

ข้อแนะนำในการอยู่บ้านช่วง COVID-19

Tips for staying positive at home during COVID-19

(Thai version)



กินเพื่อสุขภาพ
Eat healthily



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
Exercise regularly



ติดต่อกับผู้อื่นทางโทรศัพท์และแองเอาท์วิดีโอ
Stay connected with others
by phone and video calls



จำกัดการเปิดรับสื่อและรับข้อเท็จจริงจาก
แหล่งที่เชื่อถือได้
Limit your exposure to media coverage
and get the facts from reliable sources

