ด้านล่างนี้เป็นสำเนาโซเชียลมีเดียที่แนะนำ (แนบตัวเลือกรูปภาพ) เพื่อช่วยคุณส่งเสริมหัวข้อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเดือนนี้ เช่น การจัดการความเครียดให้แก่สมาชิกของคุณ อย่าลังเลที่จะแบ่งปันบนแพลตฟอร์มการสื่อสารภายในของคุณและในบัญชี LinkedIn ของคุณเองตามความเหมาะสม

   

* 7 เมษายน เป็นวันอนามัยโลก ดูเคล็ดลับการดูแลตัวเองเหล่านี้เพื่อจัดการกับความเครียดและปกป้องสุขภาพและสุขภาวะของคุณ [optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH) #สุขภาพพนักงาน #สุขภาวะ #วันอนามัยโลก
* ความเครียดเป็นเรื่องปกติของการใช้ชีวิต แต่คุณสามารถควบคุมมันได้มากขึ้นว่าความเครียดจะส่งผลต่อชีวิตของคุณมากน้อยเพียงใด บทความนี้เสนอแนวทางปฏิบัติที่ช่วยลดความกดดันต่อตัวเองได้ [optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH) #สุขภาพพนักงาน #สุขภาวะ #วันอนามัยโลก
* กำลังมองหาวิธีสนุก ๆ ในการลดความเครียดอยู่ใช่ไหม ทำให้ช่วงเวลาการฝึกประสาทสัมผัสของคุณเป็นเรื่องสนุก! ต่อไปนี้เป็นสูตรแป้งโดว์สำหรับการเล่นง่าย ๆ โดยใช้ส่วนผสมทั่วไป [optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH) #สุขภาพพนักงาน #สุขภาวะ #วันอนามัยโลก
* นี่คือข้อเท็จจริง: สัตว์เลี้ยงสามารถทำให้ชีวิตคุณดีขึ้นได้ เรียนรู้วิธีการและวิธีพิจารณาว่าการเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเหมาะสมกับคุณหรือไม่ [optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH) #สุขภาพพนักงาน #สุขภาวะ #วันอนามัยโลก

**วิธีการโพสต์บน LinkedIn:**

* เปิดบัญชี LinkedIn
* เลือกข้อความที่คุณต้องการ (รวมถึงลิงก์) จากด้านบน ทำสำเนา + วาง
* เลือกภาพที่คุณต้องการและเพิ่มลงในโพสต์ของคุณ (บันทึกภาพลงในไดรฟ์ของคุณ เลือก "เพิ่มรูปภาพ" ก่อนขั้นตอนถัดไป)
* คลิก “โพสต์”