

โภชนาการต้านโรค



เน้นผักผลไม้ 5 สี
เสริมภูมิคุ้มกัน



กินอาหารครบ 5 หมู่
กินร้อน ช้อนส่วนตัว
แยกสำรับอาหาร ไม่กินร่วมกัน



เว้นระยะห่าง
1 - 2 เมตร



ล้างมือ
บ่อย ๆ



ก่อน กินอาหาร
หลัง กลับจากนอกบ้าน
ใช้ส้วม เล่นกับเพื่อน
สัมผัสสิ่งของ

