

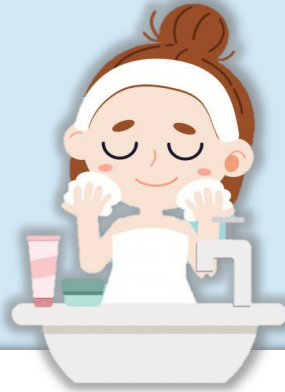
# วัยรุ่นใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข

## กรณีที่ต้องหยุดอยู่กับบ้านในช่วงสถานการณ์

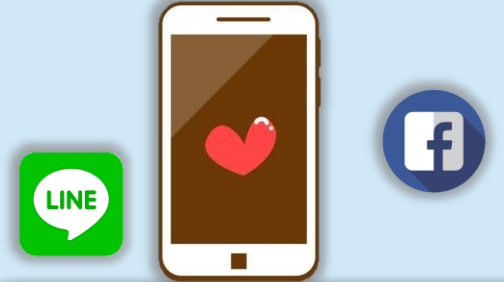
### การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



กินร้อนปรุงสดใหม่/  
กินอาหารให้ครบ 5 หมู่  
ไม่ใช้ภาชนะร่วมกัน



อาบน้ำ สระผม  
ทำความสะอาดร่างกาย



หยุดกิจกรรมทางสังคม  
เปลี่ยนการนัดพบเพื่อน  
นอกบ้านมาคุยผ่าน  
Facebook Line



เมื่อกลับถึงบ้าน  
รีบล้างมือด้วยสบู่  
ทำความสะอาด  
เครื่องใช้ส่วนตัว



หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่  
มีคนหนาแน่น หากจำเป็นควร  
สวมหน้ากากรักษาระยะห่าง  
อย่างน้อย 1-2 เมตร



ออกกำลังกาย  
เล่นกีฬาที่ถนัดอยู่ที่บ้าน  
อย่างน้อยวันละ  
60 นาที



ควรมหากิจกรรมยามว่างทำ  
เช่น ฟังเพลง เล่นดนตรี



หากกลับจาก  
ต่างประเทศให้ปฏิบัติ  
ตามประกาศของ  
กระทรวงสาธารณสุข



นอนหลับให้เพียงพอ  
8-10 ชั่วโมง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

