



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

New Normal For Health Promotion

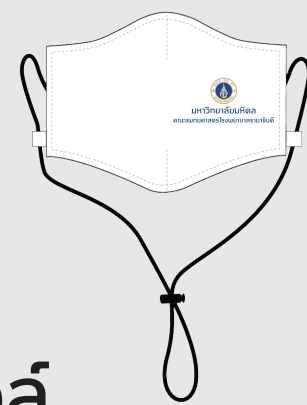
01 ดูแลสุขภาพ

ดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว
และคนรอบข้าง เพื่อป้องกัน
การแพร่ระบาด และ
รับเชื้อโรค หากมีไข้
หรืออาการผิดปกติ
ให้รีบปรึกษาแพทย์



02 ดูแลสุขอนามัย

สวมหน้ากากอนามัย หรือ
หน้ากากผ้า ควรพกเจลแอลกอฮอล์
ล้างมือบ่อย ๆ งดใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น



03 หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง

หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
เว้นระยะห่างทางกายภาพ
งดกิจกรรมนอกบ้าน
ที่ไม่จำเป็น



04 รักษาความสะอาด

อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
เมื่อถึงบ้าน รักษาความสะอาด
ส่วนบุคคล และที่พักอาศัย
งดสัมผัสใบหน้า



05 การกินอาหาร

เลือกกินอาหารที่สะอาดปลอดภัย
ปรุงสุก ใช้ช้อนส้อม แก้วน้ำดื่ม
ภาชนะส่วนตัว



06 การออกกำลังกาย

เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์
และออกกำลังกายสม่ำเสมอ



LINE Ramathibodi



งานสร้างเสริมสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>

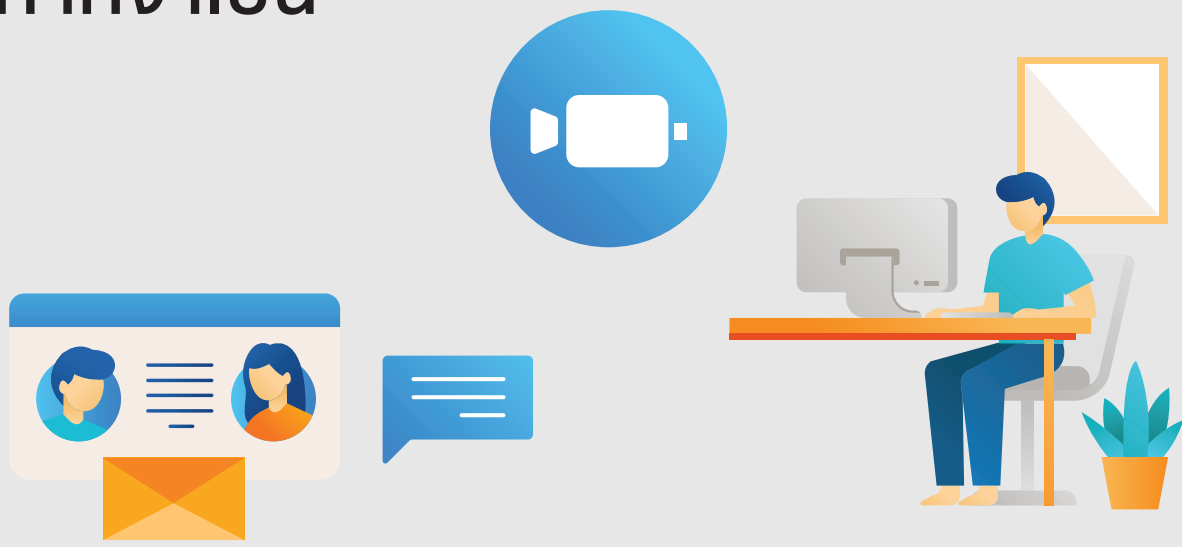


มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

New Normal For Health Promotion

07 เปลี่ยนวิธีการทำงาน และการเดินทาง

ปรับเวลา สถานที่ รูปแบบการทำงาน
และการเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ
เท่าที่จำเป็น



08 ใช้เทคโนโลยี

นำเทคโนโลยีมาใช้ในการชีวิตประจำวัน
เช่น การเรียน การประชุมและ
ทำธุรกรรมออนไลน์



09 ประหยัดเก็บออม

วางแผนใช้จ่ายอย่างรอบคอบ
มองหารายได้เสริม
และเก็บออมสำหรับดูแล
สุขภาพในอนาคต



10 อยู่กับครอบครัว จัดการความเครียด

พักผ่อน และหาเวลาทำกิจกรรมผ่อนคลาย
ความเครียดร่วมกับครอบครัวมากขึ้น



11 ทำสิ่งใหม่

ทำกิจกรรม งานอดิเรก
และการพัฒนาตนเอง
เช่น ฝึกทำขนม
ฝึกทำอาหาร
ปลูกต้นไม้ ตัดผม



12 ปรับตัวตามสถานการณ์

มองโลกในแง่บวก
มีเมตตาต่อกัน
มีสติ พึ่งพาตนเอง
ยอมรับ และปรับตัวตาม
สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

