

วิถีสุขภาพดี...เสริมภูมิต้านทาน เพิ่มเกราะป้องกัน... COVID-19



อาหาร



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
มีความหลากหลายและเพียงพอ



**เพิ่มการกินผัก
ผลไม้หลากหลายสี**
อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ
และสารพฤกษเคมี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ



กินไข่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อาหารทะเล
แหล่งธาตุเหล็ก สังกะสี ซีลีเนียม
ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



**ดื่มน้ำอย่างน้อย
8 แก้ว/วัน**
ช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย
ทั้งด้านอุณหภูมิ และขับของเสีย/เชื้อโรค
ออกจากร่างกาย

อนามัย



ล้างมือ
หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%



กินร้อน
กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่
หรืออุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง



ช้อนส่วนตัว
งดใช้ของส่วนตัวร่วมกัน
หากกินอาหารร่วมกัน ให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว



สวมหน้ากากผ้า
เมื่อต้องเดินทางไปในที่ที่มีผู้คนแออัด

ออกกำลังกาย



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
และพักผ่อนให้เพียงพอ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19

