

ชีวิตวิถีใหม่ ชีวิตดีเริ่มที่เรารักษา

สสส



ลดระยะเวลา
เมื่อออกนอกบ้าน



ลดความหนาแน่น
รักษาระยะห่างทางสังคม



นอนให้เพียงพอ



หมั่นล้างมือและ
สวมหน้ากากอนามัย



ออกกำลังกาย



กินอาหารที่มีคุณภาพ



ไม่สูบบุหรี่



ไม่ดื่มแอลกอฮอล์