



ป้องกัน ตนเอง จาก โควิด-19



ผักบุ้ง

ผัก
ใบเขียว



กะหล่ำปลี

ทานอาหารให้คุณค่า ที่ต้านไวรัส



ส้มหรือมะนาว



สับปะรด



ผักโขม



คะน้า



ใบมะกรูด



หัวหอม



ขิง ข่า



กระเทียม



มะม่วง



มะละกอ

ผลไม้

หยุด & ลดละสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ



สูบบุหรี่



น้ำตาล



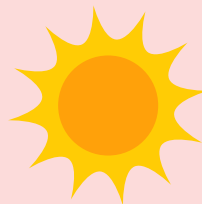
แอลกอฮอล์



ไขมัน & เนื้อสัตว์

เสริมสร้างความแข็งแรง

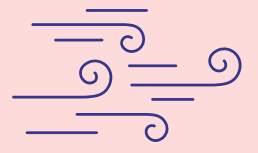
ความคิด & ร่างกาย ตามธรรมชาติ



แสงแดด



การพักผ่อน



อากาศบริสุทธิ์



น้ำที่เพียงพอ

ดื่ม • อาบ และชำระล้าง



การออกกำลังกาย



วางใจในพระเจ้า

คิดดีมีสุข

รับข้อมูลและค้นหาคำหนุนใจได้ที่ godcareseveryday.org

This handout is sponsored by ASAP Ministries