



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

ดูแลสุขภาพอย่างไร ในฤดูหนาว



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพในช่วงอากาศหนาวเย็น โดยปฏิบัติ ดังนี้



ควรทำ



- สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ออกกำลังกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- สวมถุงมือ ถุงเท้า



ไม่ควรทำ



- ดื่มเหล้าและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- นอนในที่โล่งแจ้ง หรือในที่ที่มีลมโกรก

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Tel. 0-2590-1617, 1611, 1633
Fax. 0-2590-1633 สบส.call center 0-2193-7999