

1 กิน

กินไข่
วันละ 1 ฟอง



กินอาหารปรุงสุกใหม่
และสะอาด

ดื่มนมจัด
วันละ 2 แก้ว



กินผัก
มีผล 4 ช้อน
กินข้าว



New normal

ได้วัยเรียนวัยรุ่นเข้มแข็ง
แข็งแรงและฉลาด

รอบรู้สุขภาพ : Health Literacy

2 นอน

นอนหลับเพียงพอวันละ ๙ - 11 ชม.
จัดสิ่งแวดล้อมห้องนอน
ให้สะอาดเหมาะสม

3 เล่น

เล่นจนรู้สึกเหนื่อยหอบ ทุกวัน ๆ ละ 60 นาที
เล่นอย่างปลอดภัยไม่เกิดอุบัติเหตุไม่ฉมุน้ำ

4 แปรง



แปรงฟัน 2 2 2

- วันละ 2 ครั้ง
- กินหลังแปรง 2 ชม.
- นาน 2 นาที (ลดเชื้อโรคในปาก)

จัดฟันแฟชั่นอันตราย!

5 สะอาด



- อาบน้ำ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- สระผม อย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- สวมใส่เสื้อผ้าสะอาดทุกวัน
- ดูแลอนามัยของรองเท้าให้สะอาด
- ล้างมือ 7 ขั้นตอน (ก่อนกินและหลังใช้ส้วม)
- ใช้ส้วมได้ถูกต้อง
- คัดแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง

6 ฉลาด

รอบรู้ รู้เท่าทัน
แก้ปัญหาได้
มีความรับผิดชอบ
มีสัมพันธภาพดี

* สามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/g_srrt.php

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



กรมอนามัย
ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

คู่มือฉบับนี้จัดทำโดยกรมอนามัย
ในกรอบความร่วมมือกับมูลนิธิโรคโควิด 19
<https://bit.do/schoolcovid-19>
สามารถสืบค้นพจนานุกรมได้ที่

