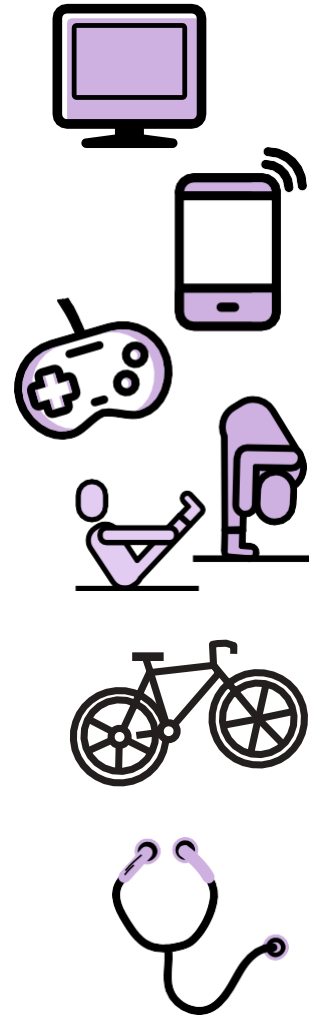




จงทำให้ใจให้เข้มแข็ง เพื่อต่อต้าน โรค COVID-19

1. ติดตามเรียนรู้ข่าวเกี่ยวกับ โควิด-19 ตามแหล่งข่าวทางการ.
2. พังข่าวอย่างจำกัด อย่าให้ข่าว โควิด-19 มารบกวนจิตใจ.
3. ติดต่อหา และสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนฝูงเป็นประจำ.
4. ใช้เวลาอยู่กับครอบครัว โดยการ เล่น เกมส์ ดูวิดีโอ
อ่านหนังสือ.
5. ร่วมกัน ฝึกกายบริหาร ที่บ้านเรือนของตน.
6. เวลาออกนอกบ้าน เกี่ยวข้องกับสังคม
พยายามหลีกเลี่ยงผู้คนและอยู่ห่าง ๆ กัน



พร้อมทั้งใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันโรค.

ท่านควรทำอย่างไรเมื่อเผชิญกับการแบ่งแยกเหยียดสีผิว?

7. โทรหาหมอบริการประจำตัวของท่าน เมื่อท่านมีอาการ เป็นโควิด

พูดจาให้ถูกต้อง



ทำความเข้าใจกัน

