SEVEN WEEKS
TOWARDS HEALTH LITERACY

สัปดาห์ที่ 4
เรียนรู้ป้องกัน โรคออฟฟิศซินโดรม

1

พักสายตา
จากจอคอมพิวเตอร์
ทุก 10 นาที

2

ปรับท่าการทำงาน
ทุก 20 นาที

3

กายบริหารยืดกล้ามเนื้อ
ทุก 1 ชั่วโมง

ดาวน์โหลดคู่มือ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
เผยแพร่วันที่ ....