



ชะมายสาร
ฉบับที่ 137/2568



ฝนตกบ่อย

ชีวิตต้องพร้อม

สู้

ก่อน



กินอาหารที่มีวิตามินซี
เสริมภูมิต้านทานให้ร่างกาย

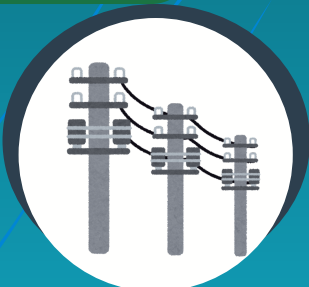


เตรียมอุปกรณ์ป้องกันฝน



เช็คสภาพอากาศ ติดตามข่าวสาร
สถานการณ์และควรมีเบอร์ฉุกเฉินเอาไว้

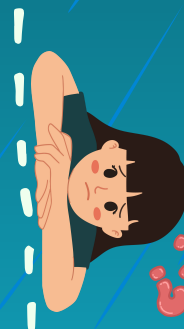
ระหว่าง



หลีกเลี่ยงอยู่ระยะเสาไฟ



ขับช้าอย่างมีสติ



หากเปียกฝน



เสื้อผ้าที่เปียกควรตากให้แห้ง



ถ้าไม่จำเป็นอย่าเดินลุยน้ำ



เมื่อโดนฝนกลับบ้าน
อาบน้ำทันที



นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ