



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

7W  
SEVEN WEEKS  
TOWARDS HEALTH LITERACY

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้



# ฟิตอยู่บ้าน

## ช่วยชาติต้าน COVID-19

### ชอยเท้าอยู่กับบ้าน

### ต้าน COVID-19

ให้ย่ำเท้าอยู่กับที่ สลับขึ้นลงซ้าย ขวาต่อเนื่อง  
วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน

#### ข้อควรรู้

การออกกำลังกายเป็นประจำ  
ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด  
รับความรู้เรื่อง COVID-19



จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เผยแพร่ : มีนาคม 2563