



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

4 ข้อควรรู้ ก่อนวิ่งออกกำลังกาย



1. ประเมินตนเอง
อายุ ความพร้อม
ของร่างกาย



2. เช็คสภาพแวดล้อม
ไม่ร้อนจัด อากาศถ่ายเท
หากไปวิ่งเป็นกลุ่ม
ควรรักษาระยะห่าง



3. หยุดวิ่งหากรู้สึกไม่ดี
และแจ้งคนรอบข้างทันที



4. ไม่สบายห้ามวิ่ง
เสี่ยงติดเชื้อ หรือแพร่
กระจายเชื้อโรค

