

RAMDAN FATIGUE



Ramadan Fatigue refers to the physical and mental exhaustion experienced by individuals who fast during the Islamic holy month of Ramadan. This can be particularly challenging for workers in the oil and gas field who may be exposed to hot and physically demanding work environments .

To mitigate Ramadan fatigue, here are some best practices :

Stay hydrated: It is important to drink plenty of water and electrolyte-rich fluids during non-fasting hours to avoid dehydration, particularly in hot environments. Avoid caffeinated and sugary drinks as they can increase dehydration.

Manage sleep: Adequate sleep around (8 hrs./day) is essential to prevent fatigue during the day and take regular breaks of few minutes to reduce stress and fatigue during fasting hours

Pace yourself: Try to spread out work tasks and prioritize essential tasks during non-fasting hours when energy levels are higher. Avoid over-exerting yourself during fasting hours.

Plan your meals: Plan healthy meals with balanced nutrients for the pre-dawn and post-dusk meals. Avoid consuming heavy and greasy foods as they can cause digestion issues and make you feel lethargic.

إرهاق رمضان هو الإرهاق الجسدي والعقلي الذي يعاني منه الأفراد الذين يصومون خلال شهر رمضان المبارك. يمكن أن يكون هذا تحديًا خاصًا للعاملين في مجال النفط والغاز الذين قد يتعرضون لبيئات العمل الحارة والمتطلبة بدنيًا.

من أجل التخفيف من إجهاد رمضان ، إليك بعض أفضل النصائح :

حافظ على ارتوائك: من المهم شرب الكثير من الماء والسوائل الغنية بالكهرباء خلال ساعات الافطار لتجنب الجفاف ، خاصة في البيئات الحارة. تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين والسكرية لأنها قد تزيد من الجفاف.

اعتن بنومك : النوم الكافي حوالي (٨ ساعات / يوم) ضروري لمنع التعب أثناء النهار وخذ فترات راحة منتظمة لبضع دقائق لتقليل التوتر والإرهاق خلال ساعات الصيام.

تنظيم مهامك : حاول توزيع مهام العمل وتحديد أولويات المهام الأساسية خلال ساعات عدم الصيام عندما تكون مستويات الطاقة أعلى. تجنب إرهاق نفسك خلال ساعات الصيام.

اختر نوعية طعامك : خطط لوجبات صحية تحتوي على عناصر غذائية متوازنة لوجبات ما قبل الفجر وبعد الغروب . تجنب تناول الأطعمة الثقيلة والدهنية لأنها يمكن أن تسبب مشاكل في الهضم وتجعلك تشعر بالخمول.

