โรงพยาบาลเกษมราษฎร์
KASEMRAD HOSPITAL
RATTANATIBETH

ฤดูฝนมาแล้วววว
มาดูแลสุขภาพกันเถอะ

รับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามิน C สูง

เช่น ส้ม มะนาว ฝรั่ง เป็นต้น
เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

รักษาความอบอุ่นของร่างกาย

รักษาอุณหภูมิให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ
หากโดนฝน หรือเปียกฝน ให้รีบอาบน้ำ
สระผม แล้วสวมใส่เสื้อผ้าที่แห้ง
และสะอาด

ดื่มน้ำสะอาด

เพื่อช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียน
ของโลหิต โดยเฉพาะน้ำอุ่นจะช่วย
ปรับอุณหภูมิร่างกายของเรา
ให้อบอุ่นมากขึ้น

พกร่มและเสื้อกันฝน

อย่าลืมพกร่ม
เสื้อกันฝน
และเตรียมความพร้อม
ให้กับตัวเอง
อยู่เสมอ

: kasemrad.mkt.rtb@gmail.com
: http://www.kasemrad.co.th/rattanatibeth

โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ รัตนาธิเบศร์
๖๘ หมู่ ๑๖ ถ.รัตนาธิเบศร์ ถ.บางรักพัฒนา-บางบัวทอง ต.บางรักน้อย อ.เมืองนนทบุรี ๑๑๑๑๐