



# ประชาสัมพันธ์

## เทศบาลตำบลคลองแสนแสบ

### ๑. ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกาย  
และออกกำลังกายเป็นประจำ  
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน  
วันละ 30 นาที

### ๑. อารมณ์

มีการจัดการกับอารมณ์ ฝึกสมาธิ  
และผ่อนคลายความเครียด  
เช่น ฟังเพลง ทำงานอดิเรก  
พบปะเพื่อน

### ๑. อาหาร

รับประทานอาหารครบ 5 หมู่  
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร  
ที่มีรสหวานมัน เค็ม มากเกินไป

# 3 ๑.

# 2 ส.

## รหัสป้องกันโรค



ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่  
เพราะเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้คนรอบข้าง

หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

### ส. ไม่สูบบุหรี่

### ส. ไม่ดื่มสุรา

ด้วยความปรารถนาดีจาก

งานบริหารงานสาธารณสุข เทศบาลตำบลคลองแสนแสบ