



ขะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลขะมาย

ฉบับที่ ๒๙/๒๕๖๔

"หลัก ๕ อ. เพื่อผู้สูงอายุห่างไกลโควิด-๑๙"



- ๑) อาหาร : ต้องรับประทานอาหารที่ครบ ๕ หมู่ สะอาด ประสุกใหม่ เลี่ยงอาหารที่มีรสหวานหรือเค็ม เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง เสริมภูมิคุ้มกัน และรักษาสุขภาพในช่องปาก
- ๒) อารมณ์ : อย่าเครียด อย่ารับข่าวสารมากเกินไป ปรึกษาผู้รู้ใจ ทำสิ่งที่ชอบ หลีกเลี่ยงสิ่งเสียด
- ๓) ออกกำลังกาย : ในบ้านอย่างสม่ำเสมอเท่าที่ทำได้ เช่น โยคะ แกว่งแขน หรือการเดินชอ่ยเท้าอยู่กับที่ ช่วยให้ผู้สูงอายุแข็งแรงได้
- ๔) เอนกายพักผ่อน : ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ นอนอย่างน้อย ๗-๙ ชั่วโมงต่อวัน
- ๕) ออกห่างสังคมนอกบ้าน : ผู้สูงอายุและผู้ดูแลควรเก็บตัวอยู่ในบ้านให้มากที่สุด เว้นระยะห่างอย่างน้อย ๒ เมตร ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ

งานประชาสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน
เทศบาลตำบลขะมาย
๒๒ เมษายน ๒๕๖๔

(นายสิทธิพงษ์ ต้วงช่วย)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(นางอารีย์ รักศรีทอง)
ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน

(นายญาณวุฒิ เกรียศ)
รองปลัดเทศบาลตำบลขะมาย

(นายธนวัฒน์ เทวเดช)
ปลัดเทศบาล ปฏิบัติหน้าที่
นายกเทศมนตรีตำบลขะมาย