



**กรมอนามัย**  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ 

จัดทำโดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

งานเสวนา เรื่อง สูงวัย ขยับกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19 ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย วันศุกร์ที่ 23 กรกฎาคม 2564 เวลา 13.30 – 14.30 น.



วันที่ 23 กรกฎาคม 2564 นพ. อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ พร้อมด้วย ดร. ชลชัย อานามนารถ และ รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์ ร่วมการเสวนา เรื่อง สูงวัย ขยับกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19 ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย เวลา 13.30 – 14.30 น.

**วัตถุประสงค์:** เพื่อสื่อสารประชาสัมพันธ์ สร้างความรอบรู้ด้านการเพิ่มกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และแนวทางการจัดบ้านที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม ปลอดภัย สุขภาพดี สำหรับผู้สูงอายุภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด 19

ทั้งนี้ ผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้านสามารถเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงได้โดย 1) เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 2) บริหารปอดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการหายใจ 3) จัดบ้านให้สะอาด อากาศถ่ายเท แสงสว่างเพียงพอ 4) นอนพักผ่อนให้เพียงพอ และ 5) ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคโควิด19 รักษาสุขอนามัยอย่างเคร่งครัด เพียงเท่านี้ผู้สูงอายุก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรงเพิ่มภูมิต้านทาน ห่างไกลจากโรคโควิด19



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th