

HOW TO ดูแลตัวเองช่วงหน้าฝน

10 วิธี ดังนี้



ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย
วันละ 1.5 ลิตร



นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย
วันละ 6-8 ชั่วโมง



ออกกำลังกาย
เป็นประจำ



พกหมวก ร่ม เสื้อกันฝน
และรักษาร่างกายให้
แห้งเสมอ



ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ
เป็นประจำ



รับประทานอาหารที่มี
ประโยชน์ และอาหารที่
ปรุงสุกใหม่



รับประทานวิตามินซี
เสริม สร้างภูมิคุ้มกัน
ให้ร่างกาย



ไม่ควรเข้าไปในพื้นที่
ชื้นแฉะและมีน้ำท่วมขัง



ป้องกันไม่ให้ยุงกัด



นั่งสมาธิ เพื่อเตรียมพร้อม
ด้านจิตใจ พร้อมรับมือกับ
ทุกสภาวะ