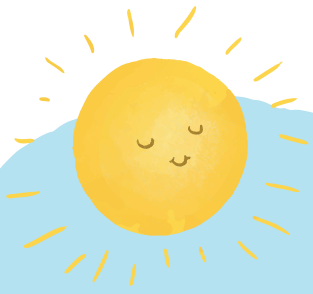


ปกป้อง

ชีวิตดี...ดี





คำนำ

จากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของคนวัยทำงานในปัจจุบัน พบว่า ประชากรวัยทำงานมีอัตราการป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น มีภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ต่อตัวบุคคลนั้น และยังส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง รวมถึงสถานประกอบกิจการที่พนักงานเหล่านี้ปฏิบัติงานอยู่ด้วย ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการช่วยลดหรือป้องกันการเกิดอุบัติการณ์ของโรคเหล่านี้ คือ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม จากการศึกษา ความเข้าใจ และมีทักษะสุขภาพที่เหมาะสมกับช่วงวัยและบริบทของสถานประกอบกิจการ

กระทรวงสาธารณสุขโดยกรมอนามัยและหน่วยงานเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพประชากรวัยทำงานในสถานประกอบกิจการ ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด จึงได้จัดทำคู่มือชุดความรู้สุขภาพ 10 เรื่อง (10 Packages) เพื่อส่งเสริมให้ประชากรวัยทำงานในสถานประกอบกิจการมีความรู้ มีความตระหนักถึงการป้องกันความเสี่ยงด้านสุขภาพ สามารถประเมินตนเอง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองรวมถึงสามารถให้ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมสุขภาพแก่สถานประกอบกิจการโดยคู่มือเล่มนี้เหมาะกับประชากรกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบกิจการได้ใช้ศึกษา ฝึกปฏิบัติ ทบทวนพฤติกรรมตนเอง เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองไปในทางที่เหมาะสมต่อสุขภาพ เนื่องจากมีความง่ายต่อการเข้าใจ อีกทั้งยังเหมาะสมสำหรับนักพัฒนาสุขภาพได้ใช้ศึกษาและกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบกิจการให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อให้ประชากรวัยทำงานในสถานประกอบกิจการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ปฏิบัติงานในสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัยดีมีความสุขในการปฏิบัติงาน และมีความรอบรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลรอบข้าง รวมทั้งสามารถลดพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ต่อการเกิดโรค NCD และโรคจากการประกอบอาชีพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

(นางพรรณพิมล วิบุลากร)
อธิบดีกรมอนามัย



สารบัญ



ชุดที่ 1	หุ่นดี สุขภาพดี	4
ชุดที่ 2	จิตสดใส ใจเป็นสุข	25
ชุดที่ 3	ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล	44
ชุดที่ 4	สุดยอดคุณแม่	62
ชุดที่ 5	เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า	81
	พาชีวาลัยนยาว	
ชุดที่ 6	พิชิตออฟฟิศซินโดรม	94
ชุดที่ 7	สถานประกอบการจะก้าวไกล	100
	ต้องใส่ใจสุขภาพแรงงานต่างชาติ	
ชุดที่ 8	สถานประกอบการดี ชีวิตสดใส	107
	ไร้อัลกอฮอล์ บุหรี่	
ชุดที่ 9	โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ	124
ชุดที่ 10	สถานประกอบการปลอดภัย	132
	สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต	

หุ่นดี สุขภาพดี

“หุ่นดี สุขภาพดี” คืออะไร



โรคอ้วนลงพุง...เป็นอันตรายอย่างไร ?

สาเหตุสำคัญ

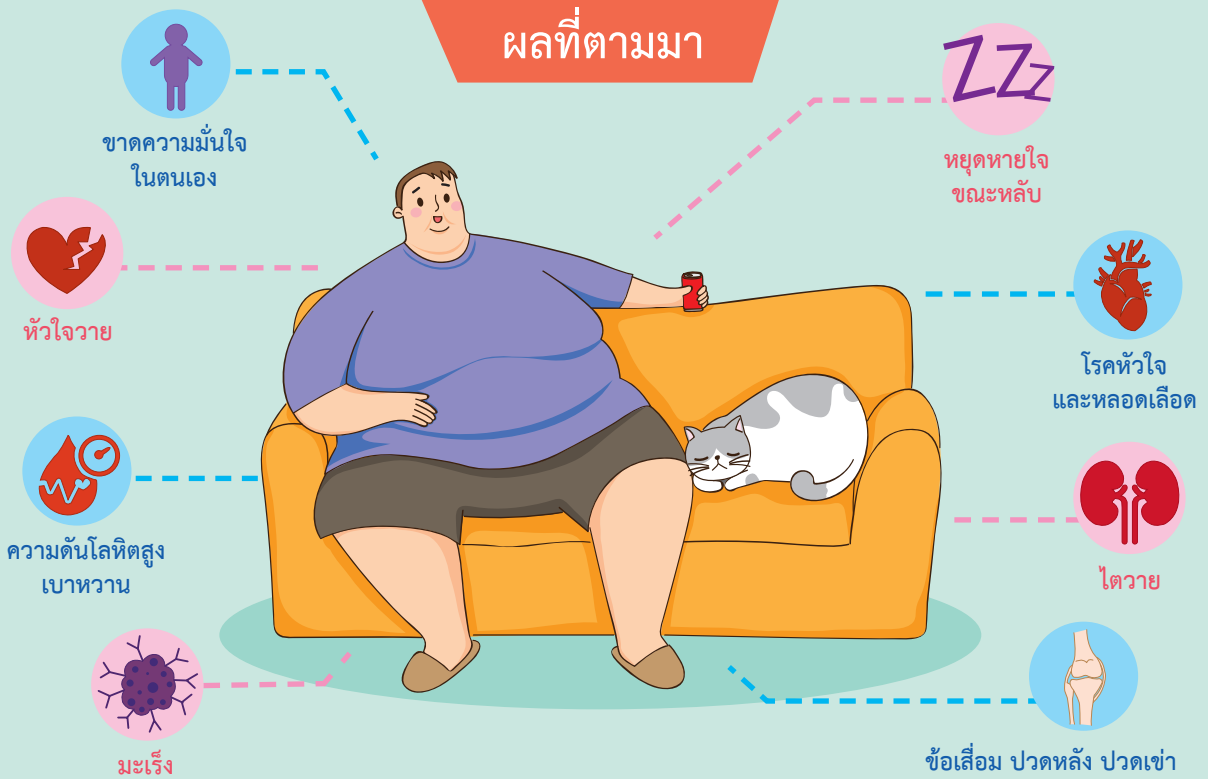
กินมากเกินไป

พักผ่อนไม่เพียงพอ

ออกกำลังกายน้อย

โรคอ้วนลงพุง คือ โรคที่เกิดจากการเผาผลาญอาหารที่ผิดปกติ ทำให้มีการสะสมของไขมันบริเวณรอบเอวหรือช่องท้องมากเกินไป ไขมันเหล่านี้เมื่อถูกย่อยสลายเป็นกรดไขมันอิสระจะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดส่งไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย หากเข้าสู่ตับอ่อนที่ทำหน้าที่ผลิตอินซูลินจะทำให้ตับอ่อนทำงานหนักขึ้น และถูกทำลายลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งตับอ่อนทำงานไม่ไหว ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานและส่งผลเสียต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

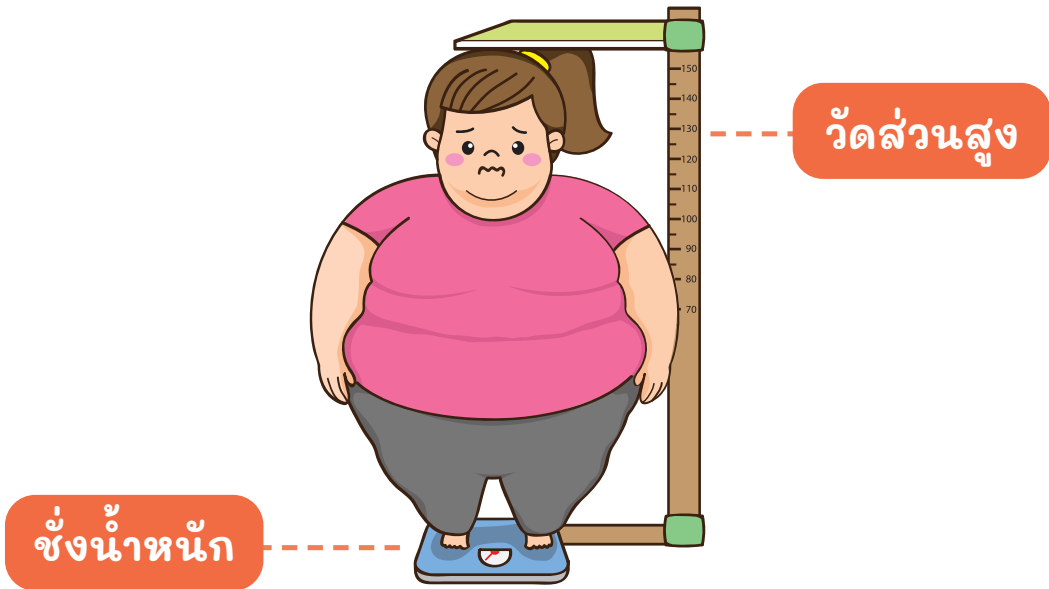
ผลที่ตามมา



ดังนั้น

ควรปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล ไขมัน กินผัก ผลไม้ ให้มากขึ้น ลดการสูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเหล่านี้ได้

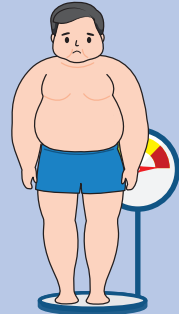
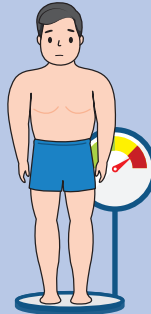
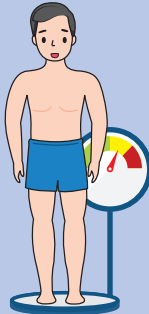
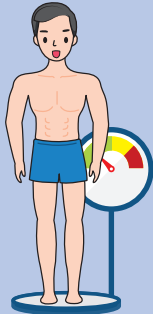
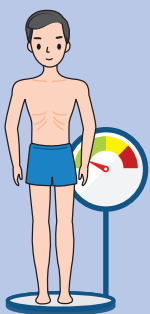
เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน พิจารณาจาก ดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI)



คำนวณ BMI ตามสูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

การแปลผลจากค่า BMI และคำแนะนำ



น้อยกว่า 18.5

ผอมเกินไป

ต้องเพิ่มน้ำหนักตัวให้ได้
ค่า BMI อย่างน้อย 18.5

18.5 – 22.9

หุ่นดี

ให้ค่า BMI อยู่ระดับนี้
ตลอดไป

23.0 – 24.9

น้ำหนักเกิน

เริ่มมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น
ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่ม
หรือลดน้ำหนักลง
ให้ค่า BMI ไม่เกิน 22.9

25.0 – 29.9

โรคอ้วน

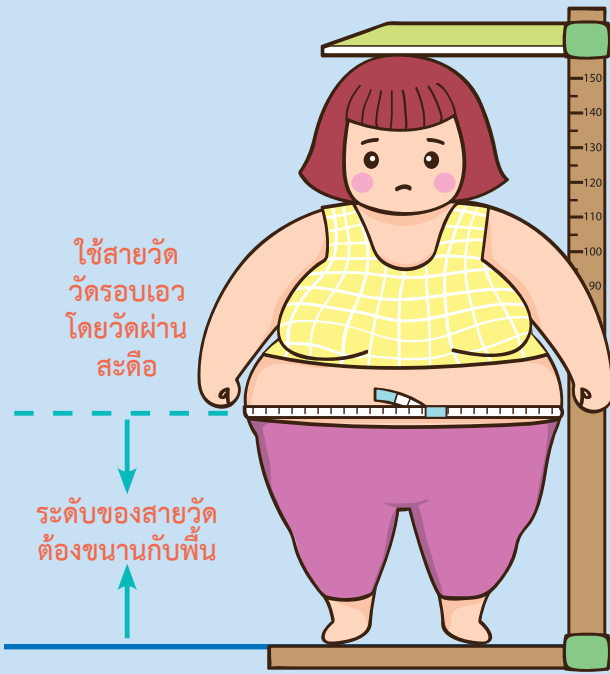
มีความเสี่ยงปานกลาง
ต้องลดน้ำหนักตัวลง

ตั้งแต่ 30.0 ขึ้นไป

โรคอ้วนอันตราย

มีความเสี่ยงรุนแรง
ต้องลดน้ำหนักตัวลงทันที

คุณอ้วนลงพุง หรือเปล่า?



ลองทดสอบ
ด้วยการวัดรอบเอวผ่านสะดือ
ถ้าตัวเลขมากกว่า
"ส่วนสูง(เซนติเมตร)
หาร 2"
แสดงว่าอยู่ในภาวะ
อ้วนลงพุง

ตัวอย่าง : เส้นรอบเอว 82 ซม. และส่วนสูง $\frac{160 \text{ ซม.}}{2} = 80$ ซม.
แสดงว่า อ้วนลงพุง

อ้วนหรือไม่ ? รู้ได้ด้วยตนเอง



“สแกนเพื่อคำนวณ BMI”

บันทึกเมื่อวันที่

:

น้ำหนัก

:

กิโลกรัม

ส่วนสูง

:

เซนติเมตร

ดัชนีมวลกาย

:

กิโลกรัม/เมตร²

เส้นรอบเอว

:

เซนติเมตร

ประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

คนที่มีภาวะอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ควรประเมินหาความเสี่ยงของการเกิดโรค จะทำให้ทราบว่าตนเองมีความเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงอะไรบ้าง ที่จะต้องแก้ไขตนเองเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องเหมาะสม ส่งผลให้น้ำหนักตัว ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ



เมื่อท่านได้ตรวจสุขภาพเบื้องต้นด้วยตัวเองแล้ว พบว่า ร่างกายของตนเองมีความเสี่ยงก็หวังว่าทุกคนจะเริ่มหันดูแลสุขภาพของตนเองอย่างจริงจัง โดยเริ่มต้นด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารในทุกๆ วัน

หุ่นดี สุขภาพดี ต้องมีการกินที่ดีก่อน

กินดี

หลักการที่ถูกต้อง คือ กินอาหารให้ครบทุกหมู่ หลากหลาย เพียงพอ เหมาะสมกับอายุ เพศ และระดับการใช้แรงงาน



สูตรเด็ดสุขภาพดี 6 : 6 : 1



ลดหวาน



ไม่เกิน

6

ช้อนชา/วัน

น้ำตาล



ลดมัน

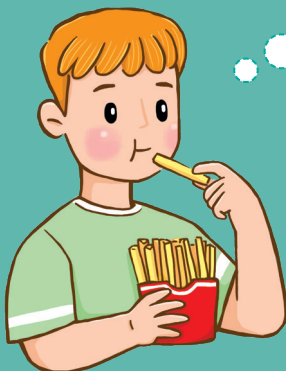


ไม่เกิน

6

ช้อนชา/วัน

น้ำมัน



ลดเค็ม



ไม่เกิน

1

ช้อนชา/วัน

เกลือ

ไม่ได้นับแค่ปริมาณน้ำตาล น้ำมัน เกลือที่เติม เพื่อเพิ่มรสชาติในอาหาร
แต่รวมถึงส่วนที่อยู่ในอาหาร ขนม เครื่องดื่มนั้น ๆ ด้วย

อาหารหวาน-มัน-เค็ม เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ
เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง

=หวาน=



รู้ทันปริมาณ

น้ำตาล

ที่ซ่อนอยู่



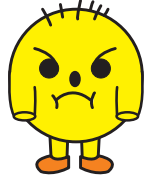
ใน 1 วัน ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา

ปริมาณน้ำตาล
(ช้อนชา)

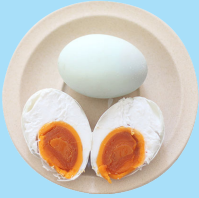


= มัน =

ปริมาณไขมัน ที่ซ่อนอยู่

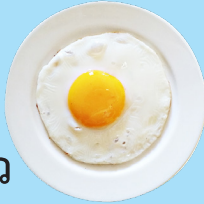


ไข่ต้ม



70 กิโลแคลอรี

ไข่ดาว



160 กิโลแคลอรี

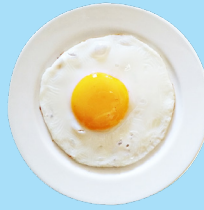
ไข่เจียว



250 กิโลแคลอรี



ผัดไทย 1 จาน
น้ำมัน 6 ช้อนชา



ไข่ดาว 1 ฟอง
น้ำมัน 4 ช้อนชา



หอยทอด 1 จาน
น้ำมัน 6 ช้อนชา



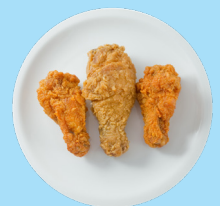
ข้าวขาหมู 1 จาน
น้ำมัน 6 ช้อนชา



ข้าวมันไก่ 1 จาน
น้ำมัน 5 ช้อนชา



ข้าวหมูแดง 1 จาน
น้ำมัน 5 ช้อนชา



ไก่ทอด 1 น่อง
น้ำมัน 2.6 ช้อนชา



ข้าวคลุกกะปิ 1 จาน
น้ำมัน 5 ช้อนชา

=เค็ม=

อาหารเหล่านี้ควรหลีกเลี่ยง
เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคไต
โรคหัวใจและหลอดเลือด



อาหารตากแห้ง



เช่น กุ้ง/ปลาตากแห้ง ปลาสดแดดเดียว ปลาเค็ม
หมู/เนื้อ/ปลาแดดเดียว



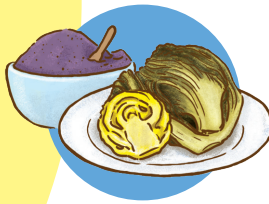
อาหารแปรรูป เนื้อสัตว์ปรุงรส

เช่น หมูหย็อง ปลาแดดเดียว
หมูยอ แหนม ลูกชิ้น อาหารกระป๋อง



ซอส เครื่องปรุงที่มีรสเค็ม

ไม่เกิน 4 ช้อนชา/วัน
เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว
ซุบก้อน ซุปผง เต้าหู้ยี้



อาหารหมักดอง

เช่น กะปิ ปลาร้า
ผักดองหวาน/เค็ม เต้าเจี้ยว



ซอส เครื่องปรุงที่มีหลายรส

เช่น น้ำจิ้มสุกี้ ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ



อาหารเติมเกลือ อาหารใส่สารเจือปน

เช่น ขนมเติมเกลือ ขนมกรุบกรอบ มันฝรั่งทอดปรุงรส
อาหารกึ่งสำเร็จรูป ซาลาเปา เบเกอรี่ ขนมปังโฮลวีท ปลาเส้น



ผงชูรส

1 ช้อนชา มีโซเดียมเฉลี่ย 680 มิลลิกรัม



สแกนเพื่อดู
ตัวอย่างเมนูอาหาร
สำหรับวัยทำงาน ใน 1 วัน

ประเมินพฤติกรรมการกินด้วยตัวเอง

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ขอให้ท่านขีดเครื่องหมาย ✓ (ถูก) ลงในช่องที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ตามความเป็นจริง

พฤติกรรม	เป็นประจำ (5-7 วัน/สัปดาห์) ข้อละ 5 คะแนน	ครั้งคราว (1-4 วัน/สัปดาห์) ข้อละ 3 คะแนน	ไม่เคยเลย 0 คะแนน	ผลคะแนน ที่ได้ (คะแนน)
1. กินอาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร (ข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม)				
2. กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก				
3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปปี				
4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน (หนึ่งส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)				
5. กินปลา อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ				
6. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ				
7. ดื่มนมขาดมันเนย วันละ 1-2 แก้ว				
8. กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอน 4 ชั่วโมงขึ้นไป				
9. กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ				
10. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง				
11. หลีกเลี่ยงของหวาน และขนมที่มีแป้งและน้ำตาล				
12. กินอาหารรสจืด ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว หรือเกลือเพิ่มในอาหาร				
13. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน				
14. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
15. ทุกครั้งวัตรอบเอวได้ไม่เกินเกณฑ์อ้วนลงพุง คือ น้อยกว่าส่วนสูงหารสอง				
รวม				

คะแนน

ผลจากแบบประเมิน

67-75 คะแนน

พฤติกรรมการกินอยู่ในระดับดีมาก >> ขอให้ปฏิบัติจนเป็นนิสัย

60-66 คะแนน

พฤติกรรมการกินอยู่ในระดับดี >> ควรพัฒนาพฤติกรรมการกินให้ดีขึ้น

53-59 คะแนน

พฤติกรรมการกินอยู่ในระดับปานกลาง >> ควรพัฒนาพฤติกรรมการกินให้ดีขึ้น

น้อยกว่า 53 คะแนน

พฤติกรรมการกินอยู่ในระดับต้องปรับปรุง >> ควรปรับปรุงพฤติกรรมการกินอย่างเร่งด่วนเพราะจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ



เอกสารอ้างอิง

ตัวอย่างการประเมินพฤติกรรมกรรมการกินของ นาย ก.

คะแนนที่ได้ของช่องนี้
มาจากการ ✓ ลงใน
ช่องที่ท่านเลือกคำตอบ

พฤติกรรม	เป็นประจำ (5-7 วัน/สัปดาห์) ข้อละ 5 คะแนน	ครั้งคราว (1-4 วัน/สัปดาห์) ข้อละ 3 คะแนน	ไม่เคยเลย 0 คะแนน	ผลคะแนน ที่ได้ (คะแนน)
1. กินอาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร (ข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม)	✓			5
2. กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก	✓			5
3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปพี		✓		3
4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน (หนึ่งส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)		✓		3
5. กินปลา อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	✓			5
6. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ	✓			5
7. ดื่มนมขาดมันเนย วันละ 1-2 แก้ว			✓	0
8. กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลานอน 4 ชั่วโมงขึ้นไป		✓		3
9. กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ		✓		3
10. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง		✓		3
11. หลีกเลี่ยงของหวาน และขนมที่มีแป้งและน้ำตาล	✓			5
12. กินอาหารรสจืด ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว หรือเกลือเพิ่มในอาหาร	✓			5
13. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	✓			5
14. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	✓			5
15. ทุกครั้งวัดรอบเอวได้ไม่เกินเกณฑ์อ้วนลงพุง คือ น้อยกว่าส่วนสูงหารสอง	✓			5
รวม	5 × 9 = 45	3 × 5 = 15	0 × 1 = 0	60

จากการรวมคะแนนของ นาย ก. ได้เท่ากับ 60 คะแนน
แปลผลได้ว่า พฤติกรรมการกินอยู่ในระดับดี

มาจากการนำ
คะแนนที่ได้รายข้อ
มาบวกกันทั้งหมด



บันทึกของฉัน



การจดบันทึกทำให้เราทราบว่า เมื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตั้งแต่ก่อนปรับการกิน หลังปรับการกิน 1 เดือน/ 3 เดือน/ 6 เดือน ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

ตัวอย่างการจดบันทึก

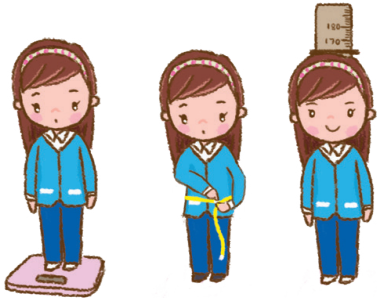
ก่อนปรับการกิน	หลังปรับ 1 เดือน	หลังปรับ 3 เดือน	หลังปรับ 6 เดือน
<input type="checkbox"/> น้ำหนักตัว.....กิโลกรัม
<input type="checkbox"/> ส่วนสูง.....เซนติเมตร
<input type="checkbox"/> BMI.....
<input type="checkbox"/> รอบเอว.....เซนติเมตร
<input type="checkbox"/> ความดันโลหิต
<input type="checkbox"/> ผลการตรวจน้ำตาลในเลือด
<input type="checkbox"/> ผลการตรวจไขมันดี (HDL)
<input type="checkbox"/> ผลการตรวจไขมันไม่ดี (LDL)
<input type="checkbox"/> ผลการตรวจไตรกลีเซอไรด์ในเลือด
<input type="checkbox"/> ความรู้สึกต่อตัวเอง



แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ



1.



สำรวจสภาวะสุขภาพก่อนการดำเนินงาน โดยการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดส่วนสูง

2.



วิเคราะห์และคืนข้อมูลรายบุคคลและภาพรวมของสถานประกอบการกิจการ

3.



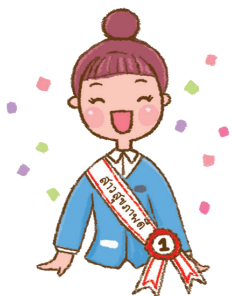
กำหนดนโยบายเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในสถานประกอบการ

4.



จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยมีการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

5.



ประกวดบุคคลต้นแบบสุขภาพดีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

6.






ติดตามประเมินผลการตรวจสุขภาพและดูจากรายงานสถิติการลาป่วยว่ามีแนวโน้มดีขึ้นหรือไม่



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โทร. 0 2590 4307-8

หุ่นดี สุขภาพดี ด้วยกิจกรรมทางกาย

-  เคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง
-  ใช้โทรศัพท์มือถือนานขึ้น
-  นั่งทำงานในท่าเดิม ๆ หรือนั่งอยู่กับที่ทั้งวัน



ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว



การแก้ไขที่ง่ายและดีที่สุด คือ การทำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

จะทำให้ร่างกายสดชื่น กระฉับกระเฉง มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น ลดความเครียด สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน ช่วยให้มีสุขภาพดี ป้องกันการบาดเจ็บจากการหกล้มในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

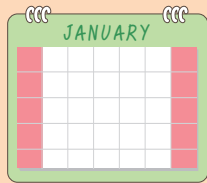


ออกกำลังกายทั้งทีต้องมี “FITT”

คนที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ ต้องการรู้ว่าการออกกำลังกายแบบไหนจึงจะเรียกว่าถูกต้องและดี จึงมีหลักการออกกำลังกายที่เรียกว่า **FITT** เพื่อให้การออกกำลังกายได้ประโยชน์สูงสุด

F

= Frequency ความสม่ำเสมอ



จำนวนครั้งของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ 3-5 วันต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน

I

= Intensity ความหนัก หรือ ระดับความเหนื่อย



- **เบา** : การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย
- **ปานกลาง** : การเคลื่อนไหวร่างกายที่ระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ
- **หนัก** : การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย



T

= Time ความนาน

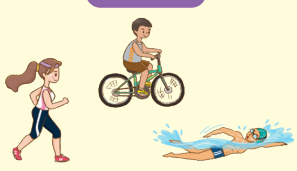


การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาทีต่อครั้ง ถ้ายิ่งต่อเนื่องไม่ถึง 30 นาที สามารถแบ่งเป็นช่วงได้ โดยแต่ละช่วงจะต้องมีระยะเวลาต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป

T

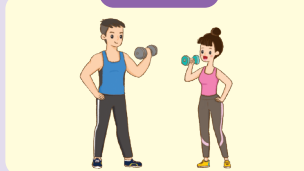
= Type ชนิดของการออกกำลังกาย

แบบต่อเนื่อง



การสร้างความแข็งแรงให้หัวใจ และระบบหายใจ

แบบแรงต้าน



สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อมัดต่างๆ ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น เช่น ยกน้ำหนัก ซิทอัพ สควอท

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นส่วนต่างๆ



สร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ และข้อต่อ

หลักการออกกำลังกาย

เตรียมพร้อม
ก่อนออกกำลังกาย



warm up
ประมาณ 5 - 10 นาที

ออกกำลังกาย



exercise
20 - 30 นาที

หลังการออกกำลังกาย



cool down
ประมาณ 10 - 15 นาที

ควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
และสม่ำเสมอ อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 150 นาที
หรือวันละ 30 นาที
5 วัน/สัปดาห์

ขยับวันละนิด พิชิตพุง

ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน



คีตะมวยไทย 10 ท่า



คลิปแอโรบิกอนามัย
30 นาที



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
Chicken Dance



ออกกำลังกายบวกลเลข
บริหารสมอง

การประเมินกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย
ที่ท่านทำมีอะไรบ้าง



กิจกรรมที่

1

กิจกรรมที่

2

กิจกรรมที่

3

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ท่านปฏิบัติตามความเป็นจริง

1 ประเมินจำนวนวันและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

1.1 ท่านออกกำลังกายเฉลี่ยกี่วันต่อสัปดาห์

- 1. ไม่เคย/นาน ๆ ครั้ง
- 2. 1 วัน/สัปดาห์
- 3. 2-3 วัน/สัปดาห์
- 4. 4-5 วัน/สัปดาห์
- 5. 6-7 วัน/สัปดาห์

1.2 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อวัน

- 1. ≤ 10 นาที/วัน
- 2. 20 นาที/วัน
- 3. 30 นาที/วัน
- 4. 45 นาที/วัน
- 5. ≥ 60 นาที/วัน

2 ประเมินการออกกำลังกาย

2.1 ท่านเดินทางด้วยการถีบจักรยานหรือเดิน
เพื่อไปที่ทำงานหรือไปธุระ เฉลี่ยกี่วัน
ต่อสัปดาห์

- 1. ไม่เคย/นาน ๆ ครั้ง
- 2. 1 วัน/สัปดาห์
- 3. 2-3 วัน/สัปดาห์
- 4. 4-5 วัน/สัปดาห์
- 5. 6-7 วัน/สัปดาห์

2.2 เวลาที่ใช้ในการถีบจักรยานหรือเดิน เพื่อไป
ที่ทำงานหรือไปธุระโดยเฉลี่ยต่อวัน

- 1. ≤ 10 นาที/วัน
- 2. 20 นาที/วัน
- 3. 30 นาที/วัน
- 4. 45 นาที/วัน
- 5. ≥ 60 นาที/วัน

3 ประเมินกิจกรรมทางกาย

3.1 ท่านทำงานบ้านและปฏิบัติงานในที่ทำงาน
เฉลี่ยกี่วันต่อสัปดาห์

- 1. ไม่เคย/นาน ๆ ครั้ง
- 2. 1 วัน/สัปดาห์
- 3. 2-3 วัน/สัปดาห์
- 4. 4-5 วัน/สัปดาห์
- 5. 6-7 วัน/สัปดาห์

3.2 เวลาที่ใช้ในการทำงานบ้านและปฏิบัติงาน
ในที่ทำงานโดยเฉลี่ยต่อวัน

- 1. ≤ 10 นาที/วัน
- 2. 20 นาที/วัน
- 3. 30 นาที/วัน
- 4. 45 นาที/วัน
- 5. ≥ 60 นาที/วัน

การคิดคะแนนแต่ละหัวข้อย่อย

ถ้าท่านตอบตัวเลือกที่ 1

ท่านจะได้คะแนน 1 คะแนน

ถ้าท่านตอบตัวเลือกที่ 2

ท่านจะได้คะแนน 2 คะแนน

ถ้าท่านตอบตัวเลือกที่ 3

ท่านจะได้คะแนน 3 คะแนน

ถ้าท่านตอบตัวเลือกที่ 4

ท่านจะได้คะแนน 4 คะแนน

ถ้าท่านตอบตัวเลือกที่ 5

ท่านจะได้คะแนน 5 คะแนน

ดังนั้น

ข้อ 1 → ท่านได้คะแนนรวม ข้อ 1.1 + 1.2 = คะแนน

ข้อ 2 → ท่านได้คะแนนรวม ข้อ 2.1 + 2.2 = คะแนน

ข้อ 3 → ท่านได้คะแนนรวม ข้อ 3.1 + 3.2 = คะแนน



การแปลผล

นำคะแนนที่รวมได้ในแต่ละหัวข้อ มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ แล้วแปลผลดังตารางต่อไปนี้ (ไม่ต้องรวมคะแนนข้อ 1+2+3 ให้แปลผลคะแนนเป็นรายข้อ)

2-4
คะแนน

น้อย



ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
ควรออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

5-7
คะแนน

ปานกลาง



ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย
วันละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน หรือ
ฝึกสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ ในด้าน
ความแข็งแรงและความอดทนเพิ่มเติม
สัปดาห์ละ 2 วัน

8-10
คะแนน

ดี



1. อาจเพิ่มการออกกำลังกายให้หัวใจ
เต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ วันละ 20-30 นาที
อย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์
2. ท่านควรแบ่งเวลาสัปดาห์ละ
2-3 วัน (วันเว้นวัน) ออกกำลังกายฝึกสมรรถภาพ
ของกล้ามเนื้อ จะทำให้ท่านมีสมรรถภาพ
ที่สมบูรณ์แบบ เช่น บอดี้เวท (Body
Weight) คัมเบล บาร์เบล

ตัวอย่างการประเมินกิจกรรมทางกายของ นาย ก.

กิจกรรมทางกาย ที่ท่านทำมีอะไรบ้าง



กิจกรรมที่

1

วิ่ง

กิจกรรมที่

2

แอโรบิก

กิจกรรมที่

3

ปั่นจักรยาน

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ท่านปฏิบัติตามความเป็นจริง

1 ประเมินจำนวนวันและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

1.1 ท่านออกกำลังกายเฉลี่ยกี่วันต่อสัปดาห์

- 1. ไม่เคย/นาน ๆ ครั้ง (1 คะแนน)
- 2. 1 วัน/สัปดาห์ (2 คะแนน)
- 3. 2-3 วัน/สัปดาห์ (3 คะแนน)
- 4. 4-5 วัน/สัปดาห์ (4 คะแนน)
- 5. 6-7 วัน/สัปดาห์ (5 คะแนน)

1.2 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อวัน

- 1. ≤ 10 นาที/วัน (1 คะแนน)
- 2. 20 นาที/วัน (2 คะแนน)
- 3. 30 นาที/วัน (3 คะแนน)
- 4. 45 นาที/วัน (4 คะแนน)
- 5. ≥60 นาที/วัน (5 คะแนน)

2 ประเมินการออกกำลังกาย

2.1 ท่านเดินทางด้วยการถีบจักรยานหรือเดิน
เพื่อไปที่ทำงานหรือไปธุระ เฉลี่ยกี่วันต่อสัปดาห์

- 1. ไม่เคย/นาน ๆ ครั้ง (1 คะแนน)
- 2. 1 วัน/สัปดาห์ (2 คะแนน)
- 3. 2-3 วัน/สัปดาห์ (3 คะแนน)
- 4. 4-5 วัน/สัปดาห์ (4 คะแนน)
- 5. 6-7 วัน/สัปดาห์ (5 คะแนน)

2.2 เวลาที่ใช้ในการถีบจักรยานหรือเดิน เพื่อไปที่ทำงาน
หรือไปธุระโดยเฉลี่ยต่อวัน

- 1. ≤ 10 นาที/วัน (1 คะแนน)
- 2. 20 นาที/วัน (2 คะแนน)
- 3. 30 นาที/วัน (3 คะแนน)
- 4. 45 นาที/วัน (4 คะแนน)
- 5. ≥60 นาที/วัน (5 คะแนน)

3 ประเมินกิจกรรมทางกาย

3.1 ท่านทำงานบ้านและปฏิบัติงานในที่ทำงาน
เฉลี่ยกี่วันต่อสัปดาห์

- 1. ไม่เคย/นาน ๆ ครั้ง (1 คะแนน)
- 2. 1 วัน/สัปดาห์ (2 คะแนน)
- 3. 2-3 วัน/สัปดาห์ (3 คะแนน)
- 4. 4-5 วัน/สัปดาห์ (4 คะแนน)
- 5. 6-7 วัน/สัปดาห์ (5 คะแนน)

3.2 เวลาที่ใช้ในการทำงานบ้านและปฏิบัติงาน
ในที่ทำงานโดยเฉลี่ยต่อวัน

- 1. ≤ 10 นาที/วัน (1 คะแนน)
- 2. 20 นาที/วัน (2 คะแนน)
- 3. 30 นาที/วัน (3 คะแนน)
- 4. 45 นาที/วัน (4 คะแนน)
- 5. ≥60 นาที/วัน (5 คะแนน)

การคิดคะแนนและการแปลผลของ นาย ก.

ข้อ 1
 ข้อ 1.1 คะแนนที่ได้ 3 คะแนน
 ข้อ 1.2 คะแนนที่ได้ 3 คะแนน
 รวมคะแนน เท่ากับ 6 คะแนน → **ปานกลาง** (แปลผล)

ข้อ 2
 ข้อ 2.1 คะแนนที่ได้ 3 คะแนน
 ข้อ 2.2 คะแนนที่ได้ 3 คะแนน
 รวมคะแนน เท่ากับ 6 คะแนน → **ปานกลาง** (แปลผล)

ข้อ 3
 ข้อ 3.1 คะแนนที่ได้ 4 คะแนน
 ข้อ 3.2 คะแนนที่ได้ 2 คะแนน
 รวมคะแนน เท่ากับ 6 คะแนน → **ปานกลาง** (แปลผล)

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ



หน่วยงาน/ผู้ประสานงาน

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

<http://dopah.anamai.moph.go.th>



0 2590 4413



จัดให้มีการตรวจสมรรถภาพ
และความยืดหยุ่นร่างกาย
ให้แก่พนักงาน ปีละ 1 ครั้ง



จัดอบรมให้ความรู้
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
โดยผู้เชี่ยวชาญ



กำหนดนโยบายจูงใจ สวัสดิการ
เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย
โดยมีบุคคลต้นแบบ



จัดกิจกรรมขยับกาย
ทุก ๆ 2 ชั่วโมง ครั้งละ 3-5 นาที
ด้วยการยืดเหยียดร่างกายสั้น ๆ



จัดให้มีการรวมกลุ่ม/ชมรม
ออกกำลังกายตามความสนใจ



จัดสภาพแวดล้อม
หรือสิ่งอำนวยความสะดวก
ต่อการออกกำลังกาย



รณรงค์ให้พนักงานตื่นตัว
มีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง
เช่น ปั่นจักรยานมาทำงาน



จิตสดใส ใจเป็นสุข

เมื่อเราต้องเจอกับปัญหาอุปสรรคในชีวิต อีกทั้งสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันยิ่งทำให้เครียด บางเรื่องอาจสามารถแก้ไขจัดการ หรือทำใจปล่อยวางได้ไม่ยาก แต่หากเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องไม่คาดคิด จนไม่สามารถหาทางออกได้ หากไม่มีแนวทางในการรับมือก็อาจก่อให้เกิดความท้อถอยจนนำไปสู่ การฆ่าตัวตายได้ ที่สำคัญความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพมาก ดังนั้น



เราควรประเมินสภาวะขณะนั้นของเราเองก่อนว่า ตอนนี้อารมณ์ ความรู้สึกของเราเป็นแบบไหน โดยมีการประเมิน 3 แนวทาง ได้แก่

ประเมินความเครียด



ประเมินความสุข



ประเมินพลังสุขภาพจิต



ความเครียด



เป็นสภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น
เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ



การเผชิญกับปัญหาทำให้รู้สึกกดดันเป็นทุกข์
ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล



ความเครียดส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกาย
และจิตใจเสียไป ทำให้มีอาการแสดงที่ต่างกัน
เช่น นอนไม่หลับ ปวดหัว ซึมเศร้า เป็นต้น

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด

2 ปัจจัยหลัก ร่วมกัน



ปัญหาชีวิต



การคิดและการประเมินสถานการณ์
ของบุคคล



สัญญาณที่บ่งบอกว่าเรากำลังเครียด

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลหลัก ๆ 3 ด้านด้วยกัน

ร่างกาย



ปวดศีรษะ

ท้องเสียหรือท้องผูก

นอนไม่หลับ

ปวดกล้ามเนื้อ

เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ

ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย

เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ประจำเดือนมาไม่ปกติ

จิตใจ



วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน

หลงลืมง่าย

ไม่มีสมาธิ

หงุดหงิด โกรธง่าย

เบื่อหน่าย

ซึมเศร้า เหงา

พฤติกรรม



สูบบุหรี่

ดื่มสุรา

ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ

จู้จี้ ขี้บ่น

ขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ

ดิ่งผม กัดฟัน

เจียบขริม เก็บตัว

ชวนทะเลาะ

ผุดลุกผุดนั่ง



เครียดจริงไหม หรือแค่คิดไปเอง?



สแกนเพื่อประเมิน
ความเครียดออนไลน์

แบบประเมินความเครียด ST 5

ในช่วง 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีอาการ/ความรู้สึกต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน?

1	2	3	4	5
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือ นอนมาก	มีสมาธิน้อยลง	หงุดหงิด/กระวน กระวาย/ว้าวุ่นใจ	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	ไม่อยากพบปะผู้คน
<input type="radio"/> แทบไม่มีอาการ (0 คะแนน)	<input type="radio"/> แทบไม่มีอาการ (0 คะแนน)	<input type="radio"/> แทบไม่มีอาการ (0 คะแนน)	<input type="radio"/> แทบไม่มีอาการ (0 คะแนน)	<input type="radio"/> แทบไม่มีอาการ (0 คะแนน)
<input type="radio"/> บางครั้ง (1 คะแนน)	<input type="radio"/> บางครั้ง (1 คะแนน)	<input type="radio"/> บางครั้ง (1 คะแนน)	<input type="radio"/> บางครั้ง (1 คะแนน)	<input type="radio"/> บางครั้ง (1 คะแนน)
<input type="radio"/> บ่อยครั้ง (2 คะแนน)	<input type="radio"/> บ่อยครั้ง (2 คะแนน)	<input type="radio"/> บ่อยครั้ง (2 คะแนน)	<input type="radio"/> บ่อยครั้ง (2 คะแนน)	<input type="radio"/> บ่อยครั้ง (2 คะแนน)
<input type="radio"/> เป็นประจำ (3 คะแนน)	<input type="radio"/> เป็นประจำ (3 คะแนน)	<input type="radio"/> เป็นประจำ (3 คะแนน)	<input type="radio"/> เป็นประจำ (3 คะแนน)	<input type="radio"/> เป็นประจำ (3 คะแนน)
คะแนนที่ได้.....คะแนน	คะแนนที่ได้.....คะแนน	คะแนนที่ได้.....คะแนน	คะแนนที่ได้.....คะแนน	คะแนนที่ได้.....คะแนน

รวมคะแนน

.....

แปลผลการประเมิน

0-4 คะแนน



ความเครียดน้อย

สามารถจัดการกับความเครียดและปรับตัว
กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ข้อแนะนำ : ควรดูแลสุขภาพจิตให้ดีแบบนี้
ตลอดไป

5-7 คะแนน



ความเครียดปานกลาง

อยู่ในระดับมีเรื่องไม่สบายใจและยังไม่ได้
คลี่คลาย

ข้อแนะนำ : ควรฝึกผ่อนคลายความเครียด
เช่น ปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิดและจัดการ
สาเหตุของความเครียดให้คลี่คลายโดยเร็ว

8 คะแนนขึ้นไป



ความเครียดมาก

อยู่ในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย
เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ เป็นต้น

ข้อแนะนำ : ควรขอรับคำปรึกษาจาก
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อดูแลจิตใจหรือ
พบแพทย์เพื่อการรักษา



เครียดจริงไหม หรือแค่คิดไปเอง?

แบบประเมินความเครียด ของ นาย ก.

ในช่วง 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีอาการ/ความรู้สึกต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน?

1	2	3	4	5
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือ นอนมาก	มีสมาธิน้อยลง	หงุดหงิด/กระวน กระวาย/ว้าวุ่นใจ	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	ไม่อยากพบปะผู้คน
<input checked="" type="checkbox"/> แทบไม่มีอาการ (0 คะแนน) <input type="checkbox"/> บางครั้ง (1 คะแนน) <input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (2 คะแนน) <input type="checkbox"/> เป็นประจำ (3 คะแนน)	<input type="checkbox"/> แทบไม่มีอาการ (0 คะแนน) <input checked="" type="checkbox"/> บางครั้ง (1 คะแนน) <input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (2 คะแนน) <input type="checkbox"/> เป็นประจำ (3 คะแนน)	<input type="checkbox"/> แทบไม่มีอาการ (0 คะแนน) <input checked="" type="checkbox"/> บางครั้ง (1 คะแนน) <input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (2 คะแนน) <input type="checkbox"/> เป็นประจำ (3 คะแนน)	<input type="checkbox"/> แทบไม่มีอาการ (0 คะแนน) <input type="checkbox"/> บางครั้ง (1 คะแนน) <input checked="" type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (2 คะแนน) <input type="checkbox"/> เป็นประจำ (3 คะแนน)	<input type="checkbox"/> แทบไม่มีอาการ (0 คะแนน) <input checked="" type="checkbox"/> บางครั้ง (1 คะแนน) <input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (2 คะแนน) <input type="checkbox"/> เป็นประจำ (3 คะแนน)
คะแนนที่ได้... 0 คะแนน	คะแนนที่ได้... 1 คะแนน	คะแนนที่ได้... 1 คะแนน	คะแนนที่ได้... 2 คะแนน	คะแนนที่ได้... 1 คะแนน
$0 + 1 + 1 + 2 + 1 = 5$ คะแนน				
รวมคะแนน				
5				

แปลผลได้ว่า



นาย ก. **มีความเครียดปานกลาง**

อยู่ในระดับมีเรื่องไม่สบายใจและยังไม่ได้คลี่คลาย

ข้อเสนอแนะ - ควรฝึกผ่อนคลายความเครียด เช่น ปรึกษาหารือกับ
คนใกล้ชิดและจัดการสาเหตุของความเครียดให้คลี่คลาย
โดยเร็ว

9

วิธีคลายเครียด

เครียด

ได้

คลาย

เป็น



สังเกต

หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เพื่อรู้เท่าทันความเครียด



หาวิธีแก้ไขปัญหา

หากรู้ปัญหาของความเครียดนั้นแล้ว ให้พยายามหาทางแก้ไขโดยเร็ว



ผ่อนคลาย

ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่ชอบและคุ้นเคย เช่น ฟังเพลงเบาๆ นั่งสมาธิอยู่กับลมหายใจ เป็นต้น



ทำกิจกรรม

ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบทำ เช่น ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว สังสรรค์ ทำบุญ ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น



ชวนพูดคุย

หากรู้ปัญหาของความเครียดนั้นแล้ว ให้พยายามหาทางแก้ไขโดยเร็ว



คิดบวก

ปรับเปลี่ยนความคิด มุมมอง และทัศนคติในแง่บวก



ฝึกทักษะ

เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธ์ภาพ การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ



สร้างบรรยากาศ

จัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้สบายตา น่าอยู่ น่าทำงาน ทั้งที่บ้าน และที่ทำงาน



ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

หากรู้ปัญหาของความเครียดนั้นแล้ว ให้พยายามหาทางแก้ไขโดยเร็ว หรือโทรขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

การสร้างความสุข



ความสุข หมายถึง อารมณ์หรือความรู้สึกที่พึงพอใจ รู้สึกอิ่มเอิบใจ หรือรู้สึกภาคภูมิใจในสภาพชีวิตของตนที่ปราศจากปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิต อันเป็นผลมาจากการใช้ความรู้ความสามารถของตนในการจัดการปัญหา และดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความดี

การประเมินความสุข จึงเป็นการประเมินจากสภาพความรู้สึกและสถานการณ์ของแต่ละบุคคลที่เป็นอยู่ขณะนั้น ซึ่งผลจากการประเมินจะทำให้รู้ว่าตนเองมีความสุขแค่ไหนและมีวิธีใดบ้าง ที่สร้างความสุขได้เพิ่มขึ้น



มาประเมินความสุกกันดีกว่า ลองดูซิว่าท่านมีความสุขอยู่ในระดับใด



35-45 คะแนน
มีความสุขมาก



28-34 คะแนน
มีความสุขปานกลาง



27 คะแนนหรือน้อยกว่า
มีความสุขน้อย



แบบประเมินความสุขคนไทย ฉบับสั้น (TMHI-15)
คำถามต่อไปนี้จะเป็นคำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน				
5. ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์				
7. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากที่จะแก้ไข				
8. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
9. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
10. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
11. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
12. ท่านให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. เมื่อท่านป่วยหนักเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี				
15. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
รวมคะแนน				

เกณฑ์คะแนน

ข้อ 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
(ช่องสี่เหลี่ยม)

- ให้คะแนนดังนี้ ถ้าตอบ ไม่เลย ได้ 0 คะแนน
 เล็กน้อย ได้ 1 คะแนน
 มาก ได้ 2 คะแนน
 มากที่สุด ได้ 3 คะแนน

ข้อ 4, 5, 6 (ช่องสี่ฟ้า)

- ให้คะแนนดังนี้ ถ้าตอบ ไม่เลย ได้ 3 คะแนน
 เล็กน้อย ได้ 2 คะแนน
 มาก ได้ 1 คะแนน
 มากที่สุด ได้ 0 คะแนน



ตัวอย่างความสุขของ นางสาว น.

- 35-45 คะแนน
มีความสุขมาก
- 28-34 คะแนน
มีความสุขปานกลาง
- ✓ 27 คะแนนหรือน้อยกว่า
มีความสุขน้อย

แบบประเมินความสุขคนไทย ฉบับสั้น (TMHI-15)

คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต		✓ (1)		
2. ท่านรู้สึกสบายใจ		✓ (1)		
3. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง			✓ (2)	
4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน			✓ (1)	
5. ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง			✓ (1)	
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์			✓ (1)	
7. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากที่จะแก้ไข		✓ (1)		
8. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น		✓ (1)		
9. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต		✓ (1)		
10. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีปัญหา		✓ (1)		
11. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา		✓ (1)		
12. ท่านให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				✓ (3)
13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				✓ (3)
14. เมื่อท่านป่วยหนักเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี				✓ (3)
15. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				✓ (3)
รวมคะแนน	0	7	5	12
	รวมคะแนนเท่ากับ 0+7+5+12 = 24 คะแนน			

เกณฑ์คะแนน

ข้อ 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
(ช่องสี่เหลี่ยม)

- ให้คะแนนดังนี้ ถ้าตอบ
- ไม่เลย ได้ 0 คะแนน
 - เล็กน้อย ได้ 1 คะแนน
 - มาก ได้ 2 คะแนน
 - มากที่สุด ได้ 3 คะแนน

ข้อ 4, 5, 6 (ช่องสี่ฟ้า)

- ให้คะแนนดังนี้ ถ้าตอบ
- ไม่เลย ได้ 3 คะแนน
 - เล็กน้อย ได้ 2 คะแนน
 - มาก ได้ 1 คะแนน
 - มากที่สุด ได้ 0 คะแนน

สุขได้อีก กับ 11 วิธีการ สร้างความสุข

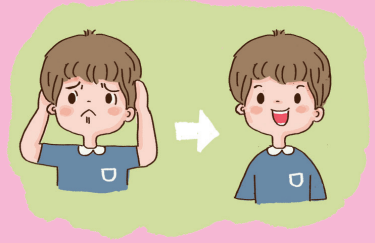
1. กิน หลับ ขยับกาย



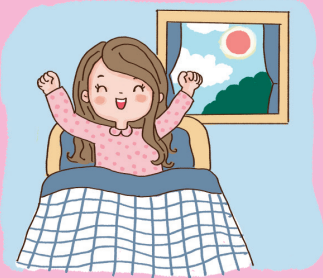
2. รู้ตัวตน ค้นพบตัวเอง



3. เครียดได้ คลายเป็น



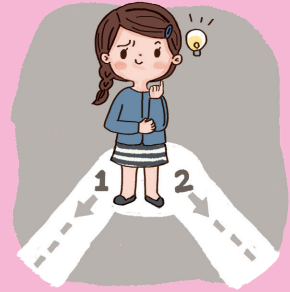
4. สิ่งดีๆ มีทุกวัน



5. สมดุลงาน สมดุลชีวิต



6. ทุกปัญหา มีทางออก



7. อารมณ์ดี มีสุข



8. ยิ้ม เปิดใจ ฟังได้ พุดเป็น



9. แด่ให้ ก็สุขใจ



10. ชื่นชม เสริมกำลังใจ



11. พลังใจ ไกลตัว



สแกนเพื่อดูวิธี
สร้างความสุข
ด้วยตนเอง

พลังของสุขภาพจิต

ปัจจุบันเราต้องพบกับสถานการณ์หรือภาวะกดดันมากมายที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ จนอาจทำให้เกิดความเครียดที่รุนแรง หากไม่สามารถจัดการหรือปรับตัวได้

การส่งเสริมพลังจิตที่ดี หรือ RQ (Resilience Quotient) จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้ที่มี RQ จะสามารถเผชิญชีวิตได้อย่างมีสติ แม้ว่าจะเกิดสถานการณ์รุนแรง มีจิตที่มั่นคง รับความจริงของชีวิตที่ต้องมีทั้งด้านดี และด้านไม่ดี เรียนรู้ที่จะล้มแล้วลุกขึ้นใหม่ ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป

พลังของสุขภาพจิต หรือ RQ : คืออะไร

เป็นความสามารถของบุคคลในการยืดหยุ่นปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้ท่านผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้

RQ 3 ด้าน

ความทนทานทางอารมณ์

คือ ความเข้มแข็งทางใจ การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้ และมีวิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม

กำลังใจ

คือ การมีศรัทธาและกำลังใจที่ดี สามารถให้กำลังใจตนเองและรับกำลังใจจากคนรอบข้าง มีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอย เมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

การจัดการปัญหา

คือ การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีการหาข้อมูล และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา ต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด

อด

ฮึด

สู้



กู่วิกฤตด้วย RQ : ลองมาประเมินกันว่าคุณมีพลังมากพอไหมที่จะผ่านภาวะวิกฤตไปได้

ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

คำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านความทนทานทางอารมณ์ (อีดี)				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว้าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา				
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5. เวลาทุกขี้ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
6. ฉันสอนและเตือนตนเอง				
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
ด้านกำลังใจ (ฮีดี)				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ				
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
ด้านการจัดการกับปัญหา (ลูดี)				
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ				
17. การแก้ไขปัญหาคำทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

ข้อคำถามที่ 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17,
18, 19, 20 (ช่องสี่ฟ้า)

ถ้าท่านตอบว่า...

▶ ไม่จริง	จะได้คะแนน	1	คะแนน
▶ จริงบางครั้ง	จะได้คะแนน	2	คะแนน
▶ ค่อนข้างจริง	จะได้คะแนน	3	คะแนน
▶ จริงมาก	จะได้คะแนน	4	คะแนน

ข้อคำถามที่ 1, 5, 14, 15, 16 (ช่องสี่ชมพู)

ถ้าท่านตอบว่า...

▶ ไม่จริง	จะได้คะแนน	4	คะแนน
▶ จริงบางครั้ง	จะได้คะแนน	3	คะแนน
▶ ค่อนข้างจริง	จะได้คะแนน	2	คะแนน
▶ จริงมาก	จะได้คะแนน	1	คะแนน

ผลการประเมิน

1 ด้านความทนทาน
ทางอารมณ์
(ข้อ 1-10)

ท่านได้คะแนน



- น้อยกว่า 27 คะแนน => ต่ำ
- 27-34 คะแนน => ปกติ
- มากกว่า 34 คะแนน => สูง

2 ด้านกำลังใจ
(ข้อ 11-15)

ท่านได้คะแนน



- น้อยกว่า 14 คะแนน => ต่ำ
- 14-19 คะแนน => ปกติ
- มากกว่า 19 คะแนน => สูง

3 ด้านการจัดการ
กับปัญหา
(ข้อ 16-20)

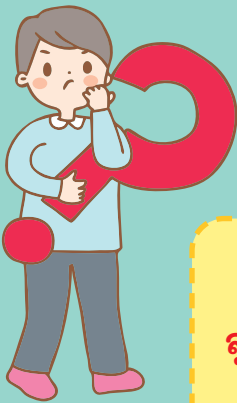
ท่านได้คะแนน



- น้อยกว่า 13 คะแนน => ต่ำ
- 13-18 คะแนน => ปกติ
- มากกว่า 18 คะแนน => สูง

ผลการประเมินและคำแนะนำ

มารวมคะแนนทั้ง 3 ด้าน กันดีกว่า



ด้านที่ 1	+	ด้านที่ 2	+	ด้านที่ 3	=	รวมทั้ง 3 ด้าน
คะแนน		คะแนน		คะแนน		คะแนน

ได้คะแนนมากกว่า 69 คะแนน

สูงกว่าเกณฑ์



คำแนะนำ

ท่านมีสุขภาพจิต**ดีเยี่ยม**
ขอให้ท่านรักษา
ศักยภาพนี้ไว้



ได้คะแนนระหว่าง 55 - 69 คะแนน

ปกติ



คำแนะนำ

พัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
เช่น การฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา
การสร้างกำลังใจให้ตนเอง



ได้คะแนนน้อยกว่า 55 คะแนน

ต่ำกว่าเกณฑ์



คำแนะนำ

1. **ด้านความทนทานทางอารมณ์** ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับความเครียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ฝึกหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ
2. **ด้านกำลังใจ** คิดถึงสิ่งดี ๆ ที่ท่านมีอยู่ เช่น มีคนที่รักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาก่อน หมั่นพูดคุยให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้า
3. **ด้านการจัดการกับปัญหา** ฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มต้นจากเมื่อมีปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ลองหาทางออกให้ได้มากที่สุด



ตัวอย่างแบบประเมินของ นาย ก.



คำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
ด้านความทนทานทางอารมณ์ (อึด)				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด		✓		
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน			✓	
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา				✓
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น			✓	
5. เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย			✓	
6. ฉันสอนและเตือนตนเอง				✓
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				✓
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต		✓		
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด			✓	
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย			✓	
ด้านกำลังใจ (ฮึด)				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาดังๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้			✓	
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				✓
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				✓
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ			✓	
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น		✓		
ด้านการจัดการกับปัญหา (สู้)				
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ		✓		
17. การแก้ไขปัญหาคือทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น			✓	
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้		✓		
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด			✓	
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน			✓	

ผลการประเมินของนาย ก.

1 ด้านความทนทานทางอารมณ์

ข้อที่	คะแนนที่ได้ (คะแนน)
1	3
2	3
3	4
4	3
5	2
6	4
7	4
8	2
9	3
10	3

รวมทั้งหมด = $3+3+4+3+2+4+4+2+3+3$

31 คะแนน

อยู่ในเกณฑ์ปกติ
(คะแนน 27-34 คะแนน)

2 ด้านกำลังใจ

ข้อที่	คะแนนที่ได้ (คะแนน)
11	3
12	4
13	4
14	2
15	3

รวมทั้งหมด = $3+4+4+2+3$

16 คะแนน

อยู่ในเกณฑ์ปกติ
(คะแนน 14-19 คะแนน)

3 ด้านการจัดการแก้ปัญหา

ข้อที่	คะแนนที่ได้ (คะแนน)
16	3
17	3
18	2
19	3
20	3

รวมทั้งหมด = $3+3+2+3+3$

14 คะแนน

อยู่ในเกณฑ์ปกติ
(คะแนน 13-18 คะแนน)

มารวมคะแนนทั้ง 3 ด้าน กันดีกว่า

ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	รวมทั้ง 3 ด้าน
31	16	14	= 61
คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน

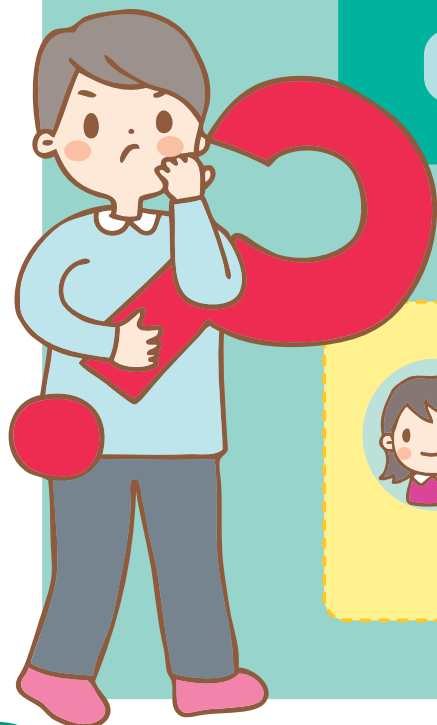
แปลผลและดูคำแนะนำ



นาย ก. มีผลการประเมิน RQ 3 ด้านอยู่ในเกณฑ์ **ปกติ**

คำแนะนำ

พัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เช่น การฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา การสร้างกำลังใจให้ตนเอง



สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ด้วยหลัก “ปรับ 4 เติม 3”

พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจจะทำให้เราสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ มีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถกลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติสุขอีกครั้ง

ปรับ 4

ปรับอารมณ์

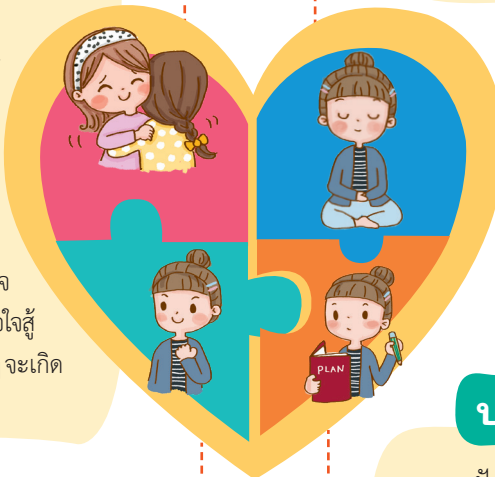
เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรคที่เป็นเรื่องใหญ่ในชีวิต คนเรามักจะตกใจ มีความรู้สึกต่างๆ ที่รุนแรง ทำให้ควบคุมตัวเองไม่ได้

- ตั้งสติ อยู่ในที่เงียบๆ หรือหาคนปลอบใจ เพื่อให้จิตใจสงบลง

- หาทางออกในการระบายความกดดันอย่างเหมาะสม เช่น ออกกำลังกาย เพื่อระบายความโกรธ หันเหตความสนใจไปเรื่องอื่นเพื่อปรับอารมณ์ เป็นต้น

- เมื่อใดที่รู้สึกท้อแท้ ก็ควรหาวิธีการจูงใจตัวเอง เช่น บอกตัวเองว่าไม่มีวิธีอื่นนอกจากต้องสู้

- คิดถึงคนที่เรารักหรือต้องพึ่งพาเรา คิดถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น หากเราอดทนต่อไปหรือใจสู้ คิดว่าหากท้อท้ออย่างนี้ไปเรื่อยๆ จะเกิดอะไรขึ้น



ปรับความคิด

การที่จิตใจสงบลงทำให้คนเราคิดเรื่องที่เป็นเหตุเป็นผลได้มากขึ้น การปรับความคิดทำได้หลายวิธี เช่น เปรียบเทียบกับคนที่แย่กว่าเรา มองส่วนที่ดีที่เหลืออยู่ หรือมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้น การปรับความคิดจะทำให้เรายอมรับว่ามีปัญหาใหญ่เกิดขึ้นและมีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป

ปรับการกระทำ

เมื่อมีอารมณ์ ความคิด กลับมาเป็นปกติและมีกำลังใจที่จะต่อสู้แล้วก็ต้องลงมือทำสิ่งที่คิดไว้เพื่อแก้ไขปัญหาอุปสรรค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป

ปรับเป้าหมาย

ปัญหาที่หนักหนาอาจจะทำให้เราทำตามความต้องการไม่ได้ จำเป็นต้องยืดหยุ่น ปรับเป้าหมายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เช่น อยากเรียนสูงๆ แต่พ่อแม่ตักงาน ลูกวัยรุ่นอาจต้องมาทำงาน เพื่อหาเงินช่วยจุนเจือครอบครัว ส่วนเป้าหมายเรื่องเรียนต้องเลื่อนออกไปก่อน เป็นต้น การจะตัดสินใจทำอะไรก็ควรไตร่ตรองและถามตัวเองด้วยว่า การตัดสินใจนี้จะเกิดผลดีผลเสียต่อตัวเองและคนที่อยู่รอบข้างอย่างไร



เติม 3

1

เติมศรัทธา



ความเชื่อความศรัทธาทำให้คนเรามีจิตใจที่เข้มแข็งและมีความหวัง เช่น เชื่อว่ามีชีวิตช่วงขึ้นและลง วันนี้มีปัญหามากมาย หากอดทนและพยายามแก้ไข วันหน้าก็ต้องดีขึ้น ดังนั้นเราต้องอดทนและผ่านพ้นปัญหานี้ไปให้ได้ หรือเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ถูกกำหนดมา เราต้องยอมรับและอยู่ต่อไปให้ได้ เป็นต้น

2

เติมจิตให้กว้าง

เมื่อมีปัญหา คนเรามักใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิมๆ ซึ่งอาจจะไม่ใช่ทางออกที่เหมาะสม การรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ลองศึกษาวิธีการที่แตกต่างกันออกไป หรือการเข้าใจความรู้สึก ความคิดของคนอื่นที่แตกต่างจากเรา อาจทำให้มองปัญหาได้รอบด้านขึ้น ได้ข้อมูลมากขึ้น มีจิตใจกว้างขึ้น และเห็นทางออกของปัญหามากขึ้น



3

เติมมิตร

การผูกมิตรหรือให้ความช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ทำได้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเมื่อเราเผชิญกับปัญหาบางอย่างที่เกินกว่าจะรับมือได้ จะได้ขอคำปรึกษาหรือพึ่งพากัน บางครั้งอาจมีความจำเป็นที่จะต้องเอ่ยปากขอความช่วยเหลือ



ในอนาคตไม่สามารถคาดเดาได้ว่าเราจะต้องเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตที่อาจจะมาเมื่อใดก็ได้ การเตรียมใจให้เข้มแข็งเพื่อรับมือกับทุกสถานการณ์ย่อมจะทำให้เราเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ไปได้

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ



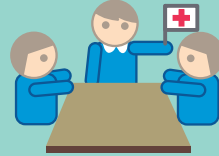
คนวัยทำงาน เป็นกลุ่มวัยที่ต้องรับแรงกดดันมากมาย อีกทั้งยังมีความต้องการอื่นๆ สถานประกอบการกิจการจึงควรเห็นความสำคัญของการสร้างความสุขให้กับคนทำงาน รู้ถึงความต้องการและตอบสนองอย่างเหมาะสม เพื่อให้พนักงานมีความตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่และบรรลุเป้าหมายสูงสุดขององค์กร

1



สำรวจสุขภาพจิตโดยเลือกคัดกรอง/ประเมินตามความเหมาะสมขององค์กร ตรวจสอบความต้องการของพนักงาน โดยพนักงานสามารถเสนอกิจกรรมและทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

2



กำหนดนโยบายและแต่งตั้งหรือเลือกพนักงานเป็นนักพัฒนาสุขภาพด้านสุขภาพจิต

3



วิเคราะห์ปัญหาจากการสำรวจองค์กร โดยกลุ่มเสี่ยงต้องมีการดูแลช่วยเหลือและส่งต่อ ในกรณีที่มีปัญหามากเกินกำลัง

4



การวางแผนกิจกรรมที่จะส่งเสริมสุขภาพจิตในสถานประกอบการ หรือแก้ไขปัญหาให้พนักงาน

5



จัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เช่น ออกกำลังกาย กีฬา งานประจำปี

6



จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

7



จัดกิจกรรมการเห็นคุณค่าของผู้ปฏิบัติงานและครอบครัว ได้แก่ การมอบเกียรติบัตรหรือรางวัล

8

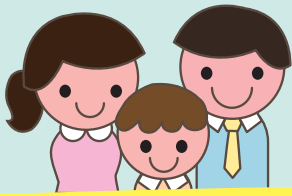


การติดตามประเมินผลกิจกรรม เช่น เรื่องร้องเรียนในองค์กร/ที่ทำงาน ความประพฤติเรื่อง ขาด ลา มาสาย ลาป่วย ลาออก หรือคะแนนเฉลี่ยการสำรวจสุขภาพจิต (เพิ่มขึ้น) หรือกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาลดลง เป็นต้น

หน่วยงาน/ผู้ประสานงาน



สายด่วนให้คำปรึกษาสุขภาพจิต 1323
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต 0 2590 8197



ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล

การแต่งงานเป็นจุดเริ่มต้นเตรียมความพร้อมในการใช้ชีวิตคู่ การสร้างครอบครัวนั้น ไม่เพียงแต่มีความรักความเข้าใจแต่ต้องมีการวางแผนครอบครัวที่ดีด้วย **ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล** จึงไม่ใช่แค่การคุมกำเนิดหรือวางแผนเพื่อมีบุตรเท่านั้น แต่เป็นการวางแผนชีวิตให้สมดุลภายใต้ความพร้อมในด้านต่าง ๆ เช่น สุขภาพร่างกาย ความมั่นคงในหน้าที่การงาน การเงิน ความรับผิดชอบ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น ความพร้อมในด้านต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้คนในครอบครัวมีชีวิตที่ดี ในทางกลับกัน หากไม่มีการวางแผนอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตคนในครอบครัวและเกิดเป็นปัญหาสังคมได้



1

เลือกคู่ชีวิต

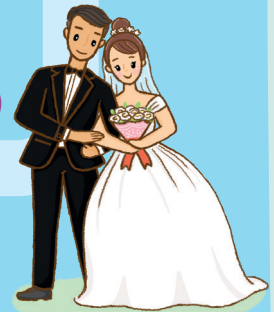
ตรวจสอบสุขภาพและขอคำปรึกษา
ก่อนแต่งงาน หรือก่อนมีบุตร



มีความพร้อมในการเริ่มต้นชีวิตคู่

มีความพร้อมด้านต่าง ๆ เช่น สุขภาพอนามัย
ความรับผิดชอบ ความมั่นคงในหน้าที่การงาน
ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

2



3

การวางแผนครอบครัว

การที่คู่สมรสหรือบุคคลวางแผนไว้ล่วงหน้าเพื่อให้
มีการตั้งครรภ์ ในขณะที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย
จิตใจ และสังคม โดยวางแผนไว้ว่าจะมีบุตรกี่คน
จะมีเมื่อไร มีถิ่นที่อยู่อะไร เพื่อให้บุตรที่เกิดมานั้น
มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมีความสามารถ
ที่จะเลี้ยงให้เติบโตอย่างมีคุณภาพได้



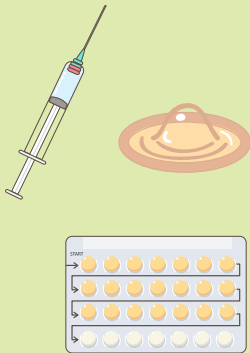
4

รักปลอดภัย ป้องกันยังไงไม่ให้ท้อง



มีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม

- หลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังในที่เปลี่ยว
- งดดื่มสุราและสารเสพติด
- หลีกเลี่ยงการดูสื่อลามกทางเพศ
- เสริมทักษะการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจ
เมื่อถูกรบเร้าทางเพศ
- ใจแข็ง มีสติ



ใช้วิธีคุมกำเนิดที่ถูกต้อง

- ขอรับคำปรึกษาและหาความรู้เรื่องการคุมกำเนิดและการวางแผนครอบครัว การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย
- ควบคุมตนเองให้มีวินัยในการคุมกำเนิด
- เลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง
และคู่ของตนเอง



การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย

- พาตนเองและคู่ของตนไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสอบสุขภาพ
พร้อมกัน
- ทราบอายุครรภ์และเป็นการตั้งครรภ์ปกติในโพรงมดลูก

สายด่วน



1663

ปรึกษาปัญหา
ท้องไม่พร้อม

ข้อดี

ของการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด



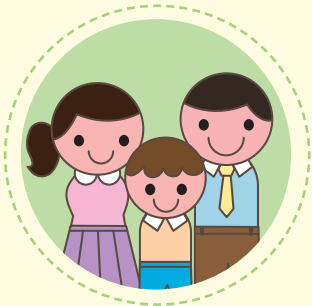
สุขภาพของสตรี

มีโอกาสปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันก่อนมีลูก
สุขภาพของผู้เป็นแม่ไม่ทรุดโทรม
สามารถดูแลครอบครัวได้เต็มที่



สุขภาพของเด็ก

ลดอัตราการตายและอัตราทุพพลภาพ
ของเด็ก ลดการคลอดก่อนกำหนดและ
ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย



ครอบครัว

มีความเป็นอยู่ที่ดี
ลูกมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูง
เว้นระยะการมีลูกหรือจำกัด
ขนาดครอบครัวได้ มีโอกาส
สร้างฐานะทางการเงินให้มั่นคง



ชุมชน

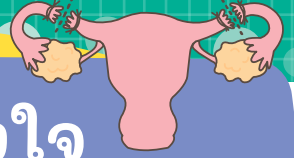
ลดปัญหาเด็กที่เกิดจาก
ความไม่พร้อม เด็กเจริญเติบโต
อย่างไม่มีคุณภาพ ลดปัญหา
อาชญากรรมในชุมชนและสังคม



สถานประกอบการ

ช่วยให้คนวัยทำงานไม่เจ็บป่วย
ด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ลดการตั้งครภไม่พึงประสงค์
ไม่มีการหยุดงาน/ลาออกจากงาน/
เปลี่ยนงานโดยไม่จำเป็น
การทำงานมีประสิทธิภาพ

“ ตั้งครรภ์ต้องตั้งใจ ”



เรามาประเมินกันว่า
มีความพร้อมที่จะมีบุตรหรือไม่



ด้านที่ 1

การรับประทานอาหารและออกกำลังกาย

คุณรับประทานอาหารน้อยกว่า/มากกว่า/ไม่ครบ 3 มื้อต่อวัน

ใช่ ไม่ใช่

คุณรับประทานอาหารเฉพาะ เช่น กินเจ อาหารสำหรับโรคเบาหวาน เป็นต้น

ใช่ ไม่ใช่

คุณมักไม่รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด เนื้อสัตว์ เนื้อแดงต่าง ๆ เครื่องในสัตว์ เป็นต้น

ใช่ ไม่ใช่

คุณดื่มกาแฟ ชา น้ำอัดลม เป็นประจำ

ใช่ ไม่ใช่

คุณไม่ได้รับประทานยาเม็ดโพลีค

ใช่ ไม่ใช่

คุณไม่ได้ดื่มนมหรือรับประทานยาเม็ดเสริมแคลเซียม

ใช่ ไม่ใช่

คุณมักไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ/เป็นประจำ

ใช่ ไม่ใช่



ด้านที่ 7

ลักษณะการใช้ชีวิต

คุณสูบ/เคยสูบบุหรี่ ใ้ยาเส้น

ใช่

ไม่ใช่

คุณอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีผู้สูบบุหรี่อยู่ใกล้ชิด

ใช่

ไม่ใช่

คุณดื่ม/เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ใช่

ไม่ใช่

คุณใช้/เคยใช้สารเสพติด

ใช่

ไม่ใช่

คุณทำงาน/อยู่ใกล้สถานที่ ที่เกี่ยวข้องกับสารเคมี รังสี

ใช่

ไม่ใช่

การแปลผล

รวมคำตอบที่ท่านตอบ ตอบ ใช่ จำนวน ข้อ

ตอบ ไม่ใช่ จำนวน ข้อ

หากตอบ "ใช่" ตั้งแต่ 1 ข้อ ขึ้นไป ควรได้รับคำแนะนำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่อาจส่งผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ ดังนี้



งด/ลดการสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะในช่วงปฏิสนธิและ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์



หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดทุกชนิด



หลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ต้องสัมผัส สูดดมสารเคมีและรังสี เช่น สีทาบ้าน ทินเนอร์ ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง มด หนู แมลงสาบ น้ำยาล้างห้องน้ำ ฝุ่นละออง เป็นต้น

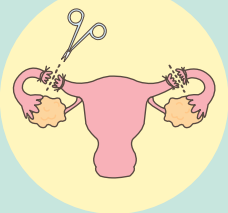
คุมกำเนิดแบบไหน ไม่ให้ท้อง



สแกนเพื่ออ่าน
วิธีการคุมกำเนิด

แบบถาวร => ไม่สามารถมีบุตรได้อีก

การทำหมัน (หญิง)



ไม่มีผลข้างเคียงจากฮอร์โมน
ไม่มีผลต่อการให้นมบุตร



มีแผลเป็นที่หน้าท้อง
อาจเกิดการท้องนอกมดลูกได้

การทำหมันหญิงแบ่งออกเป็น

การทำหมันเปียก

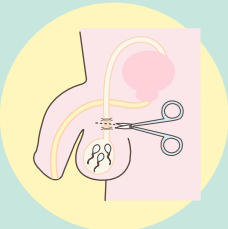
วิธีทำ

ตัดท่อนำไข่ให้แยกออกจากกัน ทำให้อสุจิ
ไม่สามารถเดินทางไปผสมกับไข่ได้

การทำหมันแห้ง

ประสิทธิภาพเหมือนกับการทำหมันเปียก
แต่ทำยากกว่า

การทำหมัน (ชาย)



เป็นการคุมกำเนิดถาวร ทำง่าย
ปลอดภัยกว่าหมันหญิง



จะไม่เป็นหมันทันทีหลังการ
ผ่าตัด ถ้าแก้หมันจะได้ผลไม่ดี

วิธีทำ

ไม่ต้องวางยาสลบ เพียงแค่ฉีดยาชา แล้วกรีดแผล
ผ่าตัดเล็กๆ ที่บริเวณถุงอัณฑะ จากนั้นตัดท่อนำ
อสุจิให้แยกออกจากกัน หลังผ่าตัดสามารถ
กลับบ้านได้ทันที เมื่อท่อนำอสุจิถูกตัดแยก
จากกัน จะทำให้อสุจิไม่สามารถหลั่งออก
ไปสู่ภายนอกได้ โดยหลังทำต้องคุมกำเนิด
ด้วยวิธีอื่นร่วมด้วยเป็นเวลา 3 เดือน เพื่อรอให้
เชื้ออสุจิหมดไป

แบบชั่วคราว => เมื่อเลิกใช้ก็สามารถมีบุตรได้อีก

ยาฝังคุมกำเนิด



คุมกำเนิดได้นาน 3 ปี
หรือ 5 ปี



ราคาสูง
อาจมีอาการปวดบ้าง

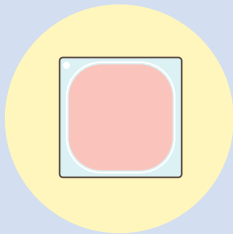
วิธีใช้

หลอดยาจะถูกฝังเข้าไปใต้ชั้นผิวหนัง โดยใช้เครื่องมือสอดยาแทงทะลุชั้นผิวหนังเข้าไปเป็นแผลเล็กๆ ประมาณ 0.5 เซนติเมตร (อาจฟังดูน่ากลัว แต่ในกระบวนการทำจริงง่ายและเจ็บน้อยมาก เนื่องจากจะมีการฉีดยาชาก่อนฝังยา)

ผลข้างเคียง

อาจมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ หรือมีเลือดออกกะปริบกะปรอยได้

แผ่นแปะผิวหนัง คุมกำเนิด



ใช้งานง่าย
สะดวกกว่าแบบเม็ด



ราคาแพง
ต้องใช้ให้ถูกวิธี

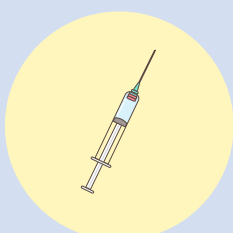
วิธีใช้

ใน 1 ชุด ประกอบด้วย แผ่นแปะคุมกำเนิด 3 แผ่น สำหรับแปะสัปดาห์ละ 1 แผ่น และเว้นไม่แปะในสัปดาห์ที่ 4 ของรอบเดือน (เหมือนกับยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด) ซึ่งจะเป็นช่วงที่ประจำเดือนมา

ผลข้างเคียง

ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ระคายเคืองบริเวณผิวที่ติดแผ่นแปะคุมกำเนิด ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เจ็บเต้านม

ยาฉีดคุมกำเนิด



คุมกำเนิดได้นาน 3 เดือน

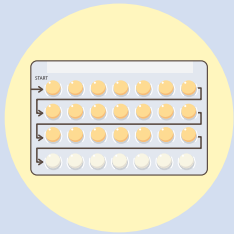


เอาออกก่อนครบกำหนดไม่ได้
ต้องรอให้ครบ 3 เดือน
หรือหมดฤทธิ์ยา

วิธีใช้

ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ (นิยมฉีดบริเวณสะโพก) ครั้งละ 1 เข็ม ทุกๆ 3 เดือน โดยเริ่มฉีดในวันแรกของการมีประจำเดือน หรือภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน หลังฉีดจะไม่มีประจำเดือนตามปกติ เช่นเดียวกับยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนเดี่ยว แต่อาจมีเลือดออกกะปริบกะปรอยเรื้อรังได้

ยาเม็ดคุมกำเนิด



ใช้ง่าย
ราคาไม่แพง



ต้องกินทุกวัน
ไม่เหมาะกับคนซีลิม

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวม

วิธีการใช้ยา

รับประทานยาเรียงตามลำดับลูกศรจนกว่าจะหมดแผง

แบบ 28 เม็ด ประจำเดือนจะมาใน 7 เม็ดสุดท้ายของแผง เมื่อยาหมดแผงแล้ว ให้เริ่มแผงใหม่ในวันถัดไปทันที

แบบ 21 เม็ด เมื่อยาหมดแผงแล้ว ให้นับต่อไปอีก 7 วัน (ประจำเดือนจะมาในช่วง 7 วันนี้) และเริ่มรับประทานแผงใหม่ในวันที่ 8

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนเดี่ยว

วิธีการใช้ยา

รับประทานยาเรียงตามลำดับลูกศรจนกว่าจะหมดแผง โดยต้องรับประทานตรงเวลาเดิมทุกวัน ห้ามคลาดเคลื่อนเกิน 3 ชั่วโมง มิเช่นนั้นจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการคุมกำเนิด และเมื่อยาหมดแผง ให้รับประทานแผงใหม่ต่อในวันถัดไปโดยไม่ต้องเว้นระยะ ในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังเริ่มรับประทานยาตัวยาจะยังออกฤทธิ์ได้ไม่เต็มที่ จึงต้องคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นร่วมด้วย เช่น ใช้ถุงยางอนามัย

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน



สามารถใช้ได้ทันที
เฉพาะกรณีฉุกเฉิน



ประสิทธิภาพต่ำกว่า
ยาคุมปกติ อันตรายต่อมดลูก

ข้อควรระวัง

ไม่ควรใช้ยาคุมฉุกเฉินเกินเดือนละ 2 ครั้ง และหลังรับประทานยาคุมฉุกเฉินควรพิจารณาหาวิธีคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่น จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันมากกว่า

รูปแบบยา มี 2 แบบ คือ

ยาเม็ดฮอร์โมนโปรเจสเทอโรน

โดยตัวยาจะประกอบด้วย ฮอร์โมนโปรเจสเทอโรนเข้มข้น วิธีใช้ยา คือ รับประทาน 2 เม็ดพร้อมกันให้เร็วที่สุดหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ยิ่งรับประทานช้าเท่าไร ยิ่งมีโอกาสตั้งครรภ์มากขึ้นเท่านั้น (ห้ามเกิน 5 วัน หลังมีเพศสัมพันธ์)

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวม

สามารถนำมาใช้เป็นยาคุมกำเนิดฉุกเฉินได้ โดยต้องคำนวณขนาดฮอร์โมนเอสโตรเจนในการรับประทานยาแต่ละครั้งให้ได้ 100 ไมโครกรัม รับประทานทั้งหมด 2 ครั้ง ห่างกัน 12 ชั่วโมง

ถุงยางอนามัยชาย



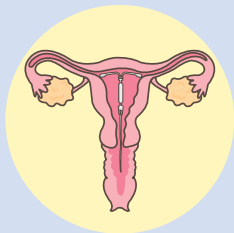
ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
ราคาไม่แพง หาซื้อได้ง่าย



อัตราการล้มเหลวสูง ถ้าใช้ผิดวิธี

เป็นการคุมกำเนิดวิธีเดียวที่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ เช่น โรคหนองใน โรคซิฟิลิส โรคเอดส์

ห่วงอนามัย



คุมกำเนิดได้
3-10 ปี



ควรตรวจสอบ
สายห่วงทุกเดือน
ต้องตรวจภายใน
ทุกปี

วิธีใช้

ใส่เข้าไปทางปากมดลูก ตัวห่วงจะวางอยู่ในโพรงมดลูก และกระตุ้นการสร้างเมือกเพื่อป้องกันไม่ให้อสุจิว่ายเข้าไปผสมกับไข่ได้ ห่วงอนามัยบางรุ่นจะสามารถปล่อยฮอร์โมนโปรเจสตอโรน ออกมาช่วยคุมกำเนิดได้ เช่น ไมรีน่า (Mirena) มีอายุการใช้งาน 3-5 ปี อย่างไรก็ตาม ผู้ใช้ควรเข้ารับการตรวจภายในทุกปี เพื่อตรวจสอบสภาพและตำแหน่งของห่วงอนามัย

ผลข้างเคียง

เลือดออกกะปริบกะปรอย ประจำเดือนมาผิดปกติ ปวดท้องประจำเดือน หรือตกขาว

การหลั่งภายนอกช่องคลอด



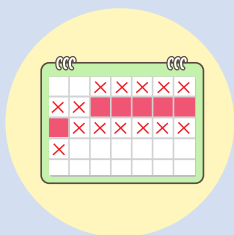
ไม่ต้องใช้ยาและเครื่องมือ



ประสิทธิภาพต่ำ

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพต่ำ โดยมีโอกาสตั้งครรภ์มากถึง 27% เนื่องจากหากมีการสอดใส่ จะทำให้น้ำหล่อลื่นบริเวณปลายอวัยวะเพศชายมีอสุจิ ปนเปื้อนเข้าไปในช่องคลอดได้

การนับวันปลอดภัย



ไม่ต้องใช้ยาและเครื่องมือ



โอกาสตั้งครรภ์สูง
ถ้าประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพต่ำ โดยมีโอกาสตั้งครรภ์มากถึง 25% เนื่องจากอสุจิสามารถอยู่ภายในช่องคลอดได้หลายวัน ส่วนข้อจำกัดคือ ไม่เหมาะกับคนที่รอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ



1.

ผู้บริหารมีนโยบายส่งเสริมให้พนักงานในสถานประกอบการพิจารณาเห็นความสำคัญและรอบรู้ในเรื่องของการวางแผนครอบครัว การคุมกำเนิดและการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



2.

ประเมินสุขภาพ รวบรวมข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลสุขภาพเบื้องต้นของพนักงาน เช่น จำนวนพนักงาน แยกตามเพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น



3.

ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงด้วยการใช้แบบคัดกรองหรือติดต่อขอความร่วมมือจากสถานบริการของกระทรวงสาธารณสุขในพื้นที่



4.

กำหนดกิจกรรมตามความเหมาะสม ตัวอย่างความรู้และทักษะที่ควรส่งเสริม

- มีความรู้และทัศนคติเชิงบวก เรื่องเพศ/การวางแผนครอบครัว/การคุมกำเนิด
- มีทักษะการคิดวิเคราะห์ สามารถเชื่อมโยงปัญหาเรื่องเพศ/การคุมกำเนิด/การวางแผนครอบครัว กับบริบทเชิงสังคมและวัฒนธรรมได้
- ติดต่อทีมงานผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ตัวอย่างกิจกรรม
 - การเตรียมความพร้อมก่อนการสมรสและก่อนมีบุตร
 - การบริการรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การดูแลตนเองและคนในครอบครัว
 - การฝากครรภ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด ในสถานประกอบกิจการ
 - การตรวจสุขภาพประจำปี



5.

สนับสนุนและดำเนินการแก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นแก่พนักงาน โดยจัดให้มีข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ในการป้องกันอย่างเพียงพอและครอบคลุม โดยเผยแพร่ประชาสัมพันธ์สื่อสารทุกช่องทางตามความเหมาะสม เช่น วิธีการคุมกำเนิด การฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์ การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย เป็นต้น



6.

มีการให้คำปรึกษา แนะนำแก่พนักงาน เมื่อพบปัญหาและต้องการความช่วยเหลือ รวมทั้งจัดระบบส่งต่อเพื่อให้พนักงานเข้าถึงสวัสดิการสังคม ด้านสุขภาพอย่างเหมาะสม



7.

สร้างนักพัฒนาสุขภาพ หรือบุคคลต้นแบบในสถานประกอบกิจการ ด้านการวางแผนครอบครัว อาจเป็นผู้มีความรู้ทักษะผ่านการอบรม หรือเป็นผู้มีวิถีชีวิตที่เป็นต้นแบบแก่พนักงานคนอื่นได้

📞 หน่วยงาน/ผู้ประสานงาน

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สายด่วนเอดส์ ท้องไม่พร้อม

เครือข่ายอาสาเพื่อยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย

มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง

มูลนิธิแพธทูเฮลท์

เลิฟแคร์ “กล้ารัก กล้าเซ็ค” มูลนิธิแพธทูเฮลท์

โทรศัพท์ 0 2590 4243

โทรศัพท์ 1663

www.rsathai.org

www.whaf.or.th

(ไม่มีบริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์)

www.teenpath.net

www.lovecaresation.com

สุดยอดคุณแม่



ตั้งท้อง

นั่นหมายถึงความเป็นแม่ได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว สำหรับทารกก็เช่นกัน เมื่อเขาเกิดมา ลืมตาดูโลก สิ่งแรกที่สร้างความไว้วางใจและสายใยความรักความผูกพันที่ดีที่สุดคือคุณแม่ แต่ด้วยสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ทำให้คุณแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น มีเวลาอยู่กับลูกน้อยลงแต่เชื่อว่าคุณแม่ทุกท่านย่อมมีเป้าหมายเดียวกัน คือ การทำหน้าที่ของแม่ให้ดีที่สุดและขอให้คุณแม่ทุกท่านมั่นใจว่า "คุณแม่ทุกคนคือสุดยอดคุณแม่สำหรับลูกเสมอ"

นมแม่

มีประโยชน์มากมายเปรียบเสมือนวัคซีนเข็มแรกของลูก ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้ลูกแข็งแรง เราจึงแนะนำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก และให้นมแม่ต่อเนื่องควบคู่อาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น

เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จด้วยหลัก 3 ด.

๘ ดูดเร็ว

ให้ลูกดูดนมแม่ทันทีภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด

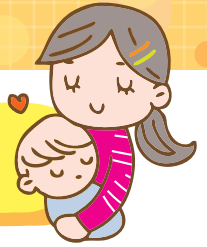
ดูดบ่อย

ควรรีให้ลูกดูดนมแม่อย่างน้อยทุก 2-3 ชั่วโมง และดูดทั้งสองข้าง ข้างละ 10-15 นาที หรือจนเกลี้ยงเต้า

๑๘ ดูดถูกวิธี

เป็นการจัดทำให้ลูกดูดนมจากอกแม่อย่างถูกต้อง การดูดถูกวิธี ปากลูกจะต้องอมหัวนมของแม่ ลึกไปจนถึงลานนม จึงจะทำให้ให้น้ำนมไหลออกมาได้ดี

แบบประเมินทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



เชื่อว่าคุณแม่ทุกท่านต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สิ่งแรกอยากให้คุณแม่ลองประเมินว่าคุณแม่มีทัศนคติอย่างไร ต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะการมีทัศนคติที่ดีและถูกต้องจะช่วยให้คุณแม่ทุกท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จอย่างแน่นอน

คำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1 คะแนน)	ไม่เห็นด้วย (2 คะแนน)	เฉย ๆ (3 คะแนน)	เห็นด้วย (4 คะแนน)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5 คะแนน)
1 คุณประโยชน์ในด้านสารอาหารของนมแม่จะมีอยู่จนกระทั่งทารกหยุดนมแม่					
2 การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมสะดวกกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่					
3 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มสายสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูก					
4 นมแม่ขาดธาตุเหล็ก					
5 ทารกที่เลี้ยงด้วยนมผสมมีโอกาสที่จะได้รับการป้อนนมเกินมากกว่าทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่					
6 การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับมารดาที่ทำงานนอกบ้าน					
7 มารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมผสมจะพลาดโอกาสในการมีความสุขจากความรู้สึกของการเป็นแม่					
8 มารดาไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานที่สาธารณะ					
9 ทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่จะมีสุขภาพดีกว่าทารกที่เลี้ยงด้วยนมผสม					

ทำแบบประเมินต่อในหน้าต่อไป >>

คำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1 คะแนน)	ไม่เห็นด้วย (2 คะแนน)	เฉย ๆ (3 คะแนน)	เห็นด้วย (4 คะแนน)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5 คะแนน)
10 ทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่มีโอกาสที่จะ ได้รับการป้อนนมเกินมากกว่าทารก ที่เลี้ยงด้วยนมผสม					
11 บิดาจะรู้สึกถูกทอดทิ้งหากมารดา เลี้ยงลูกด้วยนมแม่					
12 นมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุด สำหรับทารก					
13 นมแม่ย่อยง่ายกว่านมผสม					
14 นมผสมให้สุขภาพที่ดีกับทารก มากกว่านมแม่					
15 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สะดวกกว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมผสม					
16 นมแม่ประหยัดกว่านมผสม					
17 มารดาที่บางครั้งดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่					
รวมคะแนน					
คะแนนรวมทั้งหมด					

ที่มา : Iowa Infant feeding Attitude Scale

การแปลผล

คะแนน

น้อยกว่า 17 คะแนน

ระหว่าง 17-85 คะแนน

คะแนน

คุณแม่มีทัศนคติที่เป็นบวกต่อ นมผสม

คุณแม่มีทัศนคติที่เป็นบวกต่อการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่



ตัวอย่างการประเมินทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของคุณแม่ ก.

คำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1 คะแนน)	ไม่เห็นด้วย (2 คะแนน)	เฉย ๆ (3 คะแนน)	เห็นด้วย (4 คะแนน)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5 คะแนน)
1 คุณประโยชน์ในด้านสารอาหารของนมแม่ จะมีอยู่จนกระทั่งทารกหยุดนมแม่				✓	
2 การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมสะดวกกว่าการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่				✓	
3 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มสายสัมพันธ์ ระหว่างแม่ลูก					✓
4 นมแม่ขาดธาตุเหล็ก					✓
5 ทารกที่เลี้ยงด้วยนมผสมมีโอกาสที่จะ ได้รับการป้อนนมเกินมากกว่าทารกที่เลี้ยง ด้วยนมแม่				✓	
6 การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมเป็นทางเลือกที่ดี สำหรับมารดาที่ทำงานนอกบ้าน				✓	
7 มารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมผสมจะพลาด โอกาสในการมีความสุขจากความรู้สึก ของการเป็นแม่				✓	
8 มารดาไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานที่ สาธารณะ				✓	
9 ทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่จะมีสุขภาพดีกว่า ทารกที่เลี้ยงด้วยนมผสม				✓	

ทำแบบประเมินต่อในหน้าต่อไป >>

คำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1 คะแนน)	ไม่เห็นด้วย (2 คะแนน)	เฉย ๆ (3 คะแนน)	เห็นด้วย (4 คะแนน)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5 คะแนน)
10 ทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่มีโอกาสที่จะ ได้รับการป้อนนมเกินมากกว่าทารก ที่เลี้ยงด้วยนมผสม				✓	
11 บิดาจะรู้สึกถูกทอดทิ้งหากมารดา เลี้ยงลูกด้วยนมแม่			✓		
12 นมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุด สำหรับทารก				✓	
13 นมแม่ย่อยง่ายกว่านมผสม					✓
14 นมผสมให้สุขภาพที่ดีกับทารก มากกว่านมแม่				✓	
15 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สะดวกกว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมผสม				✓	
16 นมแม่ประหยัดกว่านมผสม				✓	
17 มารดาที่บางครั้งดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่				✓	

รวมคะแนน

0

0

$3 \times 1 = 3$

$4 \times 13 = 52$

$5 \times 3 = 15$

คะแนนรวมทั้งหมด

คะแนนรวมทั้งหมด

$3 + 52 + 15 = 70$ คะแนน



17-85 คะแนน

คุณแม่มีทัศนคติที่เป็นบวกต่อการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่

ทำไมจึงควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สุดยอดอาหารของทารก



มีสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ อย่างครบถ้วน เพียงพอและเหมาะสมกับการเจริญเติบโต ทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดีกว่า นมแม่ย่อยง่าย ลูกสามารถดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ ได้ง่าย

นมแม่ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคต่าง ๆ



นมแม่สามารถลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่าง ๆ เช่น ท้องเสีย การติดเชื้อในหู และการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ หรือปอดบวม ส่วนในระยะยาว จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหอบหืดในเด็ก มะเร็งเม็ดเลือดขาวในเด็ก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

นมแม่เพิ่มไอคิว



นมแม่มีกรดไขมันและสารอาหารอื่น ๆ ที่ช่วยพัฒนาสมอง การศึกษาหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า เด็กที่กินนมแม่มีผลทดสอบทางด้านสติปัญญาดีกว่าเด็กที่กินนมผง

นมแม่สร้างความอบอุ่น



การได้ดุนนมแม่ เป็นการสร้างความผูกพันระหว่างแม่และลูกตั้งแต่แรกเริ่ม ส่งเสริมพัฒนาการที่ดี ทั้งทางด้านสมอง จิตใจ และอารมณ์ของเด็ก

นมแม่ช่วยสุขภาพของแม่



แม่ที่ให้ลูกกินนมแม่จะลดความเสี่ยงต่อ มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ และโรคกระดูกพรุน

นมแม่ช่วยประหยัด



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถประหยัดเงินได้ถึง 3,000-5,000 บาทต่อเดือน เพราะไม่ต้องซื้อนมผง

การส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการดีสมวัย

พัฒนาการที่ดีสำคัญอย่างไร

เด็กปฐมวัย (อายุ 0-5 ปี) เป็นช่วงเวลาของการพัฒนาที่สำคัญทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา การใช้ภาษา ทักษะสังคม อารมณ์ และการเคลื่อนไหว รวมถึงทักษะสมอง Executive Functions (EF) หรือศักยภาพในการกำกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เมื่อลูกโตขึ้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นรากฐานให้เด็กพร้อมเติบโตไปอย่างมีคุณภาพ ดังนั้นพ่อแม่ควรทราบถึงพัฒนาการที่เหมาะสมของลูกน้อยตามช่วงวัย และเรียนรู้วิธีส่งเสริมพัฒนาการเบื้องต้น รวมทั้งต้องสังเกตความผิดปกติของลูกอยู่เสมอ

ส่งเสริมวันนี้ พัฒนาการดีสมวัย

1 เดือน

- จ้องหน้า
- นอนคว่ำ ยกศีรษะ
- มองตามลูกบอลผ้า
- สะอึกเมื่อได้ยินเสียง

2 เดือน

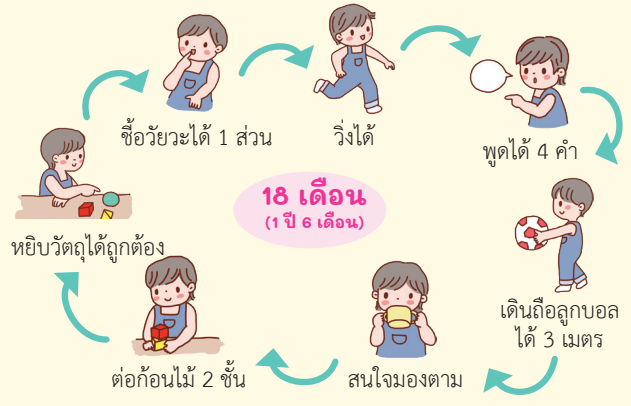
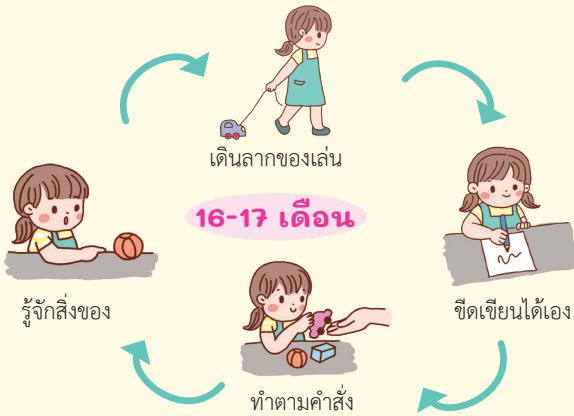
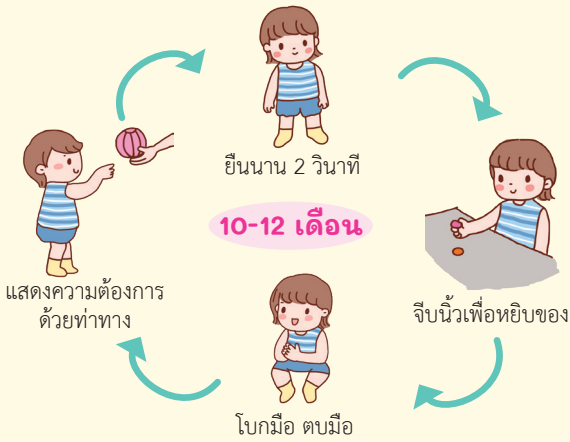
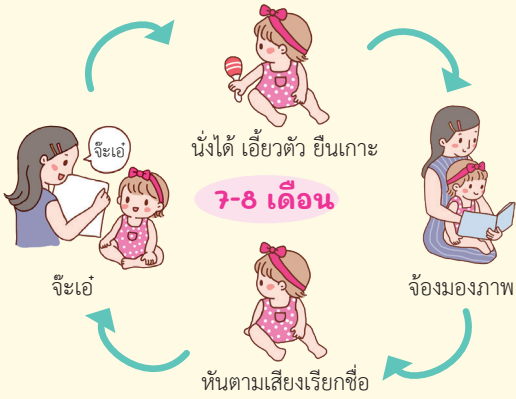
- ยกศีรษะ 45 องศา
- ยิ้มตอบ
- ทำเสียง อู อือ
- มองตามของ

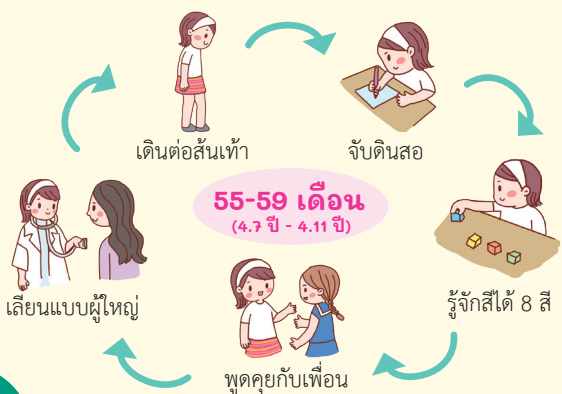
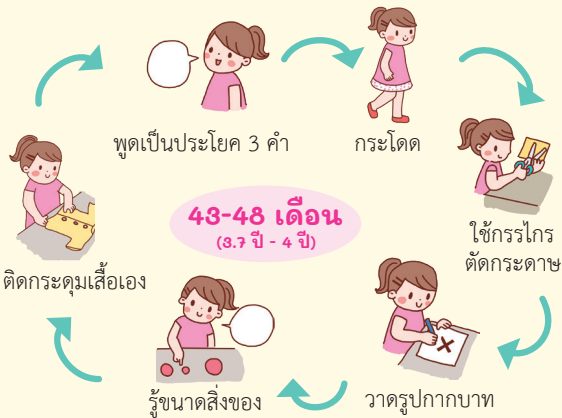
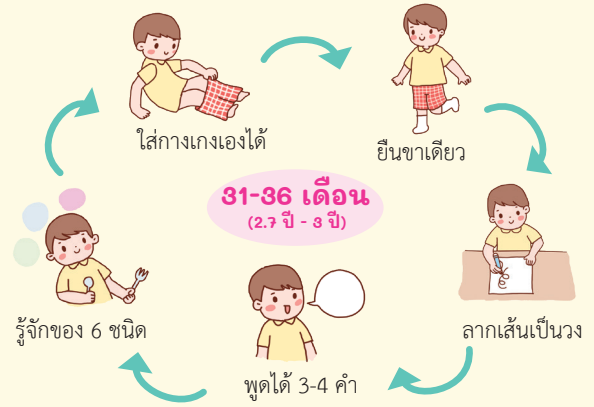
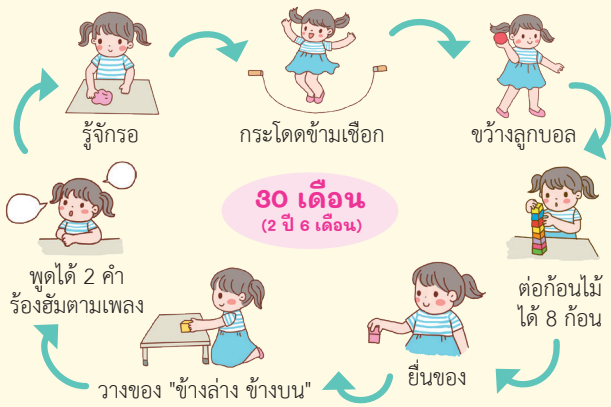
3-4 เดือน

- ยกอก
- ยิ้มทัก
- หันตามเสียง
- มองตามลูกบอลผ้า

5-6 เดือน

- ยกอกและท้อง
- สนใจคนพูด
- หันตามเสียงเรียก
- เอื้อมหยิบกริ่งกริ่ง





สแกนเพื่อเช็คพัฒนาการลูกน้อยตามวัยด้วยคู่มือ
 ฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย
 Developmental Surveillance and Promotion Manual (DSPM)

ทักษะสมอง



เพื่อชีวิตที่สำเร็จ

EF (Executive Functions)



EF คืออะไร? ทำไมจึงสำคัญ

EF เป็นกระบวนการทำงานระดับสูงของสมอง ซึ่งมีความสำคัญที่จะช่วยให้เด็ก คิดอย่างมีเหตุผล รู้จักวางแผนแก้ไขปัญหา รู้จักควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองให้มุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ การสร้างพื้นฐานทักษะสมอง EF เป็นศักยภาพที่ควรได้รับการฝึกฝนให้ลูกหลานตั้งแต่วัยแรกเริ่มของชีวิต จะเท่ากับเป็นการสร้างรากฐานชีวิตที่แข็งแรงให้กับลูกหลานตลอดชีวิต เพื่อที่จะดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันและอนาคตได้อย่างดี



ลักษณะของเด็กที่มี EF

คิดเป็น ทำงานเป็น
แก้ปัญหาเป็น
มีเป้าหมาย มีการวางแผน
อยู่กับคนอื่นเป็น และมีความสุข



EF พัฒนาได้เมื่อไหร่?

เริ่มสร้างได้ตั้งแต่ในท้อง
หรือขวบปีแรก
และจะพัฒนาได้ดีที่สุดใน
ในช่วงปฐมวัย 3-6 ปี

9

ทักษะสร้างลูกให้เก่งและดีด้วย EF

กลุ่มทักษะพื้นฐาน

1. จำได้ใช้งาน

คือ ความสามารถของสมองที่ใช้ในการจัดข้อมูล หรือประสบการณ์ที่ผ่านมา การจดจำ กติกา ข้อตกลง และนำมาใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

สร้างได้โดย

ฝึกการตั้งคำถามดี ๆ ให้ลูกตอบ จะยิ่งทำให้เด็กสามารถดึงความจำออกมาใช้ได้

2. ยังคิดไตร่ตรอง

คือ ความสามารถในการควบคุมตัวเอง หยุดคิด ก่อนที่จะทำ ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็กรู้จักอดทน รอได้ รอเป็น ไม่แฉงคิว ไม่หิยฉวยของผู้อื่นมาเป็นของตน เพราะความอยากได้

สร้างได้โดย

ฝึกให้เด็กรอคอย เช่น นับ 1-10 สุดหายใจเข้าลึก ๆ

3. ยึดหยุ่นความคิด

คือ ความสามารถที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้คตินอกกรอบ ไม่ยึดติดตายตัว ช่วยปรับตัวปรับใจยอมรับได้ดี ในสถานการณ์ต่าง ๆ หรือไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

สร้างได้โดย

ฝึกให้เด็กได้ใช้ความคิดอย่างอิสระ ไม่ติดกรอบด้วยการพูดว่า อย่าทำนะ ห้ามนั่นห้ามนี่

กลุ่มทักษะกำกับตัวเอง

4. การจดจ่อใส่ใจ

คือ ความสามารถในการจดจ่อทำงาน ให้บรรลุสิ่งที่ต้องการจนสำเร็จ ตามเวลาและความยากง่าย มีสติ ไม่วอกแวกตามสิ่งเร้าง่าย ๆ

สร้างได้โดย

ฝึกให้เด็กจดจ่อกับสิ่งที่ทำด้วยการกำกับเวลา เช่น เด็ก 3 ขวบ วาดภาพจนครบ 5 นาที หรือ 5 ขวบ ประมาณ 12-15 นาที

5. การควบคุมอารมณ์

คือ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ รู้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร และแสดงออกได้เหมาะสม ช่วยให้รู้จักอดทนและให้อภัย

สร้างได้โดย

ฝึกให้เด็กรู้จักผ่อนคลายด้วยการกอด ลูบหลัง และคำพูดที่ดี เช่น เวลา ลูกโกรธ เข้าไปกอดและพูดกับลูกว่า เรารู้ว่าลูกกำลังรู้สึกยังไง

6. การประเมินตนเอง

คือ ความสามารถในการตรวจสอบ ความรู้สึก ความคิด การกระทำ ได้ทบทวนเพื่อพัฒนางานให้ดีขึ้น และประสบความสำเร็จ

สร้างได้โดย

ฝึกให้เด็กบอกเล่าสิ่งที่เด็กสนใจ/ติดตามอยู่ เช่น หนูชอบนิทานตอนไหน

กลุ่มทักษะปฏิบัติ

7. การริเริ่มและลงมือทำ

คือ ความสามารถในการคิดไตร่ตรอง ตัดสินใจว่าจะต้องทำสิ่งนั้นๆ ทักษะนี้เป็นพื้นฐานของความคิดสร้างสรรค์ จะช่วยให้เด็กๆ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ และลงมือทำ ลองฝึกดลองลูก

สร้างได้โดย

ฝึกให้เด็กลงมือทำทันที ด้วยการสนับสนุนสิ่งที่ทำ

8. การวางแผนและจัดการทำงานให้สำเร็จ

คือ ความสามารถในการตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวม มีจินตนาการ หรือคาดการณ์สถานการณ์ต่างๆ ไว้ล่วงหน้า แล้วลงมือทำตามเป้าหมาย

สร้างได้โดย

ฝึกให้เด็กรู้จักวางแผนทำเป็นขั้นตอน เช่น ถามว่างานนี้ต้องเริ่มที่อะไรก่อนคะ ตามกิจวัตรประจำวัน หรือการเล่น

9. การมุ่งเป้าหมาย

คือ ความพากเพียรเพื่อบรรลุเป้าหมาย สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เมื่อตั้งใจและลงมือทำสิ่งใด จะมุ่งมั่น อดทน ไม่ว่าจะมึอุปสรรค ก็พร้อมฝ่าฟันจนสำเร็จ

สร้างได้โดย

ฝึกให้เด็กมีเป้าหมายเพื่อทำบางสิ่ง แต่สิ่งๆ นั้นต้องมีจริง เช่น การเล่นทราย แต่ทรายต้องมีจริง ผูกเชือก รองเท้าจนสำเร็จ กินข้าวจนหมดจาน

การส่งเสริมสุขภาพคนในครอบครัวให้มีสุขภาพดี

สมาชิกในครอบครัวประกอบไปด้วยบุคคลหลายช่วงวัย และมีบทบาทหน้าที่ที่ต่างกัน ดังนั้น การดูแลให้สมาชิกทุกคนมีสุขภาพดี คุณแม่จึงจำเป็นต้องรู้ว่าแต่ละช่วงวัยต้องได้รับการดูแลอะไรบ้าง

1. การจัดการอาหารตามหลักโภชนาการ

1. กินอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม และสับเปลี่ยนให้หลากหลาย หมั่นดูแลน้ำหนักตัวและรอบเอว
2. กินข้าว แป้ง ให้พอดี เน้นข้าวกล้อง ข้าวไม่ขัดสี
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
5. ดื่มนมรสจืดในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย
6. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ควรใช้เกลือที่เสริมไอโอดีน
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ปรงสุกใหม่ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน



แนวทางการจัดการอาหารสำหรับทุกคนในครอบครัว



เด็กแรกเกิด

- กินนมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน ไม่ต้องให้น้ำ
- เริ่มให้อาหารตามวัยเมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงการปรุงรส



เด็ก 1-5 ปี

- ให้อาหารมือหลัก 3 มื้อ อาหารว่าง 2 มื้อ
- ให้นมแม่ถึง 2 ปี
- นมจืดวันละ 2-3 แก้ว
- กินปลา 3 ครั้ง/สัปดาห์
- กินตับ 2 ครั้ง/สัปดาห์
- กินไข่วันละฟอง
- กินผักผลไม้ทุกมื้อ
- ไม่กินอาหารรสจัด



วัยเรียน-วัยรุ่น

- อาหาร 5 หมู่
- เสริมอาหารที่มีธาตุเหล็ก 1 วัน/สัปดาห์ เช่น ตับ เลือด เนื้อสัตว์ เป็นต้น
- ผลไม้วิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม มะละกอ เป็นต้น
- นมจืด วันละ 3 ถ้วย
- จัดอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิ วันละ 1-3 อย่าง



วัยทำงาน

- ข้าวแป้ง วันละ 8-12 ทัพพี
- ผักวันละ 4-6 ทัพพี
- ผลไม้ไม่หวาน วันละ 3-5 ส่วน
- เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน วันละ 6-12 ทัพพี
- น้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อยๆ ไม่เกิน 1 ช้อนชา
- นมพร้อมมันเนย 1-2 แก้ว/วัน



วัยสูงอายุ

- กินข้าวไม่ขัดสี สลับอาหารประเภทเส้น
- ปรงให้อ่อนนุ่ม
- เลือกเนื้อสัตว์ประเภทปลา หรือไม่ติดมัน ไข่ ไข่ไก่
- ผักผลไม้ทุกมื้อ
- ลดหวาน มัน เค็ม
- ใช้วิธีปรุงแบบ ต้ม ตุ่น อบ
- ดื่มนมรสจืดหรือโยเกิร์ตรสธรรมชาติ

2. ชวนสมาชิกในครอบครัวให้มีกิจกรรมทางกาย



แนวทางการออกกำลังกายสำหรับทุกคนในครอบครัว



เด็ก
0-5 ปี

เน้นการเล่นที่หลากหลายและปลอดภัยอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน และมีกิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรง และกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อผสมผสานไประหว่างการเล่น เช่น เล่นเครื่องเล่น เตະบอล โยนบอล ปั่นจักรยาน ห้อยโหน เป็นต้น



วัยรุ่น

1. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน เป็นต้น ควรสร้างสภาพแวดล้อมให้ได้เล่นอย่างสนุกสนาน อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน
2. ควรฝึกกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อหรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซตๆ ละ 2-3 รอบ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งการทำกิจกรรมประเภทนี้จะส่งผลให้ความสูงเพิ่มขึ้นด้วย



วัยทำงาน

1. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ช่วยระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ แบ่งเป็นครั้งละ 10 นาที แบบที่ 1 ระดับปานกลาง วันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน แบบที่ 2 ระดับหนัก วันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น วิ่งเร็ว แบดมินตัน กระโดดเชือก
2. พัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลังท่อน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยกน้ำหนัก บอดี้เวท โหนบาร์ เป็นต้น



สูงอายุ

1. ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย กล้ามเนื้อ และภาวะสุขภาพก่อนออกกำลังกาย
2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
3. ให้มีกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีรูปแบบหลากหลายอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์
4. กิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัว ความสมดุลการทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้มอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
5. กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ควรทำร่วมกับเพื่อนหรือชมรมในชุมชน เช่น ลีลาศ รำฟัด มวยจีน เป็นต้น

สำหรับข้อเสนอแนะเพื่อการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งมีแนวทางที่คล้ายกันในทุกกลุ่มวัย คือการส่งเสริมให้ลูกเปลี่ยนอิริยาบถจากทำงานหรือนอนราบทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการเดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย ในเด็กปฐมวัย วัยเรียน และวัยรุ่น ให้มีการจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มือถือ และใช้แท็บเล็ตให้น้อยที่สุด

3.

ดูแลให้คนในครอบครัวนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน เนื่องจากการนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานต่าง ๆ ของร่างกายได้พักผ่อน ระบบหัวใจและหลอดเลือดไม่ต้องออกแรงมากเพื่อสูดฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย รวมถึงเป็นช่วงเวลาที่เกิดการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สมองมีการเรียบเรียงข้อมูลและพัฒนาด้านการจดจำ



ทารกแรกเกิด
0-3 เดือน **14-17**
ชั่วโมง

ทารก
4-11 เดือน
12-15
ชั่วโมง



เด็กวัยหัดเดิน
1-2 ปี
11-14 ชั่วโมง



เด็กอนุบาล
3-5 ปี
10-13 ชั่วโมง



เด็กปฐมวัย
6-13 ปี
9-11
ชั่วโมง



วัยรุ่น
14-17 ปี
8-10
ชั่วโมง



ผู้ใหญ่
18-25, 26-64 ปี
7-9 ชั่วโมง

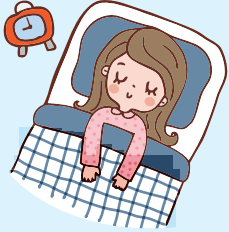


ผู้สูงอายุ
65 ปีขึ้นไป
7-8 ชั่วโมง



**แต่ละวัย
นอนเท่าไรถึงจะพอ**

วิธีง่ายๆ ช่วยให้หลับสบายขึ้น



เข้านอนและตื่นนอน
ตรงเวลา



ลุกจากที่นอนทันทีเมื่อตื่น
(การสัมผัสแดดอ่อนๆ
หรือยืดเหยียดร่างกายเบาๆ
หลังตื่นนอน 10-15 นาที
จะช่วยให้ร่างกายตื่นตัว)



อาบน้ำอุ่น ดื่มนมหรือ
อ่านหนังสือ ฟังเพลง
ก่อนนอน 1-2 ชั่วโมง



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
อย่างน้อยวันละ 30 นาที



ไม่ควรทำงานหรือเล่น
อุปกรณ์มือถือ สมาร์ทโฟน
บนที่นอน



งดเครื่องดื่ม ชา กาแฟ
ช็อกโกแลต และเครื่องดื่ม
ที่มีคาเฟอีน รวมถึง
แอลกอฮอล์ และบุหรี่



ไม่จับหลับตอนกลางวัน
หรือตอนเย็น



งดมื่อดึกและไม่ควร
ดื่มน้ำมาก ๆ หลังอาหารเย็น
เพราะจะทำให้ตื่นมาปัสสาวะ
และขัดจังหวะการหลับ



เมื่อเอนตัวลงนอนแล้ว
ให้หยุดคิดเรื่องที่เครียด
ไม่สบายใจ

4. ใส่ใจเรื่องการแปรงฟัน

นอกจากนี้การดูแลสุขภาพปากก็เป็นสิ่งสำคัญ ใช้หลักง่ายๆ คือ 2-2-2 หมายถึง แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง นั่นคือ แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ หรือแปรงหลังตื่นนอนและก่อนนอน แปรงฟันทุกซี่ ทุกด้าน นาน 2 นาที และไม่กินอาหารและเครื่องดื่มหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง

สูตรแปรงฟัน 2-2-2



2

แปรงฟันอย่างน้อย
วันละ 2 ครั้ง
เช้าและก่อนนอน

2

แปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป
ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

2

งดกินอาหาร 2 ชั่วโมง
หลังแปรงฟัน

5. การวางแผนตรวจสุขภาพประจำปี

สำหรับทุกคนในครอบครัว
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



เทคนิคการสร้างความสุขในครอบครัว

บ้านถือเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทุกคนในครอบครัว เป็นแหล่งพักผ่อนหย่อนใจและทุกซ์คุณแม่จึงเป็นบุคคลสำคัญที่ดูแลบ้าน ดูแลคนในครอบครัวให้สุขภาพดีมีความสุข จึงมีเทคนิคดี ๆ มาฝากคุณแม่ทุกท่าน เป็นแนวทางเพื่อปรับใช้ในครอบครัว **ด้วยหลัก 5 ข้อต้องทำ 8 คำห้ามใช้**



✓ 5 ข้อต้องทำ

- ✓ ร่วมกันสร้างและทำตามกติกาของครอบครัว
- ✓ ช่วยเหลือและแก้ไขปัญหา ไม่มองว่าเป็นปัญหาของใครคนใดคนหนึ่ง
- ✓ การโต้เถียง ต้องไม่ตะคอก ช่มชู้ ยั่วอารมณ์ หรือ พุดหยาบคาย
- ✓ หลีกเลี่ยง ก่อนรุนแรง ด้วยการนับเลข หายใจเข้าออก เดินหนีจากสถานการณ์นั้นเพื่อสงบใจ
- ✓ รับฟังความคิดเห็นของทุกคนในครอบครัว



✗ 8 คำห้ามใช้

- ✗ คำสั่งเผด็จการ
- ✗ คำพูดประชดประชัน เปรียบเทียบ
- ✗ คำพูดทำทนาย
- ✗ คำพูดเอาชนะกัน
- ✗ คำพูดที่ขุดคุ้ยเรื่องเก่า
- ✗ คำพูดกล่าวหา กล่าวโทษ
- ✗ คำตำหนายาบคาย
- ✗ คำพูดล่วงเกิน ถูกเหยียดหยาม

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ



1.



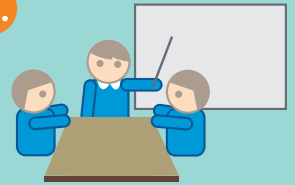
สำรวจและวิเคราะห์สถานการณ์ ข้อมูลของคุณแม่ในสถานประกอบกิจการ

2.



มีนโยบายสนับสนุนด้านการส่งเสริมการเป็นสุดยอดคุณแม่ในสถานประกอบกิจการ

3.



จัดทำแผนและดำเนินกิจกรรม ส่งเสริมการเป็นสุดยอดคุณแม่

แนวทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และจัดตั้งมุมนมแม่



การกลับมาทำงานเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คุณแม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ดังนั้นการสนับสนุนจากที่ทำงาน ทั้งจากผู้บริหารและเพื่อนร่วมงาน จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้คุณแม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยาวนานขึ้น สถานประกอบกิจการควรมีแนวทาง ดังนี้

1.



มีนโยบายในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2.



มีการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์หรือหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เตรียมพร้อม การมีบุตรเพื่อการมีทัศนคติที่ดี/และเตรียมความพร้อมในการมีบุตร และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3.



มีการประชาสัมพันธ์ในการสร้างการรับรู้เป็นระยะ เพื่อสร้างความตระหนักและเห็นความสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

4.

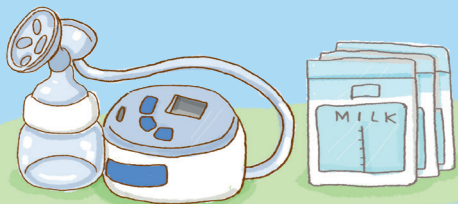


สร้างความเข้าใจกับหัวหน้างาน ผู้ร่วมงานเพื่อสนับสนุนเวลาให้กับแม่ที่ต้องปั๊มนมเก็บน้ำนม แม่ควรมีระเบียบวินัยและปฏิบัติตามกฎระเบียบของหน่วยงาน

5.



ส่งเสริมให้แม่ใช้สิทธิการลาคลอดตามกฎหมายกำหนด (ปัจจุบันกฎหมายกำหนดให้พนักงานหญิงมีสิทธิลาเพื่อคลอดได้ จากเดิม 90 วัน เป็น 98 วัน)



การจัดตั้งมุนนมแม่

มีจุดประสงค์เพื่อให้พนักงานที่อยู่ระหว่างให้บุตรสามารถจัดเก็บน้ำนมระหว่างวันเพื่อนำกลับไปให้ลูกกินที่บ้าน มุนนมแม่สร้างได้ไม่ยากนัก เพราะใช้เพียงพื้นที่ที่เหมาะสม และใช้งบประมาณไม่มาก เมื่อเทียบกับการเสริมสร้างสุขภาพให้กับทารก



1. จัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการปั๊ม/เก็บน้ำนม ควรเป็นพื้นที่ส่วนตัว มีดักปิด ระบายอากาศ ถ่ายเท และอยู่ในบริเวณที่พนักงานใช้ได้สะดวก



2. ให้เวลาแก่พนักงานเพื่อปั๊ม/เก็บน้ำนม ประมาณวันละ 2-3 ครั้ง หรือทุก ๆ 3 ชั่วโมง ครั้งละประมาณ 30 นาที



3. ส่งเสริมให้พนักงานมีความรู้และทัศนคติที่ดี ช่วยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ทำให้มุนนมแม่ของบริษัทเป็นพื้นที่ที่ได้ใช้งานอย่างคุ้มค่า



4. มีการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนซึ่งทุกคนสามารถมีส่วนช่วยให้คุณแม่ทุกคนเป็นสุดยอดคุณแม่ได้

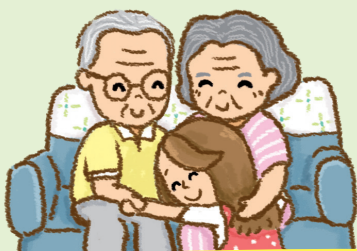


5. มีการทำแบบประเมินความพึงพอใจ หรือแบบประเมิน เพื่อพัฒนาปรับปรุงกิจกรรมให้ดีขึ้น



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่

กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย โทรศัพท์ 0 2590 4420
สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย โทรศัพท์ 0 2591 8104



เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวิตยืนยาว

ปัจจุบันประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ
100 คน เป็นผู้สูงอายุ 20 คน

อันเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้คนอายุยืนขึ้น คนวัยทำงานหลาย ๆ คนอาจมองว่า การวางแผนชีวิตก่อนที่จะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณเป็นเรื่องไกลตัว เริ่มเมื่อไหร่ก็ได้ แต่มารู้ตัวอีกทีก็เมื่อสายเสียแล้ว การเตรียมแผนเกษียณควรเริ่มตั้งแต่วัยทำงานเพราะหากไม่วางแผนอาจจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตตามมาได้

การเตรียมพร้อม เพื่อชีวิตหลังวัยเกษียณที่พร้อมสุข

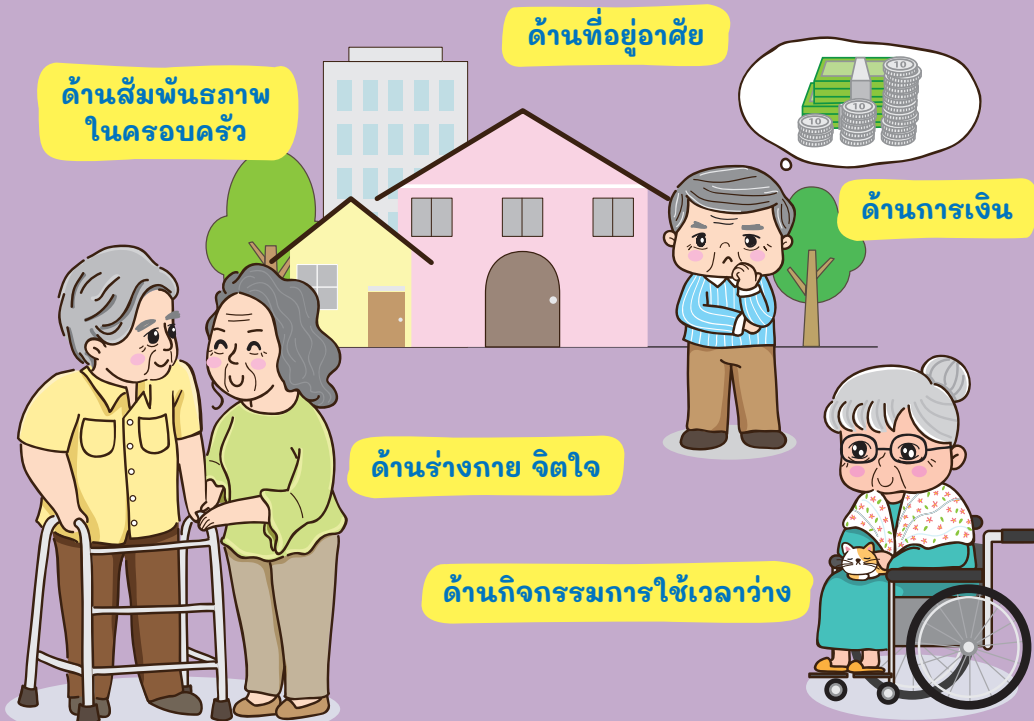
ด้านสัมพันธภาพ
ในครอบครัว

ด้านที่อยู่อาศัย

ด้านการเงิน

ด้านร่างกาย จิตใจ

ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง



จะเกษียณต้องเตรียมอย่างไรบ้าง



1. การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (กาย/ใจ)

5



ควรตรวจสุขภาพประจำปี
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

1



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้
หลากหลาย รวมทั้งหลีกเลี่ยงการกิน
อาหารหวาน มัน เค็ม

2



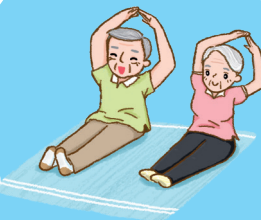
รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและ
วิตามินดีสูง โดยเฉพาะถั่วเมล็ดแห้ง เช่น
ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง
เป็นต้น งดสูบบุหรี่ สารเสพติด
และเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์ทุกชนิด

4



นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ
วันละ 7-9 ชั่วโมง
หลีกเลี่ยงความเครียด
และความวิตกกังวล

3



ควรออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างเหมาะสม
สม่ำเสมอ และควบคุมน้ำหนักตัวตามเกณฑ์

วัยทองต้องใส่ใจ

การประเมินตนเองเมื่อย่างเข้าสู่วัยทองเพศหญิง



ท่านมีอาการต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง แสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

อาการ	ไม่มี 0 คะแนน	น้อย 1 คะแนน	ปานกลาง 2 คะแนน	มาก 3 คะแนน	มากที่สุด 4 คะแนน
1. ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมากขึ้น					
2. ใจสั่น แน่นหน้าอก ใจเต้นแรง					
3. นอนไม่หลับ หลับได้ไม่นาน ตื่นง่าย หลับไม่สนิท					
4. อารมณ์ซึมเศร้า อยากร้องไห้ รู้สึกด้อยค่า อารมณ์แปรปรวน					
5. กระสับกระส่าย หงุดหงิด โกรธง่าย					
6. วิดกกังวล ตื่นเต้น ตกใจง่าย					
7. ความจำไม่ดี ลืมง่าย ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ลดลง					
8. ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ เช่น การเปลี่ยนแปลง ความต้องการทางเพศ ความถี่ และความพึงพอใจ ต่อการมีเพศสัมพันธ์					
9. ปัญหาทางระบบปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ไอจาม ปัสสาวะเล็ด					
10. ช่องคลอดแห้ง แสบ คัน มีเพศสัมพันธ์ยากขึ้น					
11. ปัญหาของข้อและกล้ามเนื้อ เช่น ปวดตามข้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย					

คะแนนรวมทั้งหมด

การแปลผลและข้อแนะนำเพื่อลดอาการ

0

คะแนน

ไม่มีอาการ



1-4

คะแนน

อาการน้อย



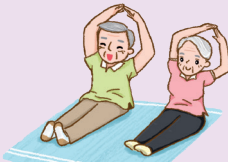
ข้อแนะนำ

- ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ควรนอนหลับ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน
- งดสูบบุหรี่ สารเสพติด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- ควรตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำ

5-8

คะแนน

อาการปานกลาง



9-15

คะแนน

อาการมาก



ข้อแนะนำ

- หากมีอาการอ่อนแรง ควรสวมเสื้อผ้าโปร่งสบาย อยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทสะดวก ดื่มน้ำเย็น หลีกเลี่ยงอาหารที่เผ็ดร้อน มีคาเฟอีน หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ สารเสพติด
- เสริมแคลเซียม และวิตามินดีสูง เพื่อบำรุงกระดูกและส่วนที่สึกหรอ ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม ไม่ควรออกกำลังกายที่ทำให้เข่ารับน้ำหนักมาก เช่น การกระโดดเชือก
- อารมณ์แปรปรวน ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด และความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน
- ปัญหาสุขภาพทางเพศ โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีอาการช่องคลอดแห้ง ความยืดหยุ่นของช่องคลอดลดลง การตอบสนองต่อการกระตุ้นทางเพศลดลง สามารถบรรเทาได้ด้วยการใช้ครีม สารเพิ่มความชุ่มชื้น หรือ เค-วายเจล หลีกเลี่ยงในช่องคลอดโดยตรง
- ควรตรวจสุขภาพประจำปี เช่น ตรวจไขมันในเลือด ตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม และตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก

16

คะแนนขึ้นไป

ควรปรึกษาแพทย์



ข้อแนะนำ

- หากมีอาการรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์

ตัวอย่าง การประเมินตนเองของ นาง ก. เมื่อเข้าสู่วัยทอง

อาการ	ไม่มี 0 คะแนน	น้อย 1 คะแนน	ปานกลาง 2 คะแนน	มาก 3 คะแนน	มากที่สุด 4 คะแนน
1. ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมากขึ้น		✓			
2. ใจสั่น แน่นหน้าอก ใจเต้นแรง			✓		
3. นอนไม่หลับ หลับได้ไม่นาน ตื่นง่าย หลับไม่สนิท			✓		
4. อารมณ์ซึมเศร้า อยากร้องไห้ รู้สึกด้อยค่า อารมณ์แปรปรวน		✓			
5. กระสับกระส่าย หงุดหงิด โกรธง่าย		✓			
6. วิดกกังวล ตื่นเต้น ตกใจง่าย		✓			
7. ความจำไม่ดี ลืมง่าย ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ลดลง		✓			
8. ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ เช่น การเปลี่ยนแปลง ความต้องการทางเพศ ความถี่ และความพึงพอใจ ต่อการมีเพศสัมพันธ์			✓		
9. ปัญหาทางระบบปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ไอจาม ปัสสาวะเล็ด			✓		
10. ช่องคลอดแห้ง แสบ คัน มีเพศสัมพันธ์ยากขึ้น		✓			
11. ปัญหาของข้อและกล้ามเนื้อ เช่น ปวดตามข้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย		✓			
คะแนนรวมทั้งหมด			0 + 7 + 8 + 0 + 0 = 15		คะแนน



การแปลผล

นาง ก. มีผลคะแนนตกอยู่ในช่วง 9-15 คะแนน คือ **มีอาการมาก**
ควรปฏิบัติตัวตามข้อแนะนำ

แบบประเมินอาการวัยทองในเพศชาย

วัยทองในผู้ชาย คือ ผู้ชายอยู่ในภาวะบกพร่องทางฮอร์โมน โดยเฉลี่ยจะอยู่ในช่วงอายุ 40-50 ปี แม้ความผิดปกติของเพศชายจะไม่รุนแรงเท่าเพศหญิงแต่ก็จำเป็นต้องดูแลตนเองเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีสุขภาพดีเช่นกัน



ในระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมา ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยเพียงใด

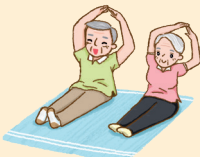
อาการ	ไม่เคยมีอาการ (0 คะแนน)	นาน ๆ ครั้ง (1 คะแนน)	บ่อยครั้ง (2 คะแนน)	สม่ำเสมอ (3 คะแนน)
อาการทางร่างกาย				
1. อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง				
2. นอนไม่ค่อยหลับ หรือตื่นนอนเวลากลางคืน				
3. เบื่ออาหาร				
4. ปวดเมื่อยตามกระดูกและข้อ				
อาการทางระบบประสาทและไหลเวียนโลหิต				
5. ร้อนวูบวาบตามร่างกาย				
6. มีเหงื่อออกมาก				
7. หัวใจเต้นเร็วหรือใจสั่น				
รวมคะแนนอาการทางร่างกาย อาการทางระบบประสาทและไหลเวียนโลหิต				
อาการทางจิตใจ				
8. หลงลืมมากขึ้น				
9. ไม่มีสมาธิ				
10. ตกใจกลัวอย่างไม่มีเหตุผล				
11. หงุดหงิด				
12. ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว				
รวมคะแนนอาการทางจิตใจ				
ปัญหาสุขภาพทางเพศ				
13. ขาดความสนใจทางเพศ				
14. ขาดความตื่นเต้นทางเพศ				
15. องคชาตไม่แข็งตัว ขณะตื่นตอนเช้า				
16. ล้มเหลวในกิจกรรมทางเพศ				
17. องคชาตอ่อนตัวขณะมีเพศสัมพันธ์				
รวมคะแนนปัญหาสุขภาพทางเพศ				

การแปลผลและข้อแนะนำเพื่อลดอาการ

คะแนนรวมอาการทางร่างกาย อาการทางระบบประสาทและการไหลเวียนโลหิต

0-4
คะแนน

เสี่ยงน้อย



5

คะแนนขึ้นไป

เสี่ยงมาก



คำแนะนำ

- ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน
- งดสูบบุหรี่ สารเสพติด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ดื่มน้ำสะอาดสม่ำเสมอ ช่วยให้เลือดไหลเวียนสะดวก
- เพิ่มอาหารประเภทถั่วเหลือง เช่น น้ำเต้าหู้
- อาการรุนแรงควรปรึกษาแพทย์

คะแนนรวมอาการทางจิตใจ

0-3
คะแนน

เสี่ยงน้อย



4

คะแนนขึ้นไป

เสี่ยงมาก



คำแนะนำ

- ทำกิจกรรมยามว่างและชื่นชอบ
- อารมณ์แปรปรวน ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด และความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน
- หากมีอาการรุนแรงควรปรึกษาแพทย์

คะแนนรวมปัญหาสุขภาพทางเพศ

0-7
คะแนน

เสี่ยงน้อย



8

คะแนนขึ้นไป

เสี่ยงมาก



คำแนะนำ

- ควรปรับสภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศให้ผ่อนคลาย
- สร้างสัมพันธ์ภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น การกอด การจับมือ
- เปิดโอกาสให้ภรรยาบอกความรู้สึกและความต้องการเพื่อร่วมแก้ไขปัญหา
- ควรสร้างความรู้สึกทางเพศด้วยการกระตุ้นประสาทสัมผัสอื่น ๆ นอกเหนือจากการเล้าโลม
- ควรใช้สารหล่อลื่น เช่น KY gel ก่อนมีเพศสัมพันธ์
- หากมีอาการรุนแรงควรปรึกษาแพทย์

ตัวอย่าง การประเมินตนเองของ นาย ก. เมื่อเข้าสู่วัยทอง

อาการ	ไม่เคยมีอาการ (0 คะแนน)	นาน ๆ ครั้ง (1 คะแนน)	บ่อยครั้ง (2 คะแนน)	สม่ำเสมอ (3 คะแนน)
อาการทางร่างกาย				
1. อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง		✓		
2. นอนไม่ค่อยหลับ หรือตื่นนอนเวลากลางคืน		✓		
3. เบื่ออาหาร		✓		
4. ปวดเมื่อยตามกระดูกและข้อ		✓		
อาการทางระบบประสาทและไหลเวียนโลหิต				
5. ร้อนวูบวาบตามร่างกาย		✓		
6. มีเหงื่อออกมาก			✓	
7. หัวใจเต้นเร็วหรือใจสั่น			✓	
รวมคะแนนอาการทางร่างกาย อาการทางระบบประสาทและไหลเวียนโลหิต		1 x 5 = 5	2 x 2 = 4	5 + 4 = 9
อาการทางจิตใจ				
8. หลงลืมมากขึ้น		✓		
9. ไม่มีสมาธิ		✓		
10. ตกใจกลัวอย่างไม่มีเหตุผล		✓		
11. หงุดหงิด			✓	
12. ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว		✓		
รวมคะแนนอาการทางจิตใจ		1 x 4 = 4	2 x 1 = 2	4 + 2 = 6
ปัญหาสุขภาพทางเพศ				
13. ขาดความสนใจทางเพศ		✓		
14. ขาดความตื่นเต้นทางเพศ		✓		
15. องคชาตไม่แข็งตัว ขณะตื่นตอนเช้า		✓		
16. ล้มเหลวในกิจกรรมทางเพศ			✓	
17. องคชาตอ่อนตัวขณะมีเพศสัมพันธ์		✓		
รวมคะแนนปัญหาสุขภาพทางเพศ		1 x 4 = 4	2 x 1 = 2	4 + 2 = 6

การแปลผล

นาย ก. มีการแปลผลแต่ละด้านดังนี้

เสี่ยงมาก 9 คะแนน ด้านอาการทางร่างกายและอาการทางระบบประสาทและการไหลเวียนโลหิต

เสี่ยงมาก 6 คะแนน ด้านอาการทางจิตใจ

เสี่ยงน้อย 6 คะแนน ด้านปัญหาสุขภาพทางเพศ




ควรปฏิบัติตัวตามข้อแนะนำ



2. การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ การเงิน



พิจารณาจาก

-  เงินที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
-  ค่ารักษาพยาบาล
-  เงินเพื่อ

ถ้าหากเราขาดการวางแผนการใช้จ่ายหรือเก็บออม อนาคตอาจเสี่ยงต่อการใช้ชีวิตอย่างลำบากและไม่มีเงินมากพอในการดูแลตัวเองตอนเกษียณ

เมื่อคุณเกษียณหมายความว่า “คุณหยุดทำงานประจำ + ไม่มีรายได้หลักอีกต่อไป” แต่ทุกๆวันที่เหลืออยู่ คุณยังต้องกินต้องใช้ และยิ่งอายุยืนยาวเท่าไร คุณก็ยิ่งต้องใช้เงินมากขึ้นเท่านั้น

คำนวณเงินออมยังไง ให้พอใช้ยามเกษียณ

เงินที่ต้องออม = จำนวนเงินที่ต้องใช้ \times ช่วงเวลาที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่หลังเกษียณ (เดือน)



ปัจจุบันอายุ
30 ปี



จะเกษียณตอนอายุ
60 ปี



คาดว่าตัวเอง
จะมีชีวิตอยู่ถึง 80 ปี

มีเวลาเก็บเงิน 30 ปี

ต้องใช้เงินต่ออีก 20 ปี



ตัวอย่าง การวางแผนการเงินเพื่อเกษียณอายุ

ปัจจุบันอายุ	30 ปี (360 เดือน)
หลังเกษียณต้องการใช้เงินเดือนละ	10,000 บาท
คาดว่าตัวเองจะมีชีวิตอยู่ถึงอายุ	80 ปี (เวลาที่อยู่หลังเกษียณ คือ 20 ปี)
ดังนั้น เงินที่ต้องออม	2,400,000 บาท (10,000 บาท \times 240 เดือน)

มีเวลาเก็บเงิน 30 ปี 2,400,000 บาท / 360 เดือน
= 6,667 บาท/เดือน



สแกนเพื่อตรวจสอบสุขภาพการเงินของท่าน
โดยใช้เครื่องมือวางแผนการเงิน
www.set.or.th



เคล็ด (ไม่) ลับ สู่การเกษียณอย่างมั่งคั่ง



การเตรียมพร้อมด้านการเงินในขณะที่ยังมีสุขภาพที่แข็งแรงนั้นนับเป็นสิ่งที่ดี อย่างน้อยก็รู้สึกอุ่นใจว่าจะมีเงินเพียงพอต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาล โดยไม่ต้องพึ่งพาลูกหลาน นอกจากนี้คุณยังมีเวลาทำในสิ่งที่รักได้อีกด้วย ก่อนอื่นคุณต้องมีการวางแผนทางการเงินที่ดี ลองมาดูเคล็ดลับง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณมีความมั่งคั่งตอนเกษียณอายุ

ด้วยหลัก 4 ร

วิเคราะห์การลงทุน
ที่เหมาะสมกับตนเอง
และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
ก่อนลงทุน



ลงทุนถูกที่
ความมั่งคั่งออกเงย
หมั่นศึกษาหาความรู้
เรื่องการลงทุน

เงินเดือน + เงินเพิ่ม = รายได้เพิ่ม



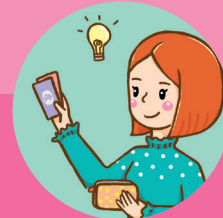
หาเงินเพิ่ม
เสริมรายได้

เก็บก่อนใช้จ่าย เริ่มออมอย่าง
สม่ำเสมอตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้มีเงินใช้
ในวัยเกษียณ



เงินได้ - เงินออม
= เงินใช้จ่าย

1. ทำบัญชีรายรับ รายจ่าย
2. ตั้งงบก่อนใช้
3. ใช้สิ่งของอย่างถนอม
4. ใช้น้อยกว่าที่หาได้
5. เปรียบเทียบก่อนซื้อ ไม่ใช่ ไม่ซื้อ



ใช้เงินอย่างฉลาด
=
สร้างโอกาสเพิ่ม
เงินออม



3. การเตรียมพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

วางแผนล่วงหน้า

เป็นการเตรียมการระยะยาว
ควรเตรียมพร้อมตั้งแต่วัยทำงาน

มีความปลอดภัย

- ลดความเสี่ยงต่อการลื่นล้ม
และป้องกันอุบัติเหตุ
- โครงสร้าง/การตกแต่ง
รองรับการเสื่อมถอย
ของร่างกาย



สถานที่ตั้ง

- สะดวกในการเดินทาง
- ติดต่อขอความช่วยเหลือได้ง่าย

สภาพแวดล้อม

- เอื้อต่อการใช้ชีวิตประจำวัน
- อุปกรณ์ต่างๆ ใช้งานง่ายเหมาะสม

ตัวอย่างการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน



ในบ้านมีแสงสว่าง
เพียงพอ



ห้องน้ำ+บันได
มีราวจับ



ไม่มี
พื้นต่างระดับ



หลีกเลี่ยงการวาง
สิ่งกีดขวาง

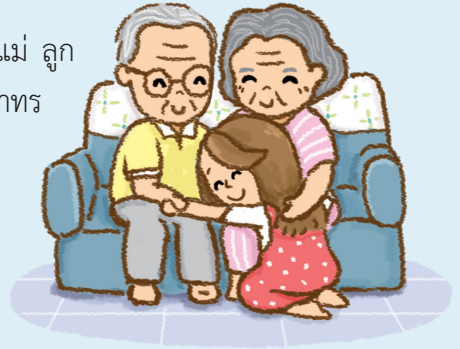
สแกนเพื่อดู
7 เทคนิค
ปรับปรุงบ้านให้
ปลอดภัยสำหรับ
ผู้สูงอายุ



www.younghappy.com

4. การเตรียมพร้อมด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

การรักษาความผูกพันในครอบครัวระหว่างสามีภรรยา พ่อ แม่ ลูก เป็นเรื่องบ่งชี้ในระดับหนึ่งว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้รับความเอื้ออาทร ซึ่งกันและกัน ดังนั้น เราจึงควรสร้างความสัมพันธ์ความผูกพัน ในครอบครัว โดยเฉพาะช่วงเข้าสู่วัยทอง เป็นช่วงที่ต้อง ทำความเข้าใจซึ่งกันและกันให้มาก เพื่อการเกษียณอย่างมีความสุข



5. การเตรียมพร้อมด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง



งานบ้าน



ดูแลเด็ก



ช่วยเหลือกิจกรรมในชุมชน



มีสัมพันธภาพกับเพื่อน
ทั้งเพื่อนบ้าน เพื่อนเก่า
เพื่อนใหม่



หากิจกรรมที่สร้างรายได้
กิจกรรมการกุศลที่เสริมคุณค่า
ให้ตนเอง

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

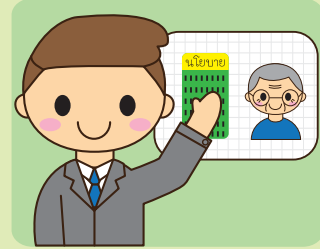


1.



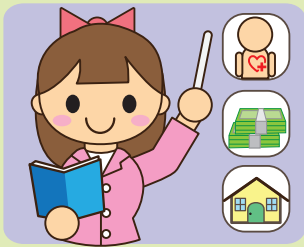
สำรวจและวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาคนวัยทำงาน
ในสถานประกอบกิจการในแต่ละด้านของการเตรียม
เกษียณอายุ เช่น ภาวะสุขภาพ สถานะการเงิน
ของคนวัยทำงานตอนปลาย

2.



มีนโยบายสนับสนุนให้คนวัยทำงานตระหนักและ
เห็นความสำคัญของการเตรียมเกษียณเพิ่มขึ้น

3.



จัดทำแผนและดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริม

- ใช้แบบประเมินอาการวัยทอง ด้วยตนเอง/การตรวจสุขภาพทางการเงิน
- จัดอบรมหรือประชาสัมพันธ์สร้างความตระหนักเรื่องการวางแผน
เกษียณอย่างรอบด้านโดยผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแก่พนักงาน
- ให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวแต่ละด้าน เช่น การดูแลสุขภาพ
การออมเงิน การเตรียมที่อยู่อาศัย เป็นต้น

4.



มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ถึงเหตุผลที่คนวัยทำงาน
ต้องเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ อย่างต่อเนื่อง

5.



กำกับ และติดตามผลการดำเนินงาน

ในการเตรียมพร้อมเพื่อเกษียณของแต่ละคนคงแตกต่างกัน
แต่ที่สำคัญ เราต้องยอมรับและไม่กลัวการเปลี่ยนแปลง
ค่อยเรียนรู้และทำความเข้าใจ ที่สำคัญต้องเตรียมตัวให้พร้อม
เพื่อรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตอย่างมีความสุข



หน่วยงาน/ผู้ประสานงาน

สำนักกอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย โทรศัพท์ 0 2590 4243

พิชิตออฟฟิศซินโดรม

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เป็นกลุ่มของโรคที่เกิดจากลักษณะการทำงานที่ไม่เหมาะสม หรือทำงานด้วยท่าทางที่ต้องอยู่ในท่าเดิมเกือบตลอดเวลา ไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ ส่งผลกระทบให้กล้ามเนื้อหดเกร็งหรือยึดตึง ทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ หากปล่อยไว้นานไม่แก้ไขอาจเรื้อรังได้ และยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกายหลายระบบ เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหารและกรดไหลย้อน ปวดศีรษะ จากความเครียด ภาวะอ้วน เป็นต้น

ตัวบุคคล

- อายุ ความเสื่อมถอยของร่างกาย
- นั่งทำงานในอิริยาบถเดิมนานๆ มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน
- ท่าทางในการทำงานไม่เหมาะสม เช่น นั่งหลังค่อม ก้มหรือเงยมากเกินไป วางของเกินระยะเอื้อมมือ
- จ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์นานเกินไป การเพ่งใช้สายตามากเกินไป
- ไม่มีการยืดเหยียด
- ความตึงเครียดจากการทำงาน เป็นเวลานาน

สภาพแวดล้อมในการทำงาน ไม่เหมาะสม

- สถานที่ทำงานแออัด คับแคบ
- อากาศไม่ถ่ายเท
- โต๊ะ เก้าอี้ไม่เหมาะกับสรีระ
- อุปกรณ์ในออฟฟิศอยู่ผิดตำแหน่ง หรือเต็มไปด้วยฝุ่น
- แสงสว่างไม่เพียงพอ
- เสียงดังรบกวน





หลังเลิกงาน
ท่านรู้สึกสบายกว่า
ตอนเลิกงาน
หรือไม่ ?



หลังเลิกงานท่านรู้สึก
ปวดเมื่อยไหล่ สะบัก ข้างใด ข้างหนึ่ง
หรือทั้งสองข้าง จนบางครั้ง
ต้องนวดหรือกินยาแก้ปวด
เพื่อให้หายปวดหรือไม่ ?

ขณะทำงาน บางครั้ง
ท่านรู้สึกตามร่ามัว
อ่านหน้าจอ ไม่ถนัด
ปวดศีรษะระหว่างวัน
หรือไม่ ?



5 คำถาม

ในการประเมินโอกาสเสี่ยง
ที่จะป่วยเป็น
"ออฟฟิศซินโดรม"

ขณะทำงานหน้าจอ
ท่านรู้สึกปวดเมื่อยต้นคอ
ไหล่ สะบักหลัง เอว
อยู่เสมอหรือไม่ ?



ท่านนั่งทำงาน
หน้าจอคอมพิวเตอร์
อย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวัน
หรือไม่ ?



หากท่านตอบว่า **ใช่** ข้อใดข้อหนึ่ง ท่านมีโอกาเสี่ยงเป็น

**ออฟฟิศ
ซินโดรม**

หลัก 3ป ปรับชีวิต พิชิต Office Syndrome



1. เปลี่ยนท่าทางการทำงาน

2. บริหารร่างกายเป็นประจำ ด้วย 6 ท่า บริหารร่างกาย

3. ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสม



1. เปลี่ยนท่าทางการทำงาน

การทำงานในท่าเดิมๆ หรือท่าที่ไม่ถูกต้องต่อเนื่องกันมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงานได้ ไม่ว่าจะเกิดอาการเมื่อยตัว และเมื่อยสายตา ดังนั้น จึงต้องจัดทำท่าทางการทำงานและกำหนดระยะเวลาพักให้เหมาะสม ทุกๆ 30-50 นาที หรือพักสายตาโดยมองไปยังจุดอื่นที่ไกลออกไปหรือที่โล่งๆ ทุก 20 นาที และหมั่นบริหารร่างกายส่วนต่างๆ เป็นประจำ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย



ทุก ๆ 10 นาที พักสายตา
จากหน้าจอกอมพิวเตอร์



ทุก ๆ 20 นาที
เปลี่ยนท่าทางการทำงาน



ทุก 1 ชั่วโมง
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขน

2. บริหารร่างกายเป็นประจำ ด้วย 6 ท่า

ท่าที่ 1 บริหารต้นคอ



สลับซ้ายขวา ค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 2 บริหารสะบัก



สลับซ้ายขวา ค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 3 บริหารหัวไหล่



สลับขึ้นลง ค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 4 บริหารแขนและมือ



ค้างไว้ท่าละ 10 วินาที

ท่าที่ 5 บริหารเอวและหลัง



ค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 6 บริหารขาและเข่า



สลับซ้ายขวา

3. ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสม

สภาพแวดล้อม ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อการทำงาน หากอยู่ในสภาพไม่เหมาะสมอาจส่งผลถึงท่าทางในการทำงานและพฤติกรรมการทำงานที่ไม่เหมาะสมจนทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงได้

ทำงานกับคอมพิวเตอร์

ควรทำงานในท่าที่สบาย เข้าถึงอุปกรณ์และเอกสารต่างๆ ได้ดี ที่นั่งมีการรองรับหลังแขนขา และเท้า เลือกอุปกรณ์ที่ปรับระดับได้ เพื่อให้เหมาะสมกับขนาดของร่างกายผู้ปฏิบัติงานแต่ละคน

จอคอมพิวเตอร์ วางตรงหน้า ห่างสายตาประมาณ 45-70 ซม. ความสูงของจอต่ำกว่าสายตาเล็กน้อย ประมาณ 10-15 องศา เพราะหากหน้าจอสูงเกินไปจะทำให้ปวดคอและปวดตาได้โดยไม่รู้ตัว หน้าจอจอไปบนทางที่เหมาะสมไม่ให้เกิดแสงสะท้อน

แป้นพิมพ์ ควรอยู่ต่ำกว่าโต๊ะทำงานปกติเล็กน้อย ทำให้ไม่ต้องยกแขนหรือไหล่ ช่วยลดการปวดมือ แขน ไหล่ได้

เมาส์ ควรอยู่ในตำแหน่งด้านข้าง เวลาใช้งานแขนแนบลำตัว ข้อมือไม่กระดกมากเกินไป จะช่วยลดการปวดข้อมือ ขนาดของเมาส์พอดีมือ ไม่เล็กเกินไปเพราะจะทำให้ต้องเกร็งข้อมือเวลาใช้งาน

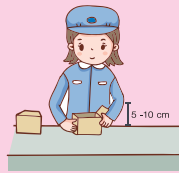


ทำงานละเอียด



เช่น งานเขียน หรืองานประกอบชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ ควรจัดระดับความสูงของงานให้สูงกว่าความสูงระดับข้อศอกพนักงาน 5 เซนติเมตร และควรจัดให้มีที่หมุนหรือที่รองข้อศอก

ทำงานประเภทงานเบา



เช่น งานประกอบชิ้นงาน หรืองานเครื่องจักรกล ควรจัดระดับความสูงของงานให้ต่ำกว่าความสูงระดับข้อศอกประมาณ 5-10 เซนติเมตร

ทำงานประเภทงานปานกลาง-หนัก



ยืนปฏิบัติงาน จัดสภาพงานที่ต้องทำประจำให้อยู่ในระดับที่หยิบจับได้ง่าย สะดวกหันขึ้นงานเข้าหาตัว ให้ร่างกายอยู่ใกล้ชิ้นงาน ใช้ที่พักเท้าหรือที่วางเท้าเมื่อต้องยืนนานๆ หากเป็นไปได้ควรมีที่นั่ง

สภาพแวดล้อมอื่น ๆ



แสงสว่าง

สถานประกอบการกิจการที่มีแสงสว่างในสถานที่ทำงานไม่เพียงพอ สามารถเลือกพิจารณาแก้ไขตามความเหมาะสม เช่น ติดตั้งดวงไฟเพิ่มเฉพาะจุดที่มีการทำงานที่ต้องการแสงสว่างเพิ่มเป็นพิเศษ เช่น งานเย็บผ้า หรือลดระดับความสูงของดวงไฟ

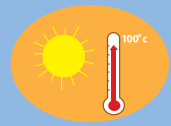


เพิ่มพื้นที่สีเขียว

เสียงดังรบกวน เช่น เสียงมอเตอร์ เครื่องจักร ก็ส่งผลกระทบต่อการทำงาน เช่น รำคาญ หงุดหงิด เครียด หากดังเกินไปอาจทำให้ถึงขั้นสูญเสียการได้ยิน ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงได้



เสียง



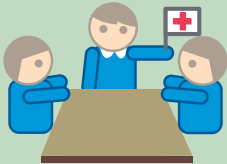
อุณหภูมิ

สถานที่ทำงานควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม ไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป ซึ่งอุณหภูมิที่พบว่าทำให้ผู้ปฏิบัติงานรู้สึกสบายจะอยู่ระหว่าง 19-26 องศา

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ



กำหนดนโยบายลดสภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่ปลอดภัย



ทบทวน/สำรวจสถานการณ์สภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่ปลอดภัย และนำมาพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น

1 ประสบอันตรรายหรือเจ็บป่วย
เรื้อรัง



2 ขาด ลางาน บ่อยขึ้น



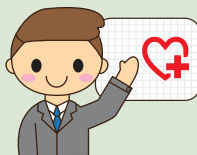
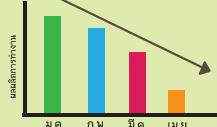
3 ร้องเรียนเรื่องสภาพการทำงาน
หรืออุปกรณ์เครื่องมือในการทำงาน



4 ปรับเปลี่ยนอุปกรณ์เครื่องมือเอง
ให้เหมาะกับความต้องการของตน



5 ผลผลิตลดลง



ส่งเสริมให้พนักงานมีส่วนร่วมพัฒนา เสนอแนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพหรือสิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม เช่น จัดให้มีช่องทางรับความคิดเห็น ข้อร้องเรียนจากพนักงาน เป็นต้น



จัดอบรม/เผยแพร่ความรู้เพื่อให้ทราบและตระหนักถึงสภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่ปลอดภัย



หน่วยงาน/ผู้ประสานงาน

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590 3865-6
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย โทร. 0 2590 4413

สถานประกอบการจะก้าวไกล ต้องใส่ใจสุขภาพแรงงานต่างชาติ



สุขภาพสำคัญกับคนทุกเชื้อชาติ ผู้ที่เป็นแรงงานต่างชาติย่อมต้องการมีสุขภาพที่ดี ห่างไกลจากโรคร้ายเช่นเดียวกับบุคคลอื่นๆ ดังนั้นนักพัฒนาสุขภาพในสถานประกอบการ จะต้องจัดให้มีการบริการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคควบคู่ไปกับการรักษาพยาบาล เพื่อให้แรงงานต่างชาติมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

1. สนับสนุนให้มีการตรวจสอบสุขภาพแรงงานต่างชาติ

การดำเนินการตรวจสอบสุขภาพของแรงงานต่างชาติ

- ตรวจเสร็จภายใน 1 วัน แจ้งผลภายใน 3 วันทำการ
- สถานพยาบาลจัดบริการตรวจสอบสุขภาพแรงงานต่างชาติอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง (ต้องติดประกาศว่าเป็นสถานพยาบาลที่ตรวจสอบสุขภาพและประกันสุขภาพของแรงงานต่างชาติ)
- แรงงานต่างชาติต้องลงนามยอมรับเงื่อนไขประกันสุขภาพ



สแกนเพื่อดู
สถานพยาบาล

เอกสารหรือหลักฐานที่ใช้ สำหรับเข้ารับการตรวจสอบสุขภาพ



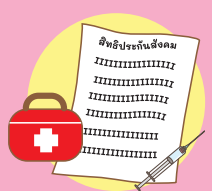
สำเนาหนังสือเดินทาง
(Passport)



สำเนาบัตรประชาชน
และทะเบียนบ้านของ
พนักงานที่ให้พักอาศัย



สำเนารับรอง
ใบอนุญาตทำงาน



สำเนาหนังสือรับรอง
สิทธิประกันสังคม



สำเนาบัตรประชาชนและ
ทะเบียนบ้านของนายจ้าง



เงินค่าตรวจสุขภาพ
ตามอัตราที่กำหนด

อัตราค่าบริการ การตรวจสอบสุขภาพแรงงานต่างชาติ

แรงงานต่างชาติ

ผู้ติดตามอายุเกิน 7 ปี
แต่ไม่เกิน 18 ปี

ผู้ติดตาม
อายุไม่เกิน 7 ปี



500 บาท



500 บาท



ยกเว้น
ค่าตรวจ

ผลการตรวจสอบสุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท



สุขภาพปกติ



ผ่าน แต่ต้องรักษา
ติดตามอาการอย่างต่อเนื่อง

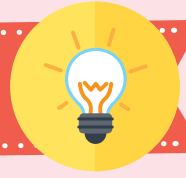


ไม่ผ่าน

สามารถนำผลตรวจ
ไปขอรับใบอนุญาตทำงานได้

ต้องส่งกลับ

สิทธิประโยชน์ที่แรงงานต่างชาติ ควร



การประกันสุขภาพ

เป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายของแรงงานเมื่อเจ็บป่วย สามารถทำให้แรงงานเข้าถึงบริการได้และเป็นการประกันค่ารักษาพยาบาลแก่สถานพยาบาลด้วย

อัตราค่าประกันสุขภาพและอายุความคุ้มครอง

- ๘ กลุ่มแรงงานต่างชาติ
- ๘ กลุ่มผู้ติดตามแรงงานต่างชาติอายุเกิน 7 - 18 ปี

อายุความคุ้มครอง 2 ปี คนละ **3,200** บาท

อายุความคุ้มครอง 1 ปี คนละ **1,600** บาท

อายุความคุ้มครอง 6 เดือน คนละ **900** บาท

อายุความคุ้มครอง 3 เดือน คนละ **500** บาท

บุตรอายุไม่เกิน 7 ปี

อายุความคุ้มครอง 2 ปี คนละ **730** บาท

อายุความคุ้มครอง 1 ปี คนละ **365** บาท



ที่มา www.prd.go.th กรมประชาสัมพันธ์

สแกนเพื่อดูประกาศกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง การตรวจสอบสุขภาพและประกันสุขภาพแรงงานต่างชาติ



2. สุขภาพของแรงงานต่างชาติในสถานประกอบการ เป็นอย่างไร ?

แบบประเมินภาวะสุขภาพแรงงานต่างชาติในสถานประกอบการ

เรื่อง	มาก (3 คะแนน)	ปานกลาง (2 คะแนน)	น้อย (1 คะแนน)
1. ท่านทำงานที่ต้องใช้แรงมากหรือออกกำลังกายแบบหนัก ๆ ได้			
2. ท่านป่วยเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ แต่ยังทำงานไหว			
3. ท่านช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวันที่เป็นเรื่องง่าย ๆ ได้			
4. ท่านจัดการความเครียดและปัญหาชีวิตได้			
5. ท่านใส่อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บเวลาทำงาน			
6. ท่านสวมหมวกนิรภัยขณะขี่รถมอเตอร์ไซด์			
7. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 วัน			
8. ท่านทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวเสมอ			
9. ท่านช่วยเหลืองานของสังคมในชุมชนเป็นประจำ			
10. ท่านใส่ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์			
11. ท่านทานอาหารครบ 5 หมู่เป็นประจำ			
	มาก (1 คะแนน)	ปานกลาง (2 คะแนน)	น้อย (3 คะแนน)
12. ท่านสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราเป็นประจำ			
13. สภาพที่ทำงานท่านมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บขณะทำงานได้			
รวมคะแนน			



เทียบผลได้ดังนี้

มีคะแนนรวมน้อยกว่า 14	คะแนน	หมายความว่า	ท่านมีปัญหาสุขภาพบางอย่าง
มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 14 - 28	คะแนน	หมายความว่า	ท่านมีสุขภาพดีปานกลาง
มีคะแนนรวมมากกว่า 28	คะแนน	หมายความว่า	ท่านมีสุขภาพดีมาก

ตัวอย่างแบบประเมินภาวะสุขภาพแรงงานต่างชาติ ในสถานประกอบการกิจการของนาง ก.

เรื่อง	มาก (3 คะแนน)	ปานกลาง (2 คะแนน)	น้อย (1 คะแนน)
1. ท่านทำงานที่ต้องใช้แรงมากหรือออกกำลังกายแบบหนัก ๆ ได้		✓	
2. ท่านป่วยเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ แต่ยังทำงานไหว		✓	
3. ท่านช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวันที่เป็นเรื่องง่าย ๆ ได้		✓	
4. ท่านจัดการความเครียดและปัญหาชีวิตได้		✓	
5. ท่านใส่อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บเวลาทำงาน			✓
6. ท่านสวมหมวกนิรภัยขณะขี่รถมอเตอร์ไซด์		✓	
7. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 วัน		✓	
8. ท่านทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวเสมอ	✓		
9. ท่านช่วยเหลืองานของสังคมในชุมชนเป็นประจำ	✓		
10. ท่านใส่ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์	✓		
11. ท่านทานอาหารครบ 5 หมู่เป็นประจำ	✓		
	มาก (1 คะแนน)	ปานกลาง (2 คะแนน)	น้อย (3 คะแนน)
12. ท่านสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราเป็นประจำ			✓
13. สภาพที่ทำงานท่านมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บขณะทำงานได้			✓
รวมคะแนน	3x4=12	2x6=12	1+(3x2)=7
คะแนนรวมทั้งหมด		31 คะแนน	



นาง ก. มีคะแนนรวมมากกว่า 28 คะแนน หมายความว่า
นาง ก. มีสุขภาพดีมาก

3. การส่งเสริมสุขภาพแรงงานต่างชาติ ในสถานประกอบการ



ปัญหาโรคติดต่อสำคัญ ทางสาธารณสุข

- โรคเท้าช้าง
- โรคฉี่หนู
- โรคไข้มาลาเรีย
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

ปัญหาอนามัยแม่และเด็ก

ให้ความรู้คำแนะนำในการวางแผนครอบครัว การคุมกำเนิด และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

โรคที่เกิดจาก การทำงาน/อุบัติเหตุ และการจัดการ สิ่งแวดล้อม



ข้อพึงปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการทำงาน

1. การทำงานบนที่สูงต้องสวมใส่เข็มขัดนิรภัยและสายช่วยชีวิตขณะปฏิบัติงาน
2. ทิ้งขยะมูลฝอยในถังที่จัดไว้ให้เท่านั้น
3. ไม่ใช้เครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์เมื่อยังไม่ได้รับคำแนะนำวิธีการใช้
4. แต่งกายให้รัดกุมเหมาะสมกับการปฏิบัติงาน
5. ตรวจสอบสภาพของเครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ใช้งานว่าอยู่ในสภาพพร้อม

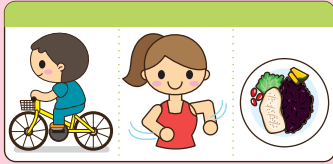
สแกนดูข้อมูลเพิ่มเติม



แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ



1.



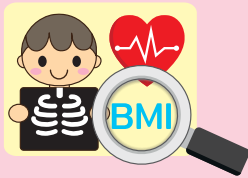
กำหนดนโยบายเรื่องต่างๆ เช่น นโยบายส่งเสริมสุขภาพ คนทำงาน นโยบายออกกำลังกาย และนโยบายอาหาร เพื่อสุขภาพในที่ทำงาน เป็นต้น

2.



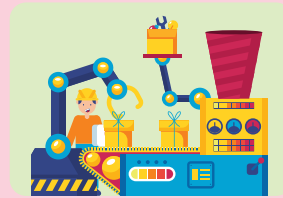
กำหนดให้แรงงานต่างชาติได้รับการตรวจสุขภาพทั่วไปและตรวจสุขภาพตามลักษณะการทำงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงานตามความเหมาะสมและตามสิทธิที่ควรได้รับ

3.



สำรวจสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ โดยวิเคราะห์จากผลการตรวจร่างกายประจำปี และตรวจร่างกายตามความเสี่ยงจากการทำงาน เช่น ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด เอ็กซเรย์ปอด BMI ความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคจากการทำงาน เป็นต้น

4.



ประเมินสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ โดยสำรวจสิ่งแวดล้อมในจุดที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยๆ หรือออกแบบปรับปรุงเครื่องจักรเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน

5.



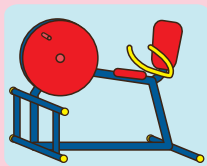
จัดอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพและความปลอดภัยในสถานประกอบการแก่นักพัฒนาสุขภาพ และสนับสนุนสื่อความรู้เรื่องสุขภาพและความปลอดภัยจากการทำงาน ในภาษาที่แรงงานต่างชาติสามารถเข้าใจได้ เช่น เรื่องความปลอดภัยในการทำงาน การปฐมพยาบาลเบื้องต้น สุขบัญญัติ 10 ประการ การดูแลสุขภาพแบบ 3 อ 2 ส เป็นต้น

6.



จัดกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมให้พนักงานในสถานประกอบการมีสุขภาพดี เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมเสริมสร้างความสุข ลดความเครียด กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ

7.



จัดสภาพแวดล้อมในสถานประกอบการที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ เช่น มีสถานที่ออกกำลังกาย มีมุมความรู้ด้านสุขภาพ และโรงอาหารที่มีอาหารเพื่อสุขภาพจำหน่าย

8.



ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของแรงงานต่างชาติ เช่น จำนวนการเกิดอุบัติเหตุลดลงหรือไม่ อัตราการเจ็บป่วยลดลงหรือไม่ พฤติกรรมสุขภาพเปลี่ยนแปลงหรือไม่



หน่วยงานรับผิดชอบ

กองบริหารการสาธารณสุข กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพแรงงานและความร่วมมือระหว่างประเทศ โทร/โทรสาร 0 2590 1639

สถานประกอบการดี ชีวิตดี ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่

“เครื่องดื่มแอลกอฮอล์”



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางคนคงเคยลองดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้มาบ้างแล้ว ไม่ว่าจะเป็เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อย เช่น ไวน์ เบียร์ เป็นต้น หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ปริมาณสูงขึ้นไป ซึ่งจะมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันออกไป เช่น เหล้า เบียร์ วิสกี้ เหล้าขาว สาเก สาโท ยาดอง เป็นต้น



ยัังในปัจจุบัน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีหลายรูปแบบให้เลือกดื่มได้มากมาย อาจมาในรูปแบบของน้ำผลไม้ หรือน้ำหวาน ซึ่งเป็นที่ล่อใจของกลุ่มวัยรุ่นที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ บางคนลิ้มลองเพราะต้องการเข้าสังคมได้ จึงทำให้หลายคนติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปโดยไม่รู้ตัว

สุรา เป็นสารเสพติดที่ไม่เพียงแต่จะบ่อนทำลายสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้ดื่ม แต่ยังส่งผลต่อคนรอบข้างอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็การทำให้เกิดความเครียดกับบุคคลในครอบครัว การเกิดโรคมัยทางร่างกาย อับอาย เสียการเสีงงาน เสีงเงินทองไปกับการชำระหนี้สินที่เกิดจากการดื่มสุรา รวมถึงเป็สาเหตุที่ทำให้เกิดการกระทำความรุนแรงอีกด้วย

เรามาลองสำรวจตัวเองกันดูว่า ท่านมีอาการติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับใด

แบบประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ASSIST)

คำชี้แจง คำถามแต่ละข้อจะถามถึงประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาโดยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา เบียร์ เหล้า สาโท กระแช่ ไวน์ เป็นต้น

คำถาม	คำตอบ					
	ใช่	ไม่ใช่				
1. ตลอดชีวิตของท่าน เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเลิกดื่มแล้วเกิน 1 ปี ** หากตอบ ใช่ ยุติการทำแบบทดสอบ						
ตอบคำถาม ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา	คำตอบ (คะแนน)					คะแนน
	ไม่เคยเลย (0 คะแนน)	1-2 ครั้ง (2 คะแนน)	ทุกเดือน (3 คะแนน)	ทุกสัปดาห์ (4 คะแนน)	เกือบทุกวัน (6 คะแนน)	
2. คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยเพียงใด						
3. คุณเคยรู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมาก บ่อยเพียงใด						
4. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้คุณเกิดปัญหาสุขภาพ ครอบครัว กฎหมาย สังคม การเงิน บ่อยเพียงใด						
5. คุณไม่สามารถกระทำกิจกรรมที่เคยทำปกติ เนื่องจากคุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงใด						
คำถาม	คำตอบ (คะแนน)			คะแนน		
	ไม่เคยเกิดขึ้นเลย ในชีวิต (0 คะแนน)	เคย ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา (6 คะแนน)	เคย ก่อน 3 เดือนที่ผ่านมา (3 คะแนน)			
6. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เพื่อนฝูง ญาติ หรือคนอื่นเคยกังวล หรือตักเตือนคุณ เรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่						
7. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยพยายามหยุดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จหรือไม่						
รวมคะแนน						

การแปลผล

เพื่อดูระดับความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพ
จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
นำคะแนนทุกข้อมารวมกันแล้วเทียบจากตารางด้านล่าง



0-10
คะแนน
มีความเสี่ยงต่ำ

คำแนะนำ

ท่านมีความเสี่ยงต่ำที่จะเกิดปัญหาจากการดื่มสุรา แต่ในอนาคตหากดื่มมากกว่านี้ มีโอกาสเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาจากการดื่มสุราได้

11-26
คะแนน
มีความเสี่ยงปานกลาง

คำแนะนำ

ท่านมีความเสี่ยงปานกลางต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพ แต่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของท่านในลักษณะนี้ไปเรื่อย ๆ จะทำให้เสี่ยงต่อการติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอนาคตได้ **ควรดื่มให้น้อยลง**

27 คะแนน
ขึ้นไป
มีความเสี่ยงสูง

คำแนะนำ

ท่านติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว และเริ่มมีปัญหาสุขภาพจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ท่านควรพบเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลประจำอำเภอ/จังหวัด เพื่อขอคำแนะนำในการบำบัดให้ลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเร็ว

ตัวอย่าง การประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนาย ก.

คำถาม	คำตอบ					คะแนน
	ใช่	ไม่ใช่				
1. ตลอดชีวิตของท่าน เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเลิกดื่มแล้วเกิน 1 ปี ** หากตอบ ใช่ ยุติการทำแบบทดสอบ		✓				
ตอบคำถามในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา	คำตอบ (คะแนน)					คะแนน
	ไม่เคยเลย (0 คะแนน)	1-2 ครั้ง (2 คะแนน)	ทุกเดือน (3 คะแนน)	ทุกสัปดาห์ (4 คะแนน)	เกือบทุกวัน (6 คะแนน)	
2. คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยเพียงใด				✓		4
3. คุณเคยรู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมาก บ่อยเพียงใด			✓			3
4. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้คุณเกิดปัญหาสุขภาพ ครอบครัว กฎหมาย สังคม การเงิน บ่อยเพียงใด	✓					0
5. คุณไม่สามารถระงับกิจกรรมที่เคยทำปกติ เนื่องจากคุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงใด		✓				2
คำถาม	คำตอบ (คะแนน)					คะแนน
	ไม่เคยเกิดขึ้นเลยในชีวิต (0 คะแนน)	เคย ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา (6 คะแนน)	เคย ก่อน 3 เดือนที่ผ่านมา (3 คะแนน)			
6. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เพื่อนฝูงญาติ หรือคนอื่นเคยกังวล หรือตักเตือนคุณ เรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่	✓					0
7. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยพยายามหยุดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จหรือไม่				✓		3
คะแนนรวมทั้งหมด	4 + 3 + 0 + 2 + 0 + 3 = 12 คะแนน					

การแปลผล



นาย ก. มีผลคะแนน = 12 คะแนน คือ **มีความเสี่ยงปานกลาง**
ควรดื่มให้น้อยลงและปฏิบัติตามคำแนะนำ

เลิกเหล้า เลิกง่าย เลิกได้แน่นอน เพียงทำตามคำแนะนำต่อไปนี้



ดื่มทุกวัน จนติดเป็นนิสัยมานานแล้ว

- ค่อย ๆ ลดปริมาณลง เช่น ดื่มทุกวัน ลดเป็นวันเว้นวัน แล้วเว้นช่วงห่างของการดื่มให้มากขึ้นเรื่อยๆ หรือเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือที่ชอบ นอนหลับพักผ่อน เป็นต้น



ดื่มทุกวัน ถ้าวันไหนไม่ดื่ม จะอยากดื่มมาก

- กินผลไม้รสเปรี้ยวเพื่อลดความอยากดื่ม เช่น ส้ม มะนาว มะขามป้อม เป็นต้น



เพื่อนชวนดื่ม และไม่กล้าปฏิเสธ

- หาข้ออ้างในการปฏิเสธ เช่น ต้องรีบกลับบ้าน มีธุระ ไม่มีเงิน มีปัญหาสุขภาพ เป็นต้น ถ้าเลี่ยงการชวนไม่ได้ ให้เปลี่ยนเป็นดื่ม/กินอย่างอื่นแทน
- อยู่ห่างกลุ่มเพื่อนที่ดื่ม



ไปงานเลี้ยงสังสรรค์บ่อยๆ

- ดื่มน้ำเปล่า น้ำอัดลม หรือน้ำอื่น ๆ แทน



มีเวลาว่าง จึงตั้งวงดื่ม

- ทำกิจกรรมอื่นทำ เช่น เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมชมรมต่าง ๆ



ขาดแรงจูงใจในการเลิกดื่ม

- ตั้งเป้าหมายในใจว่าต้องการเลิกดื่มเพื่ออะไร หรือเพื่อใคร เช่น เพื่อครอบครัว เพื่อลูก เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นของตนเอง
- พยายามหาข่าวสาร หรือสถานการณ์รุนแรงที่เกิดจากการดื่มสุรามาเป็นสิ่งเตือนใจให้อยากเลิก
- ใช้วันสำคัญเป็นจุดเริ่มต้นของการเลิกดื่ม เช่น วันเกิด เทศกาลเข้าพรรษา เป็นต้น

ถ้าท่านสามารถลด ละ จนถึงขั้นเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้นั้น

จะทำให้ท่านมีสุขภาพที่แข็งแรง
สมองแข็งแรง สดใส ร่าเริง
ไม่แก่ก่อนวัย มีเงินเหลือเก็บอีกด้วย



โทษและพิษภัย จากการดื่มแอลกอฮอล์



สมอง

แอลกอฮอล์ทำให้สมองขยายตัวขึ้น เกิดอาการสมองบวม นานเข้าจะสูญเสียของเหลวในเซลล์สมองจนทำให้สมองลีบ เทียว เสื่อม และตายลง



ตับ

แอลกอฮอล์จะเข้าไปทำลายเซลล์ตับ ทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่ และคั่งอยู่ในตับ เมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่ง จะมีการสร้างพังผืด ทำให้เป็นโรคตับแข็งในที่สุด



อุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ

การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้การรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ช้าลง และส่งกระทบผลต่อระบบการตัดสินใจ จึงยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้เต็มร้อย ทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการขับขี่ได้สูงมาก



ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ถูกกระตุ้นให้สูบฉีดเลือดเร็วขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจจะเริ่มหนา เพราะทำงานหนัก เกิดโรคหัวใจโตและหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลว ทำให้เส้นเลือดขยายตัว ทำให้ไขมันในเลือดสูง ทำให้เส้นเลือดแข็งตัว และทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ง่าย



กระเพาะอาหาร

พิษของสุราจะทำให้เยื่อกระเพาะอาหารถูกทำลาย ซึ่งกรดในกระเพาะก็จะเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะ จะทำให้เกิดอาการปวดท้องหรืออาเจียนเป็นเลือดได้



ช่องปากและลำคอ

ถูกทำให้ระคายเคือง



การทะเลาะวิวาท

ผลกระทบต่อสมองส่วนหน้า เป็นส่วนควบคุมสติ และการตัดสินใจ ดังนั้นคนที่เมาสุราจึงมักจะหาเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นเป็นประจำ



การฆ่าตัวตาย

ผลการวิจัยพบว่าในจำนวนคนกว่า 50% ของผู้ที่เคยฆ่าตัวตายนั้น จะต้องดื่มสุราเพื่อเรียกความกล้าก่อนเสมอ เนื่องจากเมื่อสุราออกฤทธิ์ไปยังสมองส่วนกลางแล้ว จะทำให้ผู้ดื่มรู้สึกคลายทุกข์ และมีความกล้าเพิ่มขึ้น



ฆาตกรรม

เพราะการดื่มสุราจะช่วยให้ศูนย์ควบคุมจิตใจทำงานได้แย่ลง ส่งผลให้ทำในสิ่งที่คนทั่วไปไม่กล้าทำได้มากขึ้น

1



เทคนิค วิธีเลิกเหล้าได้ตั้งใจ



1. ตั้งใจจริง

การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยากถ้ามีความตั้งใจ ความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม



2. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเพื่อใคร

เพราะเหตุใด เช่น เพื่อพ่อแม่ เพราะการดื่มเหล้าของเราทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ เพื่อตัวเองจะได้มีสุขภาพดี มีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว



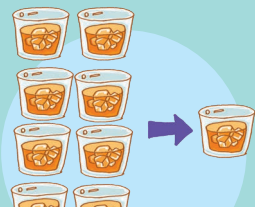
3. หยุดทันที

คนที่มีแนวคิดที่ว่าเพียงแค่อิ่มเพื่อความสนุกสนานหรือต้องการเข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ต้องพยายามหักห้ามใจและหยุดดื่มทันที



4. เปลี่ยนนิสัยการดื่ม

เช่น หมั่นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วย ระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้วจากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็ก หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่าปกติ



5. ลดปริมาณการดื่ม

เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 8 แก้ว ก็อาจจะลดปริมาณการดื่มลงไปเรื่อย ๆ จนเหลือวันละ 1 แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียวในที่สุด



6. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่าง ๆ

ความเสี่ยงในที่นี้ คือ สถานการณ์หรือสถานที่ ที่ลดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น เช่น การไปเที่ยวผับ หรือร้านอาหาร สถานบันเทิง เป็นต้น



7. เมื่อมีเวลาว่าง

ให้ทำกิจกรรมอื่นแทนการดื่มสังสรรค์ เช่น ไปทำบุญ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นกีฬา แทนการดื่มสุรา เป็นต้น



8. ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด

ถ้าเพื่อนคย่นคยอยให้ดื่ม ให้บอกเพื่อนไปว่า “หมอห้ามดื่ม” “ไม่ว่าง ต้องไปทำธุระ” แทนการดื่มสุรา



9. หาที่พึ่งทางใจ

เช่น พ่อแม่ คนรัก ลูก หรือเพื่อนสนิท



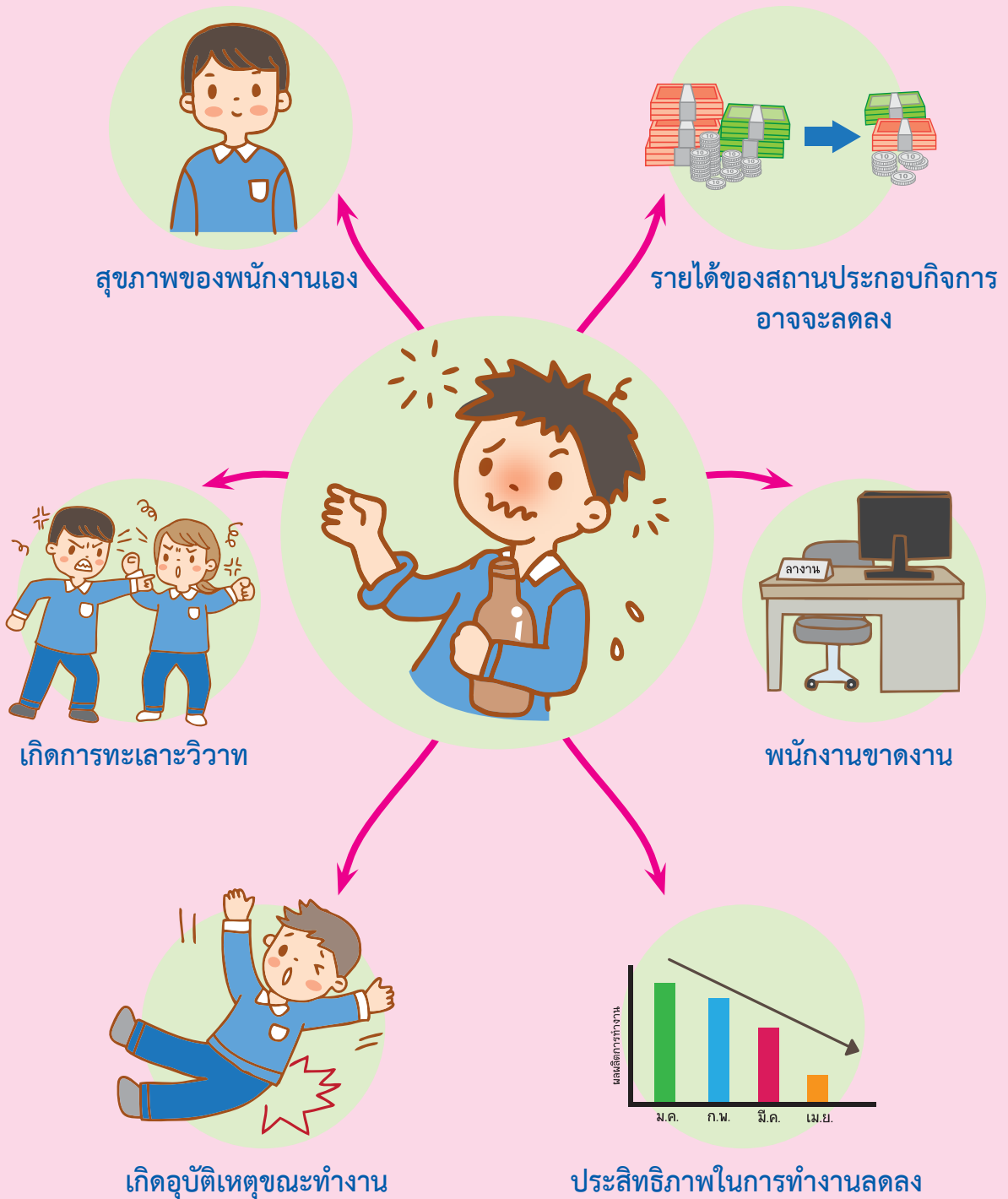
10. ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ

如果不能เลิกเหล้าด้วยตนเอง ควรปรึกษาหน่วยงานที่ช่วยเหลือ เพื่อให้สามารถเลิกดื่มสุราได้อย่างถาวร



ผลต่อสถานประกอบการ

สถานประกอบการที่มีพนักงานดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับเกินพอดี จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อ



แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ



1



กำหนดนโยบายสถานประกอบการกิจการปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานรื่นเริงตามเทศกาลต่าง ๆ ของสถานประกอบการ

2



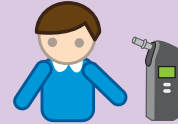
กำหนดนโยบายไม่รับการสนับสนุนงบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ และสื่อต่าง ๆ จากบริษัทผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3



สำรวจสถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของพนักงานในแต่ละปีเพื่อนำข้อมูลมาวางแผน ลด ละ เลิกการดื่ม

4



กำหนดให้มีการตรวจวัดปริมาณแอลกอฮอล์ในพนักงานบางตำแหน่งงานที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากการดื่มสุรา เช่น พนักงานขับรถส่งของ พนักงานคุมเครื่องจักรหนัก

5



จัดอบรม/เผยแพร่ความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับพนักงานทุกคนทราบ

6



พื้นที่ประกอบการโรงงานเป็นสถานที่ห้ามขายห้ามดื่มสุรา

7



ถ้าสถานประกอบการของท่านมีร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อนุญาตให้ขายได้ 2 ช่วงเวลา ได้แก่ เวลา 11.00 น. - 14.00 น. และ เวลา 17.00 น. - 24.00 น. เท่านั้น ห้ามขายสุราตลอด 24 ชั่วโมง และงดขายในวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา และวันออกพรรษา

8



ห้ามขายสุราแก่พนักงานที่อายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์

9



สร้างความตระหนักถึงการลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น จัดกิจกรรมบุคคลต้นแบบด้านการลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือให้รางวัลพิเศษเพื่อจูงใจ

10



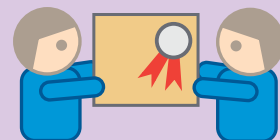
จัดบริการให้คำปรึกษา ส่งต่อ พนักงานที่มีปัญหาการติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อรับการดูแลรักษาอย่างทันที่

11



กำหนดมาตรการเชิงบวกสำหรับผู้มีปัญหาดื่มที่สามารปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

12



จัดกิจกรรมประกวด/ให้รางวัลบุคคล/หน่วยงานต้นแบบด้านการป้องกันควบคุมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

บุหรี่



หมายถึง ผลิตภัณฑ์ใช้สูบ และมีสารนิโคตินเป็นส่วนประกอบหลัก นอกจากนี้ คำว่า “บุหรี่” ยังใช้แทนผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่มีสารนิโคตินเป็นส่วนประกอบด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น ยาสูบ ยาเส้น บุหรี่ไฟฟ้า บารากู บารากูไฟฟ้าด้วย

พิษภัยจากการสูบบุหรี่



พิษภัยของบุหรี่ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างที่เป็นที่รักของท่านด้วย ไม่ว่าจะเป็นภรรยา สามี บุตร บิดา มารดา และผู้ใกล้ชิดทุกคนของท่าน บุคคลเหล่านี้มีโอกาสได้รับพิษภัยของควันบุหรี่เช่นเดียวกับท่าน โดยเฉพาะถ้าภรรยาของท่านกำลังมีครรภ์ พิษของบุหรี่จะส่งผลกระทบต่อเด็กในครรภ์ให้มีพัฒนาการทางสมองช้า อาจแท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด หรืออาจทำให้เด็กพิการตั้งแต่เกิดได้



สำรวจตัวเอง ว่าติดบุหรี่มากน้อยเพียงใด

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่



สูบบุหรี่



ไม่สูบบุหรี่

(หากตอบว่าไม่สูบบุหรี่ ยุติการทำแบบทดสอบ)

1 โดยปกติท่านสูบบุหรี่วันละกี่มวน



10 มวน หรือน้อยกว่า



0 คะแนน



11-20 มวน



1 คะแนน



21-30 มวน



2 คะแนน



มากกว่า 31 มวน



3 คะแนน

2 หลังตื่นนอนตอนเช้าท่านสูบบุหรี่
มวนแรกเมื่อไหร่



ภายใน 5 นาที
หลังตื่นนอน



3 คะแนน



6-30 นาที หลังตื่นนอน



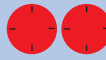
2 คะแนน



31-60 นาที หลังตื่นนอน



1 คะแนน



มากกว่า 60 นาทีหลังตื่น



0 คะแนน

3 ท่านสูบบุหรี่จัดในช่วงชั่วโมงแรกหลังตื่นนอน
(สูบบุหรี่มากกว่าในช่วงเวลาอื่นของวัน)



ใช่



1 คะแนน



ไม่ใช่



0 คะแนน

4 บุหรี่มวนไหนที่ท่านไม่ยอมเลิกมากที่สุด



มวนแรกตอนเช้า



1 คะแนน



มวนอื่น ๆ



0 คะแนน

5 ท่านรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากไหม
ที่ต้องอยู่ใน “เขตปลอดบุหรี่”
เช่น โรงภาพยนตร์ รถโดยสาร ร้านอาหาร



รู้สึกลำบาก



1 คะแนน



ไม่รู้สึกลำบาก



0 คะแนน

6 ท่านยังต้องสูบบุหรี่ แม้จะเจ็บป่วย
นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล



ใช่



1 คะแนน



ไม่ใช่
































0 คะแนน

รวมคะแนน

ตัวอย่าง การสำรวจของนาย ก. ว่าติดบุหรี่มากน้อยเพียงใด

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่  สูบบุหรี่

 ไม่สูบบุหรี่
(หากตอบว่าไม่สูบบุหรี่ ยุติการทำแบบทดสอบ)

- | | | | | | |
|---|---|---|----------------------------------|---|---------|
| 1 | โดยปกติท่านสูบบุหรี่วันละกี่มวน |  10 มวน หรือน้อยกว่า | <input checked="" type="radio"/> |  | 0 คะแนน |
| | |  11-20 มวน | <input type="radio"/> |  | 1 คะแนน |
| | |  21-30 มวน | <input type="radio"/> |  | 2 คะแนน |
| | |  มากกว่า 31 มวน | <input type="radio"/> |  | 3 คะแนน |
| 2 | หลังตื่นนอนตอนเช้าท่านสูบบุหรี่
มวนแรกเมื่อไหร่ |  ภายใน 5 นาที
หลังตื่นนอน | <input type="radio"/> |  | 3 คะแนน |
| | |  6-30 นาที หลังตื่นนอน | <input type="radio"/> |  | 2 คะแนน |
| | |  31-60 นาที หลังตื่นนอน | <input checked="" type="radio"/> |  | 1 คะแนน |
| | |  มากกว่า 60 นาทีหลังตื่น | <input type="radio"/> |  | 0 คะแนน |
| 3 | ท่านสูบบุหรี่จัดในช่วงเช้า
(สูบบุหรี่มากกว่าในช่วงเวลาอื่นของวัน) |  ใช่ | <input checked="" type="radio"/> |  | 1 คะแนน |
| | |  ไม่ใช่ | <input type="radio"/> |  | 0 คะแนน |
| 4 | บุหรี่ยี่สิบมวนที่ท่านไม่ชอบมากที่สุด |  มวนแรกตอนเช้า | <input type="radio"/> |  | 1 คะแนน |
| | |  มวนอื่นๆ | <input checked="" type="radio"/> |  | 0 คะแนน |
| 5 | ท่านรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากไหม
ที่ต้องอยู่ใน “เขตปลอดบุหรี่”
เช่น โรงพยาบาล รถโดยสาร ร้านอาหาร |  รู้สึกลำบาก | <input type="radio"/> |  | 1 คะแนน |
| | |  ไม่รู้สึกลำบาก | <input checked="" type="radio"/> |  | 0 คะแนน |
| 6 | ท่านยังต้องสูบบุหรี่ แม้จะเจ็บป่วย
นอนพักตลอดในโรงพยาบาล |  ใช่ | <input type="radio"/> |  | 1 คะแนน |
| | |  ไม่ใช่ | <input checked="" type="radio"/> |  | 0 คะแนน |

รวมคะแนน 2 คะแนน

ดังนั้น นาย ก. ไม่ติดบุหรี่

การแปลผล และคำแนะนำเมื่อติดบุหรี่

การแปลผล นำคะแนนที่ท่านได้ในแต่ละข้อมาบวกรวมกัน แล้วเทียบกับตารางต่อไปนี้ เพื่อวัดระดับการติดบุหรี่ ดังนี้

0-3

คะแนน

ไม่ติดบุหรี่

ไม่นับว่าคุณติดสารนิโคติน

4-5

คะแนน

ติดบุหรี่
ในระดับ
ปานกลาง

ท่านสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิก ลองใช้พฤติกรรมบำบัดช่วยเสริม เช่น เพื่อน ช่วยเพื่อน กำลังใจจากครอบครัว เป็นต้น

6-7

คะแนน

ติดบุหรี่ระดับปานกลาง
และมีแนวโน้ม
อย่างมากที่จะติดเพิ่มขึ้น

ควรเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้ หากท่านเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง ควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำเบื้องต้นในการเลิกสูบบุหรี่

8-9

คะแนน

ติดบุหรี่
ในระดับสูง

ควรเอาใจจริงจังกับการเลิกบุหรี่ และควรใช้หลายวิธีในการเลิกบุหรี่ เช่น ใช้แผ่นแปะนิโคติน ใช้หมากฝรั่งนิโคติน เป็นต้น หากยังไม่สามารถเลิกได้ ควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาในการเลิกบุหรี่โดยเร็ว

10

คะแนน

ติดบุหรี่
ในระดับสูงมาก

คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจจริงจังในการเลิกบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับคุณ การเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือการใช้แค้เพียงกำลังใจอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอ กรณีนี้ท่านควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่โดยเร็วที่สุด



เลิกสูบบุหรี่ไม่ยากอย่างที่คิด

ลองมาเริ่มต้นด้วยวิธีง่ายๆ กันดีไหม

อยากลองสูบ แต่กลับติดบุหรี่ และไม่รู้จะเลิกยังไงดี



ตั้งเป้าหมายและ
ระยะเวลาในการ
เลิกสูบบุหรี่



ขอกำลังใจ
จากคนรอบข้าง



ทิ้งอุปกรณ์เกี่ยวกับ
บุหรี่ให้หมด



กำหนดวันเลิก
สูบบุหรี่ให้ชัดเจน

พอจะเลิกสูบบุหรี่ กลับมีอาการอยาก ทำให้เลิกไม่ได้



หาผลไม้รสเปรี้ยวหรือของขบเคี้ยวมาทาน
เพื่อลดความอยากสูบบุหรี่



หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบบุหรี่
เช่น ดื่มกาแฟ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



อยู่ห่าง ๆ คนสูบบุหรี่



หากิจกรรมทำ เช่น
ออกกำลังกาย เป็นต้น



โทรปรึกษาสายด่วนเลิกบุหรี่
1600

สูบบุหรี่เพื่อลดความเครียด



หาวิธีคลายเครียดอื่น
เช่น ออกกำลังกาย
ฟังเพลง สมาธิ เป็นต้น



หาสาเหตุของ
ความเครียดและ
จัดการแก้ไข

สูบบุหรี่เพื่อเข้าสังคม/งานเลี้ยงสังสรรค์



หาข้ออ้างปฏิเสธ
การสูบบุหรี่ เช่น
แพ้ควันบุหรี่ มีปัญหาสุขภาพ



อยู่ห่าง ๆ คนสูบบุหรี่

สำหรับคนที่ติดบุหรี่ระดับสูงและระดับสูงมาก ช่วงแรก ๆ ของการเลิกบุหรี่ อาจทำยาก สักหน่อย และอาจมีอาการข้างเคียงดังต่อไปนี้

24-72 ชั่วโมงแรก
ของการไม่สูบบุหรี่

วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย
ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
กระสับกระส่าย



หลังจาก 72 ชั่วโมง จนถึง
10 วันแรกของการไม่สูบบุหรี่

อาการหงุดหงิด โกรธง่าย
กระสับกระส่ายเริ่มลดลง
เริ่มควบคุมตัวเองได้



10 - 14 วัน
ที่ไม่สูบบุหรี่

รู้สึกว่าร่ากายและอารมณ์
กลับมาเกือบเป็นปกติ



แต่ไม่ต้องกังวล ท่านต้องใจแข็งและตั้งเป้าหมายเลิกบุหรี่ไว้ในใจ ทำตามที่ตั้งใจไว้ให้ได้ เชื่อเถอะว่า ถ้าท่านตั้งใจจริง การเลิกบุหรี่ไม่ได้ยากอย่างที่คิด และเมื่อท่านผ่านพ้น 14 วันไปได้ ท่านจะเป็นคนใหม่ที่ไม่ติดบุหรี่อีกต่อไป สามารถเข้าสังคมได้อย่างปกติสุข กลิ่นตัวจากบุหรี่ของท่านจะหายไป สามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อน ๆ ได้อย่างสบายใจและมีความสุข ไปเที่ยวไหนก็ไม่ต้องวิ่งหาพื้นที่สูบบุหรี่ตามสถานที่ต่าง ๆ ให้เหนื่อยอีกต่อไป

หน่วยงานให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่

ถ้าทำตามขั้นตอนข้างบนแล้วยังไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ลองขอคำปรึกษาจากหน่วยงานต่อไปนี้ดู เพื่อขอคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ให้ได้โดยเร็ว ทุกหน่วยงานนี้พร้อมให้คำปรึกษาและเต็มใจช่วยท่านอย่างเต็มที่ ได้แก่

1. ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (สายด่วน Quitline) โทร. 1600, 0 2298 0144
2. สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์ โทร. 0 2531 0080
3. คลินิกฟ้าใส หรือคลินิกเลิกบุหรี่ในสถานบริการสาธารณสุขทั่วประเทศ
4. ร้านขายยาที่เข้าร่วมโครงการเภสัชฯ อาสาพาเลิกบุหรี่
5. กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร. 0 2590 3851
6. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 0 2343 1500
7. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้ด้านการควบคุมยาสูบ โทร. 0 2201 1729, 06 4585 3818
8. สมาพันธ์เครือข่ายแห่งชาติเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ โทร. 0 2716 6961 กด 0, 0 2716 6661-4 ต่อ 6028
9. มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โทร. 0 2278 1828

ผลกระทบต่อสถานประกอบการ

ทราบหรือไม่ว่า หากสถานประกอบการของท่านมีผู้ติดบุหรี่ จะทำให้เกิดผลกระทบ ดังต่อไปนี้

สิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ

สกปรกจากกันบุหรี่และควันบุหรี่ พรม โต๊ะ เครื่องใช้สำนักงานมีกลิ่นเหม็นบุหรี่

เสี่ยงต่อการเกิดอัคคีภัย

จากการทิ้งกันบุหรี่ที่ยังติดไฟอยู่

สูญเสียเวลาในการทำงานของพนักงาน

เพราะต้องหยุดพักงานไปสูบบุหรี่ และอัตราการลาป่วยเพิ่มขึ้น เนื่องจากปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการสูบบุหรี่ โดยจากสถิติ พบว่าพนักงานที่สูบบุหรี่มากกว่า 15 มวนต่อวัน จะมีอัตราการลาป่วยเป็น 2 เท่าของพนักงานที่ไม่ได้สูบบุหรี่

เกิดอุบัติเหตุ

จากการทำงานของพนักงานที่สูบบุหรี่จะสูงกว่าพนักงานทั่วไป 2 เท่า เพราะมือข้างหนึ่งต้องคิบบุหรี่ไว้ และอาจเกิดอาการแสบตาจากควันบุหรี่ ทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน

ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้น

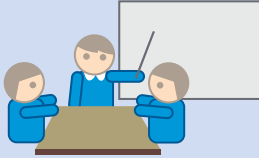
และค่าใช้จ่ายจากการจ้างพนักงานชั่วคราวมาทดแทนพนักงานที่ขาดงานจากผลกระทบของการสูบบุหรี่



แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

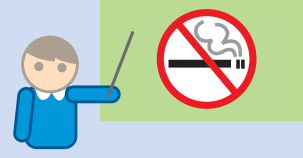


1.



กำหนดนโยบายสถานประกอบการปลอดบุหรี่ และแต่งตั้ง คณะทำงานหรือผู้รับผิดชอบดำเนินงานสถานประกอบการ ปลอดบุหรี่

2.



จัดทำแผนงาน ลด ละ เลิกบุหรี่ในสถานประกอบการ

3.

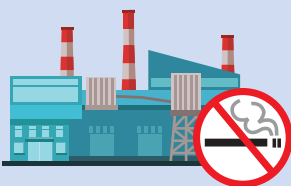


สร้างความรู้ ความเข้าใจ เรียนรู้ถึงกฎหมายที่สำคัญ และรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการควบคุมการสูบบุหรี่ในสถานประกอบการ โดยกฎหมายที่สำคัญ เช่น

พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560

- สถานประกอบการต้องจัดเขตปลอดบุหรี่ให้ถูกต้องตามกฎหมาย โดยมีสภาพและลักษณะ ตามมาตรา 43 ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560 (ฝ่าฝืนปรับไม่เกิน 50,000 บาท)
- ประชาสัมพันธ์ หรือแจ้งเตือนว่า สถานที่นั้นเป็นเขตปลอดบุหรี่ และควบคุมดูแล ห้ามปราม หรือดำเนินการอื่นใด เพื่อไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ (ฝ่าฝืนปรับไม่เกิน 3,000 บาท)
- พนักงานทุกคนห้ามสูบบุหรี่ภายในอาคารสถานที่ และห้ามสูบนอกอาคาร ระยะ 5 เมตร นับจากประตูหน้าต่าง ทางเข้า-ออก ท่อ หรือช่องระบายอากาศ ฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท
- หากพบเห็นพนักงานสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ ให้แจ้งนักพัฒนาสุขภาพหรือผู้บริหารให้รับทราบโดยเร็ว

4.



กำหนดให้สถานประกอบการเป็นเขตปลอดบุหรี่ ตามที่กฎหมายกำหนด

5.



สนับสนุนและช่วยเหลือพนักงานที่ติดบุหรี่ให้สามารถ ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ให้ได้โดยเร็วที่สุด และตั้งคณะทำงาน เพื่อส่งเสริมให้มีกิจกรรมลด ละ เลิกการสูบบุหรี่

6.



หากยังคงมีพนักงานที่สูบบุหรี่อยู่ ควรจัดให้มีพื้นที่สูบบุหรี่ ที่ห่างจากตัวอาคารตามที่กฎหมายกำหนด

7.



ติดตามผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่อย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะช่วง 14 วันแรกของการเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากเป็นระยะอันตราย ที่สามารถกลับไปสูบบุหรี่ได้อีกครั้ง

โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ หมายถึง โรงอาหารที่มีการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมตามหลักเกณฑ์มาตรฐานด้านอาหาร โดยให้บริการอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน สะอาด ปลอดภัย และมีข้อมูลความรู้ทางโภชนาการประกอบการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารภายในโรงอาหารของสถานประกอบการ



การจัดการร้านอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เอื้อต่อการมีสุขภาพดีนั้น นอกจากจะช่วยให้ปลอดภัยจากโรคและสารปนเปื้อนในอาหารแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมให้พนักงานได้รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ส่งผลให้มีสุขภาพดีไม่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอีกด้วย

แบบสำรวจโรงอาหารสะอาด ปลอดภัยดี Healthy Canteen

โรงอาหารที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ต้องจำหน่ายอาหารที่สะอาด ปลอดภัย รับประทานแล้วไม่เกิดโรค และผ่านเกณฑ์ประเมินรับรองโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพครบทุกข้อ

1

ผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารตามกฎหมายกระทรวง
สุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561

ท่านคิดว่าโรงอาหารเรามีสิ่งต่อไปนี้หรือไม่?

1.1 สถานที่จำหน่ายอาหาร

1. พื้นสะอาด ไม่มีเศษขยะ
หรือเศษอาหาร



มี

ไม่มี

2. มีถังรองรับมูลฝอยที่มีสภาพดี
ไม่รั่วซึม และมีฝาปิดมิดชิด



มี

ไม่มี

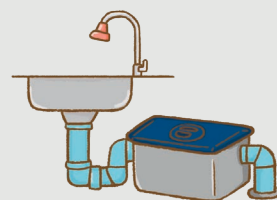
3. ไม่เตรียม
หรือปรุงอาหาร
บนพื้นและบริเวณ
หน้าห้องส้วม



มี

ไม่มี

4. มีระบบชักโครก/
การบำบัดน้ำเสีย
ก่อนระบายทิ้งสู่
สาธารณะ



มี

ไม่มี

5. ไม่พบสัตว์แมลงนำโรค
และสัตว์เลี้ยงในพื้นที่รับประทานอาหาร



มี

ไม่มี

6. มีอ่างล้างมือหรืออุปกรณ์
ทำความสะอาดมือ



มี

ไม่มี

สิ่งที่ได้ปรับปรุงหลังการสำรวจ

.....
.....



แบบสำรวจฉบับเต็ม

1.2 การปรุง การเก็บรักษาและการจำหน่ายอาหาร

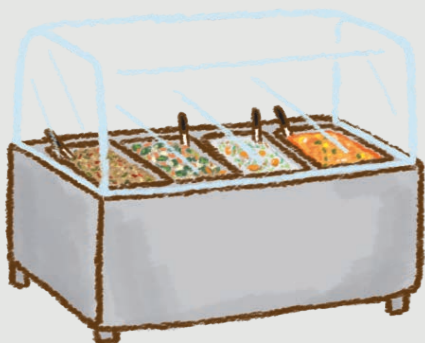
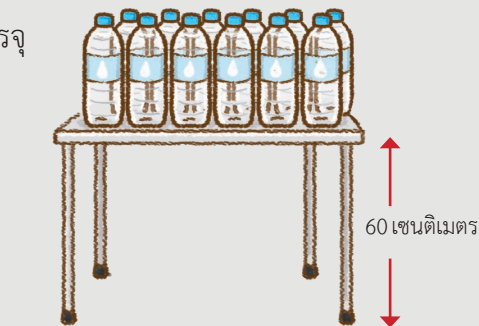
1. น้ำดื่ม หรือเครื่องดื่มที่ไม่ได้บรรจุในภาชนะปิดสนิท ภาชนะบรรจุวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร



มี



ไม่มี



2. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภคเก็บในภาชนะที่สะอาดเหมาะสมกับอาหาร มีการปกปิด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร



มี



ไม่มี

สิ่งที่ได้ปรับปรุงหลังการสำรวจ

.....

.....

1.3 ภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่นๆ

1. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม เก็บในภาชนะหรือตะแกรงที่สะอาดวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร



มี



ไม่มี



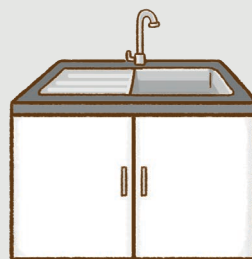
2. ที่สำหรับล้างภาชนะสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร



มี



ไม่มี



สิ่งที่ได้ปรับปรุงหลังการสำรวจ

.....

1.4 สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร

1. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อ มีแขน หรือมีเครื่องแบบ สวมหมวก หรือเน็ตคลุมผม หรือวิธีการอื่น ที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้



มี



ไม่มี



2. ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จ พร้อมบริโภครวม



มี



ไม่มี



สิ่งที่ได้ปรับปรุงหลังการสำรวจ

.....

2

มีเมนูสุขภาพ

มีเมนูสุขภาพ ให้พนักงานได้เลือกบริโภค อย่างน้อยร้านละ 1 เมนู

มี

ไม่มี

สิ่งที่ได้ปรับปรุงหลังการสำรวจ

.....



3

การจำหน่ายผลไม้สด

มีการจำหน่ายผลไม้สดหรือไม่ ?

มี

ไม่มี

สิ่งที่ได้ปรับปรุงหลังการสำรวจ

.....

4

ส่งลดน้ำตาลในเครื่องดื่มได้

มีการส่งลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มได้ ?

มี

ไม่มี

สิ่งที่ได้ปรับปรุงหลังการสำรวจ

.....



5

โต๊ะเครื่องปรุงรมีป้ายบอกปริมาณโซเดียมและน้ำตาล

โต๊ะเครื่องปรุงรมีป้ายบอกปริมาณโซเดียมและน้ำตาลต่อการตัก 1 ช้อนชา

 มี

 ไม่มี

สิ่งที่ได้ปรับปรุงหลังการสำรวจ



6

ป้ายบอกพลังงานและสารอาหาร



ข้าวสวยไก่ต้ม
พลังงาน 334 กิโลแคลอรี
มีสารอาหาร ดังนี้

คาร์โบไฮเดรต 44.9 กรัม	โซเดียม 965.3 มิลลิกรัม
โปรตีน 15.1 กรัม	น้ำตาล 6.4 กรัม
ไขมัน 5 กรัม	ใยอาหาร 0.6 กรัม
แคลเซียม 29.5 มิลลิกรัม	คอเลสเตอรอล 26 มิลลิกรัม

มีป้ายบอกพลังงานและสารอาหาร ต่ออาหาร 1 จาน

 มี

 ไม่มี

สิ่งที่ได้ปรับปรุงหลังการสำรวจ

7

สร้างความรอบรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการให้กับผู้ประกอบการและผู้บริโภค

โดยสร้างความเข้าใจให้กับผู้จำหน่ายอาหาร/ผู้ปรุงอาหาร และผู้บริโภค ถึงความสำคัญของการมีสถานที่เตรียมปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะและการปรุงอาหารที่ดี พนักงานสามารถเลือกในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับตนเองได้ เช่น ตักอาหารตามขนาดที่เหมาะสม มีป้ายบอกข้อมูลโภชนาการสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ให้สามารถเลือกรับประทานได้ เป็นต้น

 มี

 ไม่มี

สิ่งที่ได้ปรับปรุงหลังการสำรวจ



อิมอรอยตรงไซส์

เมนูสุขภาพ

เมนูสุขภาพ คือ อาหารที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีที่กรมอนามัยแนะนำให้ผู้ประกอบการจัดทำอาหารสำหรับประชาชน ซึ่งจะต้องมีพลังงาน มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในปริมาณที่เหมาะสมตามมาตรฐาน

1. อาหารประเภทข้าวและกับข้าว/อาหารสำเร็จรูป/อาหารตามสั่ง/ยำ/ส้มตำ/ข้าวราดแกง

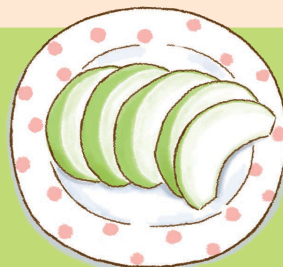


- 1.1 ควรบริโภคเนื้อสัตว์ เลือกที่ไขมันต่ำ ไม่ติดหนัง/มัน
- 1.2 ควรเลือกข้าว-แป้ง ที่ไม่ขัดสี
- 1.3 ใช้ผักและผลไม้ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
- 1.4 ควรให้พลังงานไม่เกิน 600 กิโลแคลอรี ต่อมื้อ ต่อคน
- 1.5 รสชาติไม่หวานจัด ไม่มันจัด และไม่เค็มจัด
- 1.6 การปรุงรส (ต่อมื้อ ต่อคน)
 - น้ำตาล ไม่เกิน ครึ่งช้อนชา
 - ไขมัน ไม่เกิน 2 ช้อนชา
 - น้ำปลา ไม่เกิน 1 ช้อนชา
- 1.7 ควรใช้เกลือไอโอดีน และไม่ใส่ผงชูรส/ผงปรุงรส/ซุบก้อน



2. ขนม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

- 2.1 ขนมหวานแบบไทย (ที่ไม่มีฉลากโภชนาการ)
- 2.2 ขนมกรุบกรอบ ขนมถุง ขนมซอง (ที่มีฉลากโภชนาการ)



4. ผลไม้ ควรรสไม่หวานจัด

- 1 ส่วน ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค เช่น ฝรั่ง แดงโม สับปะรด เป็นต้น

3. เครื่องดื่ม ในหนึ่งแก้วควรให้พลังงาน ดังนี้

- 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) พลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี
 - ใช้น้ำตาล ไม่เกิน 2.5 ช้อนชา หรือไม่เกิน 10 กรัม
 - โซเดียม ไม่เกิน 40 มิลลิกรัม
- 1 แก้ว (300 มิลลิลิตรขึ้นไป) พลังงานไม่เกิน 80 กิโลแคลอรี
 - ใช้น้ำตาลได้ไม่เกิน 4.5 ช้อนชา
 - โซเดียม ไม่เกิน 40 มิลลิกรัม



สแกนเพื่อดูตาราง
เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ



สแกนเพื่อดูแนวทาง
การดำเนินงานเมนูสุขภาพ

ร้านอาหารสามารถวิเคราะห์พลังงานและสารอาหาร ด้วยโปรแกรม
คำนวณปริมาณสารอาหาร (ThaiNutriSurvey) หากผลการวิเคราะห์เมนูอาหาร มีพลังงานและสารอาหาร
ผ่านตามเกณฑ์มาตรฐานทุกข้อ เมนูอาหารนั้นก็จะได้รับไปรับรองเมนูสุขภาพ



แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ



1



กำหนดนโยบายโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพในสถานประกอบการ กิจกรรม สิ่งที่ควรมีในโรงอาหารของสถานประกอบการ กิจกรรม เช่น จุดล้างมือ พร้อมสบู่ล้างมือ ที่ทิ้งขยะ บ่อดักไขมัน เป็นต้น

2



กำหนดหลักเกณฑ์ข้อปฏิบัติของผู้เข้ามาขายอาหารในโรงอาหาร ของสถานประกอบการ กิจกรรม เช่น แต่งกายมิดชิด มีหมวกคลุมผม ใส่ผ้ากันเปื้อน ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง เป็นต้น

3



ทบทวน/สำรวจสถานการณ์โรงอาหารในสถานประกอบการ ประเมินความรู้ของพนักงานแล้วนำมาวางแผนพัฒนาโรงอาหาร ในสถานประกอบการให้ได้มาตรฐาน

4



จัดอบรม/เผยแพร่ความรู้ ด้านสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการ การรับประทานอาหารเมนูที่เหมาะสมกับสุขภาพให้กับพนักงาน

5



จัดให้คำปรึกษาด้านโภชนาการแก่พนักงานที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น พนักงานที่มีโรคประจำตัว โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

6



ติดตามเฝ้าระวังสุขภาพของพนักงานทุกคน โดยนำข้อมูลการ ตรวจสุขภาพมาเชื่อมโยงกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของพนักงาน

7



ประเมินผลการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ และ ปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

8



พนักงาน ผู้ใช้บริการโรงอาหาร สามารถให้ข้อเสนอแนะ เพื่อพัฒนาโรงอาหาร และแนะนำเมนูที่ดีต่อสุขภาพ แก่สถานประกอบการได้

9



ควบคุมราคาอาหารที่จำหน่ายในโรงอาหารให้อยู่ใน ความเหมาะสม เพื่อให้พนักงานสามารถบริโภคได้

10



สถานประกอบการมีนโยบาย จัดเลี้ยงอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ ให้กับพนักงานเมื่อมีการประชุมหรือจัดอบรม

11



การปรับปรุงพัฒนาโรงอาหาร ส่วนใดที่ไม่สามารถทำเองได้ ให้ประสานขอความร่วมมือจากหน่วยงานราชการ

สถานประกอบการกิจการปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต

การปฏิบัติงานในสถานประกอบการที่เป็นลักษณะของโรงงาน คงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องพบกับสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย ทั้งที่เป็นประโยชน์และก่อให้เกิดโทษ หรือมีพิษภัยกับร่างกายของพนักงาน เนื่องจากสภาพแวดล้อมภายในโรงงานนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นการปฏิบัติงานในสายการผลิต พนักงานจะต้องคลุกคลีอยู่กับแสงสว่าง เสียงดัง สารเคมี ฝุ่น ความร้อน ที่เกิดจากการผลิตสินค้าในสายการผลิต เป็นเวลานานกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ นานวันไปพนักงานส่วนใหญ่จะพบเจอกับโรคจากการประกอบอาชีพซึ่งเป็นโรคที่เกิดขึ้นมาจากการประกอบอาชีพโดยตรง ตัวอย่างโรคจากการประกอบอาชีพ เช่น โรคพิษปรอท โรคพิษตะกั่ว โรคปอดจากฝุ่นหิน (ซิลิโคสิส) โรคปอดจากแร่ใยหิน โรคประสาทหูเสื่อมจากการทำงาน โรคผิวหนังจากการทำงาน เป็นต้น ดังนั้น ถ้าสถานประกอบการมีความปลอดภัยจะสามารถป้องกันและลดการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขณะทำงานได้

ปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนช่วยลดการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุได้ดี คือ **การใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล** เช่น หมวก ถุงมือ หน้ากากกันสารเคมี



สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและชีวิตของพนักงาน จะมาจาก 2 ข้อหลัก ๆ คือ

1.



ตัวพนักงานเอง

ได้แก่ ทำงานด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขาดความรู้ ลักษณะการทำงานที่ไม่ปลอดภัยเนื่องจากประมาท หรืออุปกรณ์ป้องกันอันตรายไม่มี/ไม่พร้อมใช้/มีแต่ไม่ใช้ เมื่อต้องทำงานกับสิ่งที่มีอันตราย

2.



สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย

ทำงานในที่ที่มีแสงสว่างน้อยหรือมากเกินไป



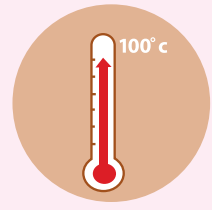
ทำให้สายตาทำงานหนัก ถ้า สายตาแยลง ถ้าต้องใช้สายตามากเกินไปในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ หรือจ้ามากเกินไปเป็นเวลานาน อาจทำให้ตาบอดได้

ทำงานในที่ที่มีเสียงดัง



จะส่งผลเสียต่อการได้ยิน อาจทำให้การได้ยินแยลงหูอื้อ หรือถึงขั้นหูหนวกได้ถ้าได้รับเสียงดังเป็นเวลานาน ๆ

ทำงานในที่ที่มีความร้อนสูงเกินไป



จะทำให้เหงื่อออกมากจนอาจรู้สึกอ่อนเพลีย ถ้าอยู่ในที่ทำงานที่ร้อนนานเกินไป จะทำให้เป็นตะคริว หรืออาจส่งผลทำให้กล้ามเนื้อและหัวใจล้มเหลวหมดสติ อาจตายได้

ทำงานในที่้อากาศ



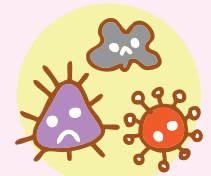
ทำให้ขาดออกซิเจนในการหายใจ สมองได้รับออกซิเจนน้อยกว่าปกติ ยิ่งถ้าบริเวณนั้นมีสารเคมี จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังและ เป็นพิษต่อร่างกายได้

ทำงานสัมผัสสารทางเคมีอันตราย



สารเคมีมีพิษ ยาฆ่าแมลง ไรระเหยจากการเชื่อมโลหะ คิวบิก ก๊าซ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย สารเคมีบางชนิดมีผลร้ายแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้ในระยะเวลาอันสั้น

ทำงานสัมผัสกับเชื้อราแบคทีเรีย ไวรัส หนองพยาธิ



สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดโรคพยาธิ โรคติดเชื้อ โรคภูมิแพ้ต่าง ๆ วัณโรคบาดทะยัก ไปจนถึงโรคที่มีอันตรายร้ายแรง เช่น โรคไวรัสตับอักเสบ โรคพิษสุนัขบ้า เป็นต้น

เมื่อท่านรู้แล้วว่า ปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ท่านมีโอกาสเกิดโรคจากการทำงาน ฉะนั้น ท่านลองสำรวจดูซิว่า สถานประกอบการกิจการของท่านได้จัดให้ท่านทำงานในที่ปลอดภัยเพียงพอหรือยัง



**ลักษณะการทำงาน
ที่ไม่ปลอดภัย**

สถานประกอบการได้จัดการอบรมวิธีการทำงานที่ปลอดภัยให้กับท่าน เพื่อให้เข้าใจและสามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัยกับตัวท่านหรือยัง

ใช่	ไม่ใช่
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ท่านสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เมื่อท่านต้องปฏิบัติงานในพื้นที่ที่ท่านคิดว่าจะทำให้เกิดอันตรายต่อตัวท่าน เช่น เสียงดัง มีฝุ่นเยอะ สัมผัสกับสารเคมี เป็นต้น ตลอดเวลาที่ท่านทำงานอยู่

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

สถานประกอบการของท่าน ได้จัดพื้นที่และสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย โดยมีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายครบถ้วน ดังนี้

ใช่	ไม่ใช่
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

การระบายอากาศ ท่านรู้สึกอึดอัด หายใจลำบากเมื่ออยู่บริเวณที่ทำงานของท่านหรือไม่

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

บริเวณที่ทำงานของท่านมีสารเคมี/สิ่งอันตรายที่คิดว่าสถานประกอบการ ควรต้องติดเครื่องระบายอากาศ/เครื่องดูดอากาศให้ท่าน เพื่อให้ท่านรู้สึกปลอดภัยเมื่อต้องหายใจ

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

ท่านคิดว่าบริเวณพื้นที่ทำงานของท่านมีแสงสว่างเพียงพอแล้ว

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

ท่านคิดว่าบริเวณพื้นที่ทำงานของท่านมีเสียงดังมากเกินไป

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

ท่านมีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ดังนี้ ป้องกันความร้อน/ป้องกันเสียงดัง/ป้องกันสารเคมี อื่นๆ คือ.....

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

บริเวณพื้นที่ทำงานมีความร้อนมากเกินไป

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

สถานประกอบการได้จัดระบายอากาศที่ท่านคิดว่าดีแล้วหรือยัง

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

พื้นที่ทำงานมีน้ำดื่มเพียงพอ

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

ถ้าท่านต้องทำงานที่สัมผัสกับสารเคมี ยาฆ่าแมลง การเชื่อม โลหะ ก๊าซ ท่านไม่รับประทานอาหาร น้ำ หรือสูบบุหรี่ในบริเวณที่เก็บสารเคมี

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

ถ้าท่านต้องทำงานสัมผัสกับเชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส หนองพยาธิ ท่านทำความสะอาดพื้นที่ให้สะอาดอยู่เสมอ

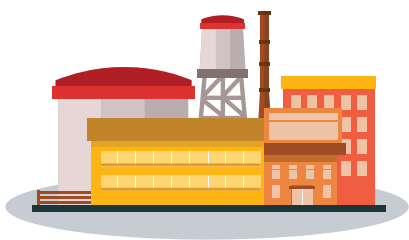
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

สถานประกอบการจัดให้ท่านได้ตรวจสุขภาพทุกปี

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------



**สภาพแวดล้อม
การทำงาน
ที่ไม่ปลอดภัย**



เมื่อรู้ถึงแนวทางที่สถานประกอบกิจการควรจัดไว้ให้กับท่านแล้ว ท่านลองสำรวจพื้นที่ทำงานของท่าน เครื่องจักรรอบตัวท่าน และสภาพแวดล้อมการทำงานของท่าน ดูว่ามีสิ่งใดที่ท่านคิดว่ายังไม่ปลอดภัย ต้องปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ปลอดภัยมากยิ่งขึ้น โดยแจ้งไปยังนักพัฒนา สุขภาพเพื่อเสนอต่อผู้บริหารของสถานประกอบกิจการ หลังจากที่ได้แก้ไข ปรับปรุงแล้ว ให้ท่านลองใช้ตารางต่อไปนี้ เพื่อการเปลี่ยนแปลง

สิ่งที่คุณคิดว่า ไม่ปลอดภัย	สิ่งที่สถานประกอบ กิจการปรับปรุงให้แล้ว	การเปลี่ยนแปลง		
		หลังการ ปรับปรุงแล้ว 1 เดือน	หลังการ ปรับปรุงแล้ว 3 เดือน	หลังการ ปรับปรุงแล้ว 6 เดือน
ลักษณะการทำงาน 1.				
ลักษณะการทำงาน 2.				
ลักษณะการทำงาน 3.				
สภาพแวดล้อม การทำงานที่ไม่ปลอดภัย 1.				
สภาพแวดล้อม การทำงานที่ไม่ปลอดภัย 2.				
สภาพแวดล้อม การทำงานที่ไม่ปลอดภัย 3.				

สำหรับสถานประกอบการ

สถานประกอบการจะต้องประเมินและเฝ้าระวังสภาพแวดล้อมและโรคจากการประกอบอาชีพเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง โดยใช้แบบสำรวจสถานประกอบการ (Walk Through survey) ดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการผลิต
กระบวนการผลิต.....
ผลิตภัณฑ์
จำนวนผู้ปฏิบัติงาน คน ชาย คน หญิง คน
กะการทำงานจำนวน กะ
 กะที่ 1 ช่วงเวลาปฏิบัติงาน
 กะที่ 2 ช่วงเวลาปฏิบัติงาน
 กะที่ 3 ช่วงเวลาปฏิบัติงาน
2. แผนผังโรงงานและกระบวนการผลิต

3. การให้บริการสุขภาพในสถานประกอบการ เพียงพอ ไม่เพียงพอ
 ได้มาตรฐาน ไม่ได้มาตรฐาน
สถานที่ให้บริการ ห้องฉุกเฉินสำหรับการรักษาพยาบาล
 การส่งต่อไปรักษาในโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้
 ชื่อโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้

บุคลากรทางการแพทย์	<input type="radio"/> มีบางเวลา	<input type="radio"/> อยู่เต็มเวลาทั้งวัน
แพทย์	<input type="radio"/> มีบางเวลา	<input type="radio"/> อยู่เต็มเวลาทั้งวัน
ทันตแพทย์	<input type="radio"/> มีบางเวลา	<input type="radio"/> อยู่เต็มเวลาทั้งวัน
พยาบาล	<input type="radio"/> มีบางเวลา	<input type="radio"/> อยู่เต็มเวลาทั้งวัน
ผู้ช่วยฉุกเฉิน	<input type="radio"/> มีบางเวลา	<input type="radio"/> อยู่เต็มเวลาทั้งวัน

คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน มี ไม่มี
โรคหรืออาการที่ต้องมีรายงานการเข้าพบแพทย์เพื่อการรักษาเรียงตามลำดับดังนี้

1.
2.
3.

การตรวจร่างกาย

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ตรวจร่างกายก่อนเข้าทำงาน | <input type="checkbox"/> ตรวจร่างกายเป็นระยะ |
| <input type="checkbox"/> การส่งต่อ | <input type="checkbox"/> เข้าพบแพทย์ เพื่อขอคำปรึกษา |

รายงานผลทางการแพทย์ มี ไม่มี

4. การสุขาภิบาลในสถานประกอบกิจการ เพียงพอ ไม่เพียงพอ ได้มาตรฐาน ไม่ได้มาตรฐาน

4.1 น้ำดื่ม

- การจัดน้ำดื่ม จัดให้ ไม่จัดให้
วันที่มีการตรวจคุณภาพน้ำดื่มเป็นครั้งสุดท้าย

ผลการตรวจคุณภาพน้ำดื่ม

4.2 ห้องสุขา

- 4.2.1 ห้องสุขา ห้อง
4.2.2 ห้องอาบน้ำ ชาย ห้อง หญิง ห้อง
4.2.3 อ่างล้างมือ มี ไม่มี

4.3 ระบบบำบัดน้ำเสีย มี ไม่มี

4.4 สถานที่กำจัดของเสีย เพียงพอ ไม่เพียงพอ ได้มาตรฐาน ไม่ได้มาตรฐาน
ของเสียที่เป็นของเหลว ที่ทิ้งสาธารณะ ส่งให้ผู้ขนส่งและกำจัดของเสียอันตราย
 อื่นๆ

ของเสียที่เป็นไอระเหย ผ่านระบบอุปกรณ์ดักจับมลพิษ มี ไม่มี

5. มาตรการความปลอดภัย เพียงพอ ไม่เพียงพอ ได้มาตรฐาน ไม่ได้มาตรฐาน

เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยระดับวิชาชีพ มี ไม่มี

กรณีที่เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยระดับอื่นๆ โปรดยระบุ

การจัดอุปกรณ์คุ้มครองอันตรายส่วนบุคคลให้กับผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้เข้าเยี่ยมชมสถานประกอบกิจการ
 มี ไม่มี

การจัดอุปกรณ์ดับเพลิง มี ไม่มี

การจัดอุปกรณ์เพื่อปฐมพยาบาลหรือรักษาพยาบาลฉุกเฉิน มี ไม่มี

อื่นๆ

6. อันตรายจากการประกอบอาชีพ

- สารเคมี ผุน/เส้นใย
- พุ่ม (ไอโลหะ)
- ควั่น ละออง
- ก๊าซ
- ไอระเหย

ทางกายภาพ

เสียง

การสั่นสะเทือน

อุณหภูมิที่ผิดปกติ ความร้อน ความเย็น

จากแหล่ง

แสงที่ผิดปกติ มากเกินไป น้อยเกินไป

รังสี แดงตัว ไม่แดงตัว

ทางชีวภาพ แบคทีเรีย รา ไวรัส ปรสิต

ลักษณะการทำงาน การยกของหนัก การทำงานซ้ำๆ
 ท่าทางการทำงานที่ผิดปกติ อื่นๆ

7. มาตรการควบคุม เพียงพอ ไม่เพียงพอ ได้มาตรฐาน ไม่ได้มาตรฐาน

7.1 การควบคุมทางวิศวกรรม

การแยกผู้ปฏิบัติงานให้ห่างจากเครื่องจักร การใช้ระบบระบายอากาศ

การปิดคลุม การควบคุมโดยใช้รีโมตคอนโทรล การใช้สารอื่นทดแทน

อื่นๆ

7.2 การควบคุมบริหารจัดการ

การบำรุงรักษาเครื่องมือ/อุปกรณ์ การฝึกอบรม เพื่อให้ปฏิบัติงานได้ปลอดภัย

การจัดคนให้เหมาะสมกับงาน การจัดช่วงเวลาในการทำงานให้เหมาะสม

อื่นๆ

7.3 การใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment: PPE)

อุปกรณ์ป้องกันศีรษะ

อุปกรณ์ป้องกันดวงตา ใบหน้า

อุปกรณ์ระบบทางเดินหายใจ

อุปกรณ์ป้องกัน ขา เท้า มือ แขน

อื่น ๆ โปรดระบุ

8. การดูแลรักษาความสะอาด เพียงพอ ไม่เพียงพอ ได้มาตรฐาน ไม่ได้มาตรฐาน

8.1 การทำความสะอาดอุปกรณ์ มี ไม่มี

ทำความสะอาดโดย

8.2 แผนการทำความสะอาดในสถานประกอบกิจการ หรือแผนกต่าง ๆ มี ไม่มี

ทำความสะอาดโดย

หมายเหตุเพิ่มเติม

นักพัฒนาสุขภาพหรือผู้รับผิดชอบด้านนี้ จะต้องเดินสำรวจและสัมภาษณ์พนักงาน โดยต้องบันทึกข้อมูลเรื่องต่อไปนี้เป็นละเอียด ได้แก่เรื่อง

1. กระบวนการผลิตและขั้นตอนการทำงาน
2. กิจกรรมในขณะที่ซ่อมบำรุงเครื่องจักร มาตรการและวิธีการป้องกัน กรณีมีสารเคมีรั่วไหล และเกิดอุบัติเหตุ
3. ศึกษาวิธีหรือมาตรการในการควบคุมเรื่องต่างๆ ภายในสถานประกอบกิจการ
4. จำนวนผู้ปฏิบัติงานในแต่ละแผนก เพื่อใช้ประกอบการจัดกลุ่มผู้ที่รับสัมผัสพิษภัยหรือสารอันตรายเหมือนกัน
5. ปัจจัยที่ส่งเสริมหรือกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บป่วย เช่น ลักษณะงาน การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในการทำงาน ความเครียดจากการทำงาน การตอบสนองของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน
6. ปัจจัยที่ทำให้มีโอกาสและรับสัมผัสสารตะกั่วนอกเวลางาน เช่น พฤติกรรมต่าง ๆ พื้นที่บริเวณที่ปกอาศัยมีสารพิษ/ตะกั่ว เป็นต้น

หลังจากสำรวจสถานประกอบกิจการเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้สรุปข้อมูลการสำรวจเบื้องต้น ในหัวข้อสำคัญต่อไปนี้

1.



กลุ่มบุคคลที่มีการรับสัมผัส
สิ่งอันตรายหรือมีความเสี่ยง

2.



พื้นที่ จำนวนบุคคลที่ต้องตรวจ
สุขภาพเพิ่มเติมตามลักษณะงาน
ที่ปฏิบัติ หรือต้องดำเนินการตรวจ
ประเมินสภาพแวดล้อมในการ
ทำงาน เพื่อประเมินการรับสัมผัส
สิ่งอันตรายและแนวโน้มการเกิด
ผลกระทบต่อสุขภาพ

3.



ผลการประเมินและข้อเสนอแนะ
เสนอต่อหัวหน้างาน ผู้บริหาร
และพนักงานเพื่อป้องกันและ
ควบคุมไม่ให้เกิดผลกระทบต่อ
สุขภาพจากการปฏิบัติงาน
กับสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตราย
ต่อสุขภาพ

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ



1.



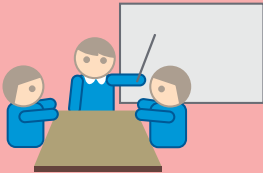
กำหนดนโยบายลดสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่ปลอดภัยในสถานประกอบกิจการ

2.



ทบทวน/สำรวจสถานการณ์ด้านสุขภาพพนักงานในสถานประกอบกิจการ สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่ปลอดภัยในสถานประกอบกิจการเป็นประจำทุก 6 เดือน หรือตามความเหมาะสม จัดลำดับความสำคัญของปัญหา แล้วนำข้อมูลนั้น มาวางแผนพัฒนาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

3.



จัดอบรม/เผยแพร่ความรู้แก่พนักงาน เพื่อให้ทราบและตระหนักถึง สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่ปลอดภัยในสถานประกอบกิจการ เพื่อลดปัจจัยดังกล่าว

4.



จัดให้มีช่องทางรับความคิดเห็น ข้อเสนอแนะจากพนักงาน

5.



ติดตามเฝ้าระวังสุขภาพเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำข้อมูล มาปรับปรุงพัฒนาสถานประกอบกิจการให้มีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัย และพนักงานอยู่ในสภาพการทำงานที่ปลอดภัยอยู่เสมอ

6.



ส่งเสริมให้พนักงานมีส่วนร่วมในการพัฒนา และสามารถให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพตนเองและสถานประกอบกิจการได้



หน่วยงาน/ผู้ประสานงาน

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590 3865-6

กลุ่มพัฒนานามัยสิ่งแวดล้อมเมืองและชุมชน สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย โทร. 0 2590 4652

กลุ่มพัฒนาการสุขภาพิบาล สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย โทร. 0 2590 4128

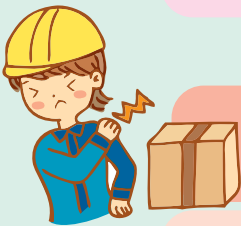
นอกจากนี้ ลองใช้แนวทางการปรับปรุงแก้ไขตามตารางต่อไปนี้ เพื่อสร้างให้เกิดสถานประกอบกิจการที่มีแต่ความปลอดภัย พนักงานมีความสุขในการปฏิบัติงาน และเพื่อสร้างให้สถานประกอบกิจการมีมาตรฐานในระดับสากล



ลักษณะการทำงานที่ไม่ปลอดภัย

แนวทางการแก้ไข ปรับปรุง

- จัดอบรมวิธีการทำงานที่ปลอดภัยให้กับพนักงาน เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง
- จัดเตรียมอุปกรณ์ความปลอดภัยส่วนบุคคลให้กับพนักงานตามความเหมาะสมกับลักษณะงานที่ปฏิบัติ ในกรณีที่ต้องสัมผัสกับความเสีง หรืออันตรายต่างๆ ตลอดระยะเวลาที่ต้องสัมผัสกับความเสีงนั้น



อาการบาดเจ็บ/เจ็บป่วยของพนักงาน

แนวทางการแก้ไข ปรับปรุง

- หากพนักงานต้องสัมผัสกับอันตรายที่อาจเกิดกับสุขภาพ เช่น สารเคมี ฝุ่นละออง รังสี ความสั่นสะเทือนความร้อน ความเย็น เป็นต้น ให้พนักงานสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลอย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับลักษณะการปฏิบัติงานนั้นๆ
- ติดตามการปฏิบัติตนของพนักงานอย่างเคร่งครัด และจัดให้มีการตรวจสุขภาพพนักงานกลุ่มนี้อย่างสม่ำเสมอ



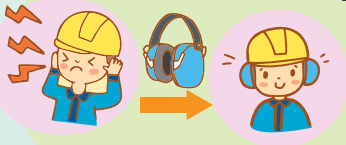


สภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่ปลอดภัย

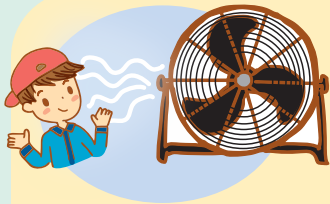
แนวทางการแก้ไข ปรับปรุง



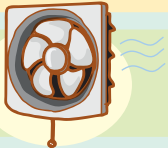
- **แสงสว่าง** : งานที่ต้องการความละเอียดมาก เช่น งานเจียรไนพลอย งานเย็บผ้าที่มีลวดลายมาก ผ้าสีทึบ ต้องเพิ่มหลอดไฟเฉพาะที่หน้างาน โดยไม่ให้มีแสงสะท้อนเข้าตา สำหรับงานเชื่อมโลหะ ต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล



- **เสียงดัง** : ทำฉากกั้นระหว่างเครื่องจักรที่มีเสียงดังกับพนักงาน หรือใช้วัสดุดูดซับเสียง รวมถึงใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากเสียงดัง (ปลั๊กอุดหู ที่ครอบหู) ทุกครั้งที่ทำงานในพื้นที่นั้น และตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยินพนักงานที่ทำงานบริเวณนั้นทุกปี



- **ความร้อน** : จัดให้มีการระบายอากาศในบริเวณที่มีความร้อนมากกว่าปกติ โดยอาจเปิดช่องลม ประตู หน้าต่าง หรือติดตั้งพัดลมเพื่อเพิ่มการระบายอากาศ แต่ต้องติดตั้งในตำแหน่งที่ลมเย็นถึงตัวพนักงานก่อนถึงแหล่งความร้อน จัดให้มีน้ำดื่มหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ที่เพียงพอกับจำนวนพนักงาน หมุนเวียนสับเปลี่ยนพนักงานที่ต้องสัมผัสความร้อนเป็นระยะ มีห้องพักที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า และจัดหาอุปกรณ์ป้องกันความร้อนให้กับพนักงานตามความเหมาะสม



- **การระบายอากาศ** : ได้ติดตั้งระบบระบายอากาศในบริเวณที่จำเป็นต้องใช้ตามความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญและเป็นไปตามมาตรฐาน



- **สารเคมี ยาฆ่าแมลง การเชื่อมโลหะ ก๊าซ** : มีฉลากระบุรายละเอียดสารเคมีชัดเจน (ชื่อผลิตภัณฑ์ ชื่อสารเคมีอันตราย รูปสัญลักษณ์ ข้อความระบุนอันตรายของผลิตภัณฑ์ และข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตราย) จัดเก็บสารเคมีอันตรายแยกจากวัสดุอื่น ห่างจากความร้อนหรือประกายไฟ หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรง และมีการระบายอากาศที่เพียงพอ โดยเฉพาะสารเคมีที่อยู่ในกลุ่มวัตถุไวไฟ ถ้าสารเคมีหกตกพื้นให้รีบทำความสะอาดทันที จัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพพนักงานที่สัมผัสสารเคมีทุกปี สำหรับพนักงานที่เกี่ยวข้องกับสารเคมีต้องไม่รับประทานอาหาร น้ำ หรือสูบบุหรี่ในบริเวณที่เก็บสารเคมี สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลตามความเหมาะสม และล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสารเคมี



- **เชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส นอนพยาธิ** : ทำความสะอาดพื้นที่ทำงานให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค เมื่อสัตว์ที่เป็นโรคตาย ให้ทำลายซากสัตว์โดยการเผาหรือฝังลึก ฉีดวัคซีนป้องกันโรคให้กับสัตว์ตามกำหนด และฉีดวัคซีนป้องกันโรคให้แก่พนักงานที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสำหรับโรคที่มีวัคซีนป้องกัน



ที่ปรึกษา

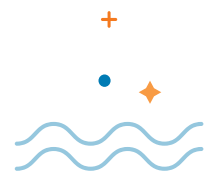
- | | |
|------------------------------|---|
| 1. นางพรรณพิมล วิปุลากร | อธิบดีกรมอนามัย |
| 2. นายบัญชา คำทอง | รองอธิบดีกรมอนามัย |
| 3. นายเอกชัย เพียรศรีวัชรา | ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย |
| 4. รศ.ดร.ประสิทธิ์ ลีระพันธ์ | นักวิชาการอิสระ |
| 5. รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา | อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช |

บรรณาธิการ

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. นางอัญชลินทร์ ปานศิริ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย |
| 2. นางวิชชุพร เกตุไหม | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย |
| 3. นางสาวภัทราพร เทวอักษร | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย |
| 4. นางกมลชนก ศรีศาสตร์ | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย |
| 5. นางสาวทิวาวรรณ ชื้อสัตย์ | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย |

ควบคุมการออกแบบ

- | | |
|--------------------------|--|
| นางสาวศิริรัตน์ ประเสริฐ | ผู้ช่วยนักวิชาการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย |
|--------------------------|--|



เรียงเรียงเนื้อหาวิชาการ โดย



กรมอนามัย

นางสาวบังเอิญ ทองมอญ

นางสาวบุษยา ภูขี้ง

นางชนัญชิตา สมสุข

นางสาวเบญจวรรณ ยี่คิว

นางสาวเขมิกา ฉัตรก้องภพ

นางสาวฉัญฉวี เลิศสุโกวณิชัย

นายสิงศกร พรหมขาว

นายพลวัฒน์ พุทธิรักษ์

นางสาวพัชรวิพรรณ เจนสาริกรณ์

นางสาววารินทร์ แซ่มฉ่ำ

นางสาววรรณวิศา อยู่เป็นสุข

นางฉวีรณูช อภาจารัส

นางสาวพรนิกาญจน วังกุ่ม

นางสุจิตา อุทะพันธ์

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

เจ้าพนักงานวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญงาน

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

สำนักโภชนาการ

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

กรมสุขภาพจิต

นางสาวกวิตา พวงมาลัย

นางกัลยกร ไชยมงคล

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

กรมควบคุมโรค

นางสาวรุ่งประกาย วิฤทธิชัย

นางสาวชไมพร ชารี

นายสนทยา บุญเลื่อน

นางสาวฉวีรัตน์ ยินดี

นางสาวฉวีวรรณ ขุนบุญ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ

สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข

นางสาวมินา ชูใจ

นางสาวสุประวีณ์ ศรีทอง

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

กองบริหารการสาธารณสุข

กองบริหารการสาธารณสุข



แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมที่ควรศึกษา
ชุดความรู้สุขภาพ 1 -10