|  |
| --- |
| วิธีการปฎิบัติง่ายๆในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกัน  โควิด19, 『กฎเพื่อสุขภาพที่ดีในการดำรงชีวิต』 |

|  |
| --- |
| **1. (การจัดการด้านโภชนาการ) โภชนาการสูง, แคลอรี่ต่ำ** |
| • รับประทาน ผักสด･ผลไม้สด หลากชนิด (วันหนึ่ง มากกว่า 500 กรัม), ดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอ |
| • รับประทานอาหารที่มีโปรตีนหลากหลายชนิด (ปลา,ไข่,ถั่ว,เนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เป็นต้น) |
| 1. **(การออกกำลังกาย) นั่งให้น้อยลง, เคลื่อนไหวให้มากขึ้น** |
| • ออกกำลังกายยืดเส้นสาย, ทำกายบริหาร ง่ายๆที่บ้าน ( ผู้ใหญ่วันละ 30นาที, เด็กวันละ 1ชั่วโมง) |
| • เมื่อมีเวลาว่างให้ลุกยืน และเคลื่อนไหว, ลดเวลาการนั่งหรือนอนให้น้อยลง |
| • เพิ่มกิจกรรมที่ทำได้ในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น (เดินเล่น, เดินขึ้นบันได, ทำความสะอาด, การปลูกผักสวนครัว เป็นต้น) |
| **3. (สุขภาพจิตที่ดี) แลกเปลี่ยนความคิดเห็น, ลดความกังวล** |
| • การดำรงค์ชีวิต กับครอบครัว อย่างมีกฏระเบียบ เช่น การนอนหลับ, ทานอาหาร, การออกกำลังกายสม่ำเสมอ, ติดต่อสื่อสาร พูดคุยกับเพื่อน, เพื่อนบ้าน  • ติดตามข้อมูลข่าวสาร จากผู้เชี่ยวชาญด้านสถาบันที่เชื่อถือได้  • นอนหลับให้เพียงพอ, ลดเวลาการเล่น เกมส์･SNS･วีดีโอ เป็นต้น |
| **4. (การป้องกันโรค) เฝ้าระวังอาการโรค, รักษาอย่างต่อเนื่อง** |
| • รักษาน้ำหนักเพื่อสุขภาพ การดูแลสุขภาพ, ห้ามสูบบุหรี่, ฉีดวัคซีน, ตรวจสุขภาพตามกำหนด เป็นต้น |
| • การตรวจหาสภาพการซื้อยา, การจัดการ การรักษาโรคเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง |
| • กรณีเกิดสภาวะฉุกเฉินหรือมีอาการไวรัสโคโรน่า19 ให้ติดต่อผู้ให้บริการดูแลสุขภาพทางการแพทย์ |

(แปลโดย ศูนย์ทานูรี 1577-1366)