

วิธีป้องกันตัวเองและสังคม



จากโรคติดต่อ COVID-19



สร้างภูมิคุ้มกันสม่ำเสมอ



Exercise

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



Food

กินร้อน ช้อนกลาง
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



Sleep

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ที่มา : กรมควบคุมโรค

