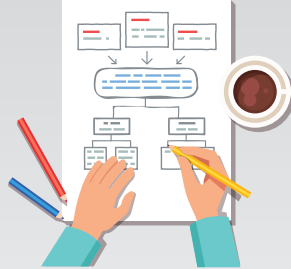




1 สร้างแรงบันดาลใจ
ก่อนเริ่มทำงาน



2 วางแผนการทำงาน
ก่อนเริ่มทำงาน



3 จัดพื้นที่การทำงาน
ให้พร้อมปฏิบัติงาน
และถูกสุขลักษณะ



4 ไม่ทำงานหักโหม
จนเกินไป ควรแบ่ง
เวลาพักผ่อน



ทำงานปลอดภัย
ห่างไกล COVID-19



5 แยกเวลาทำงาน
กับเวลาส่วนตัว



6 สรุปงานและ
วางแผนงาน
สำหรับวันต่อไป



7 เมื่อถึงเวลาเลิกงาน
ให้พักผ่อน ไม่เดิน
ทางออกนอกที่พัก

