

พรรคนี้

อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

ระวัง!!!ป่วย

สนับสนุน
การกิน
ให้ครบ 5 หมู่
กินหลากหลาย
เน้นผัก และผลไม้

ผลักดัน
ให้ดื่มน้ำ
วันละ 8 แก้ว
(น้ำเปล่าดีที่สุด)

เน้นสร้างวินัย
ล้างมือทุกครั้ง
โดยเฉพาะก่อนกินอาหาร
และหลังเข้าห้องน้ำ



สนับสนุน
ให้ออกกำลังกาย
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 5 วัน
วันละ 30 นาที

ยกเลิก
การนอนดึก
ควรนอน
ก่อน 4 ทุ่ม

ให้สวมหน้ากาก
โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
หรือไปในที่แออัด



“สนับสนุนให้ทุกคนใส่ใจสุขภาพ
เพราะสุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องสร้างเอง”

