
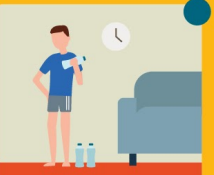





# โควิดก็ทำอะไรไม่ได้ ถ้าใจเราจะ ออกกำลังกาย!

## ออกกำลังกายที่บ้านง่ายๆ!

<p><b>01</b> ทำ Cardio คนเดียวที่บ้าน</p> <p>กระโดดเชือก เดินแอโรบิคตามคลิปวิดีโอ</p> 	<p><b>02</b> Weight Training</p> <p>ใช้อุปกรณ์ง่ายๆ เช่น ขวดน้ำ 1.5 ลิตร</p> 	<p><b>03</b> เล่นโยคะ</p> 
---	--	---

ในกรณีที่ต้องออกกำลังกายนอกบ้าน  
สามารถป้องกันตัวเองได้ง่าย ๆ ดังนี้



<p>✓</p>  <p>รักษาระยะห่างกับผู้อื่น อย่างน้อย 4-5 เมตร</p>	<p>✓</p>  <p>ทำความสะอาดอุปกรณ์ ทั้งก่อนและหลังการใช้</p> <p>ล้างมือทุกครั้ง ก่อนใช้อุปกรณ์</p>	<p>✗</p>  <p>ใส่หน้ากากขณะ ออกกำลังกาย</p>	<p>✗</p>  <p>สัมผัสสิ่งของ ในที่สาธารณะ</p> <p>✗</p>  <p>ออกกำลังกายใน ที่ที่มีผู้คนเยอะ</p>
--	--	---	--

