng phải cố gắng ăn uống hết mức có thể.

- Bổ sung năng lượng là việc rất quan trọng để có thể duy trì sức khỏe và thể lực, đồng thời chống lại với cái lạnh bên ngoài.
- Với những lúc không thèm ăn, chúng ta có thể bổ sung bằng các thức ăn ngọt, thức ăn có nước và thức uống có năng lượng.
- Trong các thực phẩm được viện trợ thì thường hay bị giới hạn về chủng loại, nên có xu hướng sẽ bị thiếu chất xơ, chất khoáng và vitamin. Nếu các thực phẩm tăng cường dinh dưỡng, và nước trái cây, rau củ đến được tay mình thì nên tích cực bổ sung cho cơ thể.
- Nếu gặp phải vấn đề khó khăn, như là không thấy thèm ăn, thức ăn cứng quá không ăn được v.v...thì cứ trình bày với nhân viên phụ trách y tế-ăn uống.

Khi ăn

- Không sờ trực tiếp vào thức ăn, mà nên cầm nguyên bịch (phần túi nhựa để bọc thức ăn).



- Thức uống-thực phẩm được phát thì nên ăn liền, không nên để lâu.

Bổ sung nước cho cơ thể

Nước uống và nhà vệ sinh thường bị giới hạn, nên chúng ta hay có xu hướng không dám uống nhiều. Nếu có nước uống trong tay, thì không nên nín nhịn mà phải uống đầy đủ. Thiếu nước sẽ dễ dẫn đến các triệu chứng sau đây:

- Mất nước
- Nhồi máu cơ tim
- Tai biến mạch máu não
- Nghẽn tĩnh mạch
- Thân nhiệt hạ thấp
- Táo bón



Hãy vận động cơ thể

Ở nơi tị nạn với không gian bị giới hạn, thường chúng ta ít có điều kiện vận động cơ thể, tuy cũng có người hoạt động trong các công việc khôi phục thiết hại. Hãy vận động cơ thể để duy trì sức khỏe, thể lực và thay đổi tinh thần cho thoải mái hơn.

- Động tác với chân (vận động chân và các ngón chân, nâng lên-hạ xuống gót chân)
- Đi bộ trong và ngoài phòng ở
- Tập các động tác thể dục nhẹ v.v...



Những người có dị ứng thức ăn, những người đang chữa bệnh cần có chế độ kiên cử trong ăn uống, những phụ nữ đang mang thai thì phải trình bày sớm với nhân viên của nơi tị nạn và nhân viên phụ trách y tế - ăn uống. Có cả những tài liệu dành cho mẹ và bé, người cao tuổi (gồm cả huyết áp cao, tiểu đường). Nếu cần thì hãy nói với nhân viên.