

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๓/ ๒๕๖๕ วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กระทรวงสาธารณสุข สำนักสารนิเทศ

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง ๗ วิธี ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุช่วงฤดูหนาว

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๗ วิธี ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุช่วงฤดูหนาว

วิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในช่วงฤดูหนาวมี ๗ วิธี ดังนี้

๑. ทำร่างกายให้อบอุ่นสวมเสื้อผ้าหนาๆ
๒. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
๓. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๔. ฉีดวัคซีนกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ
๕. รับประทานยารักษาโรคประจำตัวตามที่แพทย์สั่ง
๖. หลีกเลี้ยงไปในสถานที่แออัดอากาศไม่ถ่ายเท
๗. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์  
สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

\*\*\*\*\*

# 7 วิธี ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ช่วงฤดูหนาว

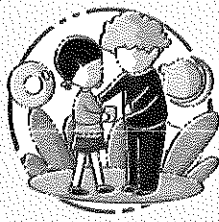


กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

## วิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในช่วงฤดูหนาวมี 7 วิธี



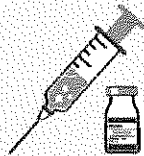
1. ทำร่างกายให้อบอุ่น  
สวมเสื้อผ้าหนาๆ



2. รับประทานอาหาร  
ที่มีประโยชน์



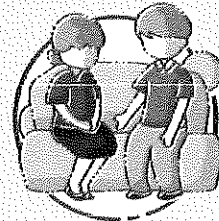
3. ออกกำลังกาย  
สม่ำเสมอ



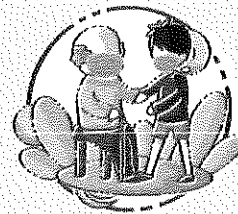
4. ฉีดวัคซีนกระตุ้น  
ภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ



5. รับประทานยารักษาโรคประจำตัว  
ตามที่แพทย์สั่ง



6. หลีกเลี้ยงเข้าไปในสถานที่แออัด  
อากาศไม่ถ่ายเท



7. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง  
ก่อนออกจากบ้าน



ขอขอบคุณข้อมูลจาก สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

ศบ๑๑๑ กรมการแพทย์

ทุกลมหายใจที่ได้คืนมามีค่ามากกว่าคำชื่นชม