

การป้องกันเชื้อไวรัส โควิด 19

มีวิธีการป้องกันตัวเองในชีวิตประจำวันมาบอก



การฉีดวัคซีน



ล้างมือด้วยสบู่เป็นประจำ



สวมหน้ากากอนามัย



รักษาระยะห่างทางสังคม



หากมีอาการไม่สบายให้พักผ่อนอยู่ที่บ้าน



การออกกำลังกายเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีสมดุล



ยังไม่หมดนะ การยิ้ม (อารมณ์ดี) ก็มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคด้วยเช่นกัน

ข้อแนะนำเล็กๆน้อยๆ 8 ข้อสำหรับคุณ ในการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ

