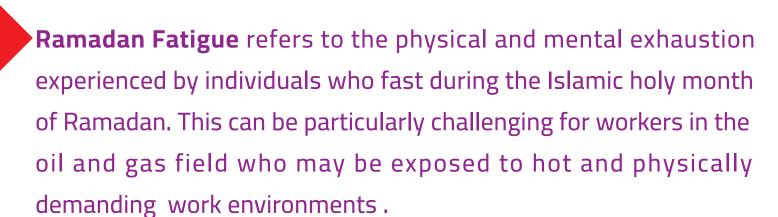
RAMDAN FATIGUE





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.



• **ارهاق رمضان** هو الإرهاق الجسدي والعقلي الذي يعاني منه الأفراد الذين يصومون خلال شهر رمضان المبارك. يمكن أن يكون هذا تحديًـــا خاصًا للعامليــن في مجال النفــط والغاز الــذين قد يتعرضون لبيئــــات العمل الحارة والمتطلبة بدنيــــــاً.

من أجل التخفيــف من إجهاد رمضان ، إليك بعض أفضل النصـــائح :

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

اعتـن بنــومك : النـوم الكافــى حوالــــى (٨ ساعات / يوم) ضــرورى لمنع التعب خلال ساعات الصيــام.

خلال ساعــات عدم الصيام عندما تكون مستويـــات الطاقة أعلى. تجنــب إرهاق نفسك خلال ساعات الصيــــام.

اختـر نوعية طعامك : خطط لوجبات صحيـــة تحتوى على عناصـر غذائيــة متوازنـة لوجبات ما قبـل الفجر وبــعد الغروب . تجنب تنــاول الأطعمة الثقيلة والدهنيــة لأنها يمكن أن تسبب مشاكل في الهضم وتجعلك تشعر بالخمول.



Wishing you a Blessed Ramadan WWW.KDNA.CO