



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

# New Normal For Health Promotion

## 01 ดูแลสุขภาพ

ดูแลสุขภาพตนเอง  
ครอบครัว คนรอบข้าง  
และสังคม เพื่อป้องกันการ  
แพร่และรับเชื้อโรค  
หากมีไข้ อาการผิดปกติ  
ของทางเดินหายใจ  
การรับสรักกลืน  
ให้ปรึกษาแพทย์



## 02 ดูแลสุขอนามัย

สวมหน้ากากอนามัย หรือ  
หน้ากากผ้าหากไม่ได้อยู่ใน  
พื้นที่เสี่ยง พกเจลแอลกอฮอล์  
ล้างมือบ่อยๆ งดใช้สิ่งของ  
ร่วมกับผู้อื่น



## 03 หลีกเสี่ยงพื้นที่เสี่ยง

หลีกเสี่ยงสถานที่แออัด  
เว้นระยะห่างทางกายภาพ  
งดกิจกรรมนอกบ้านที่ไม่  
จำเป็น



## 04 รักษาความสะอาด

อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที  
เมื่อถึงบ้าน รักษาความ  
สะอาดส่วนบุคคลและที่พัก  
งดสัมผัสใบหน้า แต่างตัว  
เรียบง่าย



## 05 การกินอาหาร

เลือกกินอาหารที่สะอาด  
ปลอดภัย ปรุงสุก ใช้ช้อนส้อม  
แก้วน้ำดื่ม ภาชนะส่วนตัว  
ทำอาหารและปลูกผัก  
กินเอง



## 06 การออกกำลังกาย

เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์  
เพื่อลดความเสี่ยงในที่แออัด  
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน  
ให้กับตนเอง



LINE @hprama

งานสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

# New Normal For Health Promotion

## 07 เปลี่ยนวิธีการทำงาน และการเดินทาง

ปรับเวลา สถานที่ รูปแบบการทำงาน  
เช่น การประชุมงานทางไกล  
เดินทางโดยขนส่ง  
สาธารณะเท่าที่จำเป็น



## 08 ใช้เทคโนโลยี

นำเทคโนโลยีมาใช้ในชีวิตประจำวัน  
เช่น เรียนและ ประชุมออนไลน์  
ทำธุรกรรมออนไลน์  
เพื่อลดความเสี่ยง  
ในการสัมผัสเชื้อโรค



## 09 ประหยัดเก็บออม

วางแผนใช้จ่ายอย่างรอบคอบ  
มองหารายได้เสริม  
และเก็บออมสำหรับดูแล  
สุขภาพในอนาคต



## 10 อยู่กับครอบครัว จัดการความเครียด

พักผ่อน และหาเวลา  
ทำกิจกรรมผ่อนคลาย  
ความเครียด ร่วมกับ  
ครอบครัวมากขึ้น



## 11 ทำสิ่งใหม่

ทำกิจกรรม งานอดิเรก  
การพัฒนาตนเองด้าน  
ต่าง ๆ เช่น ฝึกทำขนม  
ฝึกทำอาหาร ปลูกต้นไม้  
ตัดผม ให้คนในบ้าน ฯลฯ



## 12 ปรับตัวตามสถานการณ์

มองโลกในแง่บวก มีเมตตา  
ต่อกัน มีสติ พึ่งพาตนเอง  
ยอมรับและปรับตัวจาก  
สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

