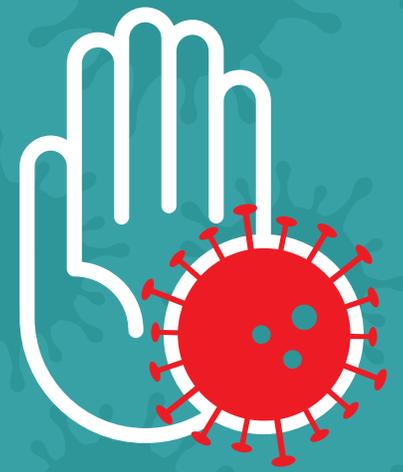




# ປ້ອງກັນ ໂຕເອງ ຈາກໂຄວິດ 19



## ກິນອາຫານທີ່ໃຫ້ຄຸນປະໂຫຍດສູງ ທີ່ຕໍ່ສູ້ກັບໄວລັສ



ຜັກບັ້ງ

ຜັກ  
ສີຂຽວ



ຜັກກະລໍາປີ



ຜັກຫົມ



ຜັກກາດ



ໃບຂີ້ຮູດ



ຫົວຜັກບົວ



ຂົງ



ຫົວຜັກທຽມ



ຫມາກກ້ຽງ



ຫມາກໄມ້  
ຫມາກນັດ



ຫມາກມ່ວງ



ຫມາກຫຸ່ງ

## ຫຍຸດແລະຜ່ອນສິ່ງ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍ



ຢາສູບ



ນໍ້າຕານ



ເຫລົ້າ



ຊື່ນ ແລະ ໄຂ

## ເສີມສ້າງຄວາມແຂງແຮງ

ຄວາມຄິດແລະຮ່າງກາຍຕາມທໍາມະຊາດ



ແສງແດດ



ການພັກຜ່ອນ



ອາກາດບໍລິສຸດ



ນໍ້າພຽງພໍ  
ດື່ມນໍ້າ, ລ້າງມື



ອອກກໍາລັງກາຍ



ໄວ້ວາງໃຈໃນພຣະເຈົ້າ  
ມີທັດສະນະຂະຕິທີ່ດີ

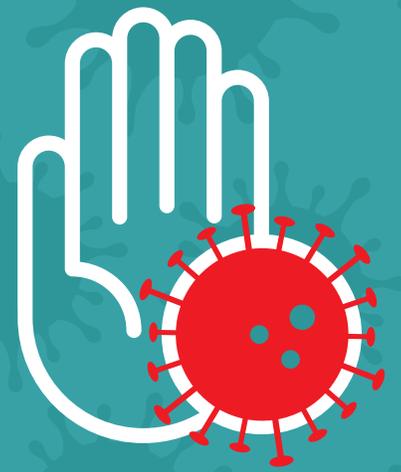
ຮັບຄວາມຈິງ ແລະ ຄົ້ນຫາຄໍານູນໃຈໄດ້ທີ່ [godcareseveryday.org](http://godcareseveryday.org)

This handout is sponsored by ASAP Ministries



# PROTECT YOURSELF

FROM COVID-19



Green vegetables



Spinach



kale



broccoli

Eat Superfoods that Fight Viruses



garlic



beets



citrus fruit



berries



Plums

Stop & Reduce Things that Weaken Your Body



smoking



SUGAR



ALCOHOL



FATS&MEATS

Build a Strong Mind & Body Naturally



sunshine



rest



fresh air



lots of water  
Drink • wash hands • sanitize  
hot & cold showers



exercise



trusting God  
Choose peaceful thoughts

Get the facts and find encouragement at [godcareseveryday.org](http://godcareseveryday.org)

This handout is sponsored by ASAP Ministries, an Adventist-laymen's Services & Industries (ASI) member organization.