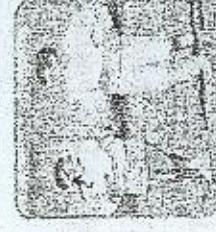


๓) การนิจกรรม

รักษาร่างกายให้เพื่อเร่งเพื่อให้ร่างกายสามารถ
สร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ดี โดยการออกกำลังกายบ่อยๆ เช่นเดย
และพักผ่อนให้เพียงพอ อยู่ในท่าทางถูกต้อง ได้สะลาก
หลังตั้งตรงความตึงหุ่นเรียบ กระชับกระตื้อ และรักษาสัมภาระ
รักษา.r่างกายให้อยู่ในท่าทางที่สามารถวิ่ง หรือยกหัวใจ
ไปลืมหายใจ



๔) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดีๆ ผลไม้
เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหาร และวิตามินเพื่อสุขภาพ



๕) ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ควรนอนพักผ่อนไม่ควรรีบ
ให้บรรลุการไข้หรือจามรดูดี แต่ให้เข้าใจว่าต้องรักษา
เมื่อไหร่จะมา หรือหากทำให้ตัวเองน้ำหนักลดลง
และ "น้ำคุกคลึง" ผู้ป่วย

๖) รับประทานยาที่แพทย์ได้สั่ง ให้รับประทานตามกำหนดเวลา
และจำนวนครั้งที่สั่ง ไม่ใช้ยาโดยไม่ได้รับอนุญาต
ในทุกๆ ครั้ง แม้ว่าจะอาการดีขึ้นซึ่งมักมีการแพร่กระจาย
โรคทางช่องท้อง ให้รักษาตัวต่อไป

๐ ๐ พลังบุญธรรมที่พึงผู้คนเผยแพร่ตามกระแสทาง
ด้วยไม่สมควร
๐ พลังเล่ห์ของภูตภัยที่ต้องกันตู้ไว
๐ ไม่ใช่ภัยใด ห้อนอบาด ผ้าเช็ดตัวฯ ด้วยร่วนก้า
ผู้อื่นโดยเฉพาะสิ่งของที่ป่าว
๐ หนันสำแดงเชื่องอ่อนๆ ชี้เป็นนิริจ่างๆ แต่ห่วงใจลง
การแพทย์ และการคิดเห็น "ได้เป็นอย่างดี"



ไข้หวัดใหญ่

Influenza

เผยแพร่โดย

กองสาธารณสุข
องค์กรบริหารส่วนตำบลน้ำดู่
อั่งวันสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี
โทร. ๐๘๕-๕๕๑๒๙๒๙

