

# 10 ข้อ ออกกำลังกาย ในช่วงที่โควิด19 ระบาด



ระวังการใช้มือสัมผัส  
ใบหน้า จมูก ตา ปา



ล้างมือด้วยสบู่  
หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ



เช็ดทำความสะอาด  
เครื่องมือและอุปกรณ์



เลี่ยงการสัมผัสกับพื้นผิว  
สัมผัสในที่สาธารณะต่าง ๆ



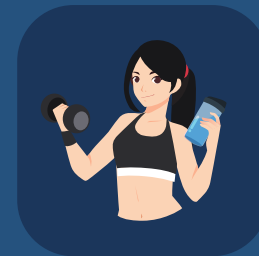
ออกกำลังกายในที่  
อากาศถ่ายเทสะดวก  
หลีกเลี่ยงคนจำนวนมาก



รักษาระยะห่างจากผู้อื่น  
ไม่ว่าจะอยู่ในช่วง  
ออกกำลังกาย  
หรือกิจกรรมอื่น ๆ



หลีกเลี่ยงการพูดคุย  
ระยะใกล้ชิด



นำการออกกำลังกาย  
ให้เหมาะสม  
ในแต่ละบุคคล



หลังออกกำลังกายให้เพียงพอ  
และการรับประทานอาหาร  
ที่ถูกสุขอนามัย



ควรเปลี่ยนเสื้อผ้า  
และอาบน้ำทันที  
หลังจากการออกกำลังกาย

