



# เมารถป้องกันได้ ไม่ยากอย่างที่คิด

## สาเหตุ

เกิดจากสมองสับสนในสัญญาณจากตาและจากหูชั้นใน  
ส่วนที่เกี่ยวกับการทรงตัว ทำให้เมารถ มีอาการคลื่นไส้  
และอาเจียนได้



## การป้องกัน



เลือกที่นั่ง เช่น โซนกลางรถ ชั้นล่างสุด หรือแถวหน้า



ควรมองไปที่ไกล ๆ หรือหลับตาและนั่งนิ่ง ๆ



ไม่ควรอ่านหนังสือหรือดูจอโทรศัพท์



ใส่แว่นกันแดด



กินยาแก้เมารถ ก่อนออกเดินทางประมาณ 30 นาที  
ระวังผลข้างเคียง เช่น อาการง่วง ควรหลีกเลี่ยงการขับรถ

