



6 วิธีดูแลสุขภาพจิต

ตระหนัก แต่ไม่ตระหนก

กับ **COVID-19**

1. ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น



2. เลือกรับข่าวสารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือได้เท่านั้น

3. ดูแลรักษาสุขภาพกายและใจให้ปกติ



4. อย่ขาดการติดต่อจากคนอื่น



5. นานกิจกรรมทำอย่างผ่อนคลายให้ว่าง



6. การรับแสงแดดอย่างเหมาะสม
เพื่อรักษาระดับวิตามิน ลดภาวะเครียด



แสงแดดที่เหมาะสมต่อการสัมผัส