

(タイ語)

健康に注意しましょう

โปรดระวังสุขภาพ

โปรดดื่มน้ำเพื่อสุขภาพของท่าน การเคลื่อนไหวร่างกายและการนอนก็สำคัญเช่นกัน

เมื่อประสบภัยพิบัติ ท่านอาจมีอาการเบื่ออาหารหรือนอนไม่หลับ แต่ขอให้ท่านพยายามคำนึงถึงหลักการใช้ชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง