

ชุดความรู้แนวทางการสร้างพลังครอบครัว
ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่



สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2565



คำสอนของพ่อหลวง

‘คนเราจะเอาแต่ได้ไม่ได้
คนเราจะต้องรับ และ จะต้องให้
หมายความว่าต่อไป และ เดี่ยวนี้ด้วย
เมื่อรับสิ่งของใดมากก็ต้องพยายามให้’

พระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระบรมราโชวาท พระราชทานแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น
วันที่ 20 เมษายน 2521

สารบัญ

หน้า

คำสอนพ่อ.....	2
บทนำ.....	4
แกนนำครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ คืออะไร.....	5
การพัฒนาสุขภาพและการสร้างพลังชุมชน.....	8
การพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลหรือของตนเอง.....	9
วิธีการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว.....	10
การส่งเสริมสุขภาพตนเองและครอบครัว ตามหลัก 3 อ 2 ส.....	13
อาหาร.....	14
ออกกำลังกาย.....	18
อารมณ์.....	19
ไม่ดื่มสุรา.....	20
ไม่สูบบุหรี่.....	21
แนวทางการป้องกันโรคโควิด 19.....	23
รู้เท่าทันโรคโควิด 19.....	24
แนวทางปฏิบัติในครอบครัวด้วย D-M-H-T-T-A.....	25
ยกระดับการป้องกันโรคโควิด 19 ในครอบครัว.....	26
แผนส่งเสริมสุขภาพดีรายครัวเรือน (wellness Family).....	29
เอกสารอ้างอิง.....	32
Health Literacy Family Platform.....	33

บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญ เป็นฐานรากของสังคม เป็นต้นน้ำในการอบรมบ่มเพาะของชีวิต ครอบครัวที่มีความเข้มแข็ง มีความรักความอบอุ่น ดูแลใส่ใจซึ่งกันและกันจึงเป็นเหมือนเกราะที่จะปกป้อง ค้ำครองสมาชิกทุกคนในครอบครัวทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การมีคุณธรรมจริยธรรมที่ดีในสังคม สถาบันครอบครัวจึงเป็นสถาบันพื้นฐานแรกที่สุดและมีความสำคัญยิ่ง

จากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก คือปัญหากลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs ทั้งจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวม จากการรายงานข้อมูลขององค์การอนามัยโลก(WHO) พบประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 38 ล้านคน ในปีพ.ศ. 2555 เป็น 41 ล้านคน โดยกลุ่มโรค NCDs ที่พบการเสียชีวิตมากที่สุด ได้แก่โรคหัวใจและหลอดเลือด (17.9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 44) รองลงมาคือโรคมะเร็ง (9.0 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 22) โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง (3.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 9) และโรคเบาหวาน (1.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 4) ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคไม่ติดต่อของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2556 คือ 1) ความน่าจะเป็นของการเสียชีวิต ที่อายุ 30 ปี ถึง 70 ปีจากโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง อัตราการตายก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อ ของคนไทยเพิ่มขึ้นจาก 343.06 ต่อแสนคน ใน ปีพ.ศ. 2552 เป็น 355.30 ต่อแสนคนใน ปีพ.ศ.2556 ในขณะที่ประชาชนมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 19.2 ในปี พ.ศ. 2557 สูบบุหรี่ในประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 19.1 ในปีพ.ศ. 2560 ความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 21.4 ในปีพ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 24.7 ในปีพ.ศ. 2557 ความชุกของโรคเบาหวานในประชากรอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 6.9 ในปี พ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 8.9 ในปี พ.ศ. 2557 และความชุกของภาวะอ้วนในประชากรอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 34.7 ใน ปีพ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 37.5 ในปีพ.ศ.2557 และจากการสำรวจของกรมอนามัยพบว่าประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไปจำนวน 17,530 คน มีความรอบรู้สุขภาพ ไม่เพียงพอร้อยละ 19.09 ประกอบกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ยังพบสถานการณ์การแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะการแพร่ระบาดในครอบครัว ชุมชน

การสร้างพลังครอบครัวรอบรู้สุขภาพ แก่แกนนำครอบครัว เป็นการติดต่อทางปัญญา สร้างความรู้ด้านสุขภาพ(Health Literacy) ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพสมาชิกในครอบครัวให้แข็งแรงจึงมีความสำคัญ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในกลุ่มครัวเรือน และยกระดับการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อลดกลุ่มโรค NCDs ให้เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างความมั่นใจ สร้างความปลอดภัยในครอบครัวต่อไป

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

พ.ศ. 2565

แกนนำครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่...คืออะไร



แกนนำครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่ หมายถึง

ความสามารถของแกนนำในครอบครัว ชุมชนในการเข้าถึง เข้าใจ เลือกรับ ข้อมูลข่าวสารการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคโควิด 19 นำไปปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสม ตามบริบทของครอบครัว ชุมชน อย่างเป็นไปตามขั้นตอนตามแนวทางการสร้างความรอบรู้ ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เข้าใจ โต้ตอบซักถาม เลือกรับ นำไปปรับใช้ ปฏิบัติ และบอกต่อแก่ครอบครัว ชุมชน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกัน โรคโควิด 19 ครอบครัว ชุมชนมีสุขภาวะที่ดีมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (healthy family-Health literate community)

“ แกนนำครอบครัว ชุมชน.....สร้างความมั่นใจ

สร้างความปลอดภัยในครอบครัว ชุมชน ”

ใครคือแกนนำครอบครัว ชุมชน ...

แกนนำครอบครัว ชุมชน หมายถึง...

บุคคลผู้มีจิตอาสา และได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้นำของครอบครัว และชุมชนให้เป็นตัวแทนเข้าร่วมกิจกรรม

คุณสมบัติของแกนนำ

1. มีอายุ 18 ปีขึ้นไป
2. เป็นสมาชิกครอบครัวหรือสมาชิกชุมชน
3. อ่านและเขียนหนังสือได้
4. มีโทรศัพท์มือถือที่สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Thai Save Thai และก้าวทำใจ ได้
5. เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมได้
6. มีจิตอาสา และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ



บทบาทหน้าที่

- เข้ารับการอบรมพัฒนาองค์ความรู้ การถ่ายทอดรูปแบบ เครื่องมือ คู่มือ ตามแนวทางการสร้างพลังครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่
- ประเมินสุขภาพตนเอง และคนในครอบครัว ส่งเสริมสุขภาพตนเอง ให้คำแนะนำถ่ายทอดความรู้แก่คนในครอบครัว เพื่อนบ้านและชุมชนในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดีรายบุคคลและครัวเรือน และประเมินตามแผน
- ชักชวนเพื่อนบ้านเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน

ชุมชนรอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่

หมายถึงชุมชนที่มีกระบวนการ ดังนี้

- 1) ชุมชนหมายถึง ตำบล หมู่บ้าน หรือ ชุมชนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการยกระดับครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่
- 2) มีอาสาสมัครแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน (Digital Caregiver)
- 3) อาสาสมัครแกนนำได้รับการพัฒนาองค์ความรู้ การถ่ายทอดรูปแบบ เครื่องมือ คู่มือ และองค์ความรู้ตามแนวทางการสร้างครอบครัวรอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่
- 4) อาสาสมัครแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน (Digital Caregiver) มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถจัดการดูแลสุขภาพตนเองได้ มีการสื่อสารสุขภาพ บอกต่อในครอบครัว ชุมชน
- 5) อาสาสมัครแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน (Digital Caregiver) ลงทะเบียนเข้าใช้งานในระบบ Digital Health Platform ที่กรมอนามัยกำหนด เช่น โปรแกรมคัดกรองสุขภาพ Applicationก้าวทำใจ แอปพลิเคชันThai Save Thai หรือแอปพลิเคชันครอบครัวไทยรู้สู้โควิด

การพัฒนาสุขภาพและการสร้างพลังชุมชน

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้นิยาม “สุขภาพ” คือ "State of complete physical, mental, and social wellbeing, and not merely the absence of disease or infirmity." (WHO, 1948) “สภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกาย จิต และสังคม และไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่องของการไม่มีโรคหรือความบกพร่องหรือขีดจำกัดด้านร่างกายและจิตใจ”



พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก ลงวันที่ 19 มีนาคม 2550) ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ไว้ในมาตรา 3 ว่า

“สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล”

สุขภาพดีเริ่มต้นที่.....

สิ่งสำคัญที่จะทำให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนคือ การพัฒนาสุขภาพของตนเอง สุขภาพของคนในครอบครัว และสุขภาพในสังคม ชุมชน โดยมีการวางแผนและวางแนวคิดที่ถูกต้อง”

- 1) การพัฒนาสุขภาพตนเอง
- 2) การพัฒนาสุขภาพคนในครอบครัว
- 3) การพัฒนาสุขภาพคนในชุมชน

การวางแผนพัฒนาสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 แนวคิดจะเป็นไปในลักษณะที่ต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันเพราะถ้าสุขภาพส่วนบุคคลไม่ดีแล้วจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลในครอบครัว และเนื่องจากครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ถ้าในครอบครัวหลายๆครอบครัวไม่เข้มแข็ง อ่อนแอด้านสุขภาพ ก็จะทำให้ภาพรวมของสังคมอ่อนแอไปด้วย ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพจึงรวมกันเป็นห่วงโซ่ที่ต้องพัฒนาเป็นองค์รวมเชื่อมโยงกันไป

การพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลหรือของตนเอง

จะเป็นการพัฒนาเฉพาะด้าน เฉพาะบุคคล ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไปตามวัย โดยเฉพาะการพัฒนาและดูแลเอาใจใส่เลี้ยงดูจากพ่อแม่ จะเป็นรากฐานที่ดีต่อชีวิตต่อไป เช่น การได้รับภูมิคุ้มกันโรคอย่างครบถ้วนเป็นระยะ การสร้างเสริมความแข็งแรงของร่างกายโดยได้รับการกระตุ้น การรับวัคซีนป้องกันโรคหรือวัคซีนที่จำเป็นเฉพาะโรค เช่น วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก วัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน เมื่อได้รับการพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายมาอย่างดี พร้อมกับได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่ ได้รับความรัก ความอบอุ่นทางจิตใจอย่างเพียงพอ จะทำให้บุคคลนั้นสุขภาพจิตดีไปด้วย

การพัฒนาสุขภาพในวัยผู้ใหญ่

ส่วนมากจะเป็นไปในลักษณะการดูแลตนเอง เพราะผู้ใหญ่จะรู้ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเอง บอกอาการที่ผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ สุขภาพที่ไม่ดีในวัยใหญ่นั้น มักเกิดจากพฤติกรรมของตนเองเป็นส่วนมาก เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ไม่รับประทานอาหารบางมื้อ เลือกรับประทานอาหารเฉพาะสิ่งที่ชอบหรือไม่รับประทานอาหาร แต่รับประทานอาหารเสริม หรืออาหารสำเร็จรูปที่เป็นแคปซูลแทนเพื่อนรักหารูปร่าง ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรัง

การดูแลสุขภาพในวัยชราหรือผู้สูงอายุ

ในวัยนี้การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายเสื่อมโทรมลงแต่ถ้าการดูแลสุขภาพดีในวัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ การเสื่อมโทรมของอวัยวะในร่างกายก็จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างช้าๆและไม่ค่อยเจ็บป่วย อย่างไรก็ตามการเสื่อมโทรมของร่างกาย และสมองย่อมเป็นไปตามวัย **การดูแลสุขภาพของบุคคลในช่วงนี้จึงต้องได้รับความช่วยเหลือดูแลจากคนในครอบครัว**

การพัฒนาสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ต้องมาจากการดูแลสุขภาพที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยชราต่อเนื่องกัน



วิธีการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวนั้น ควรปฏิบัติ ดังนี้

การวางแผนพัฒนาสุขภาพกาย

1) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ แต่ครั้งใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 30 นาที ให้ปฏิบัติตามหลักของการออกกำลังกาย โดยยึดหลัก หนัก นาน บ่อย จะเป็นการออกกำลังกายที่ดีมาก การออกกำลังกายต้องปฏิบัติตามความสามารถของบุคคล ตามวัย ตามความเหมาะสม ทั้งเวลา สถานที่ เพศ วัย การออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานของระบบต่างในร่างกาย ส่งผมให้สุขภาพแข็งแรง

2) รับประทานอาหารต้องให้ครบ 5 หมู่และเหมาะสมกับวัย โดยเฉพาะวัยที่กำลังเติบโต มีการพัฒนาทางร่างกาย ควรรับประทานอาหารให้เพียงพอ เช่น วัยรุ่นยังอยู่ในวัยของการเจริญเติบโต และต้องออกกำลังกาย เสียพลังงาน จึงต้องชดเชยด้วยคาร์โบไฮเดรต สร้างการเจริญเติบโตด้วยอาหารประเภทโปรตีน

3) พักผ่อนให้เพียงพอ ระยะเวลาในการนอนหลับพักผ่อนของแต่ละวัย มีความแตกต่าง เช่น วันเด็ก ต้องพักผ่อนนอนหลับให้มากๆ ในวัยผู้ใหญ่ การนอนอาจน้อยลงแต่ต้องไม่น้อยเกินกว่า 6-8 ชั่วโมง และช่วงของการนอนหลับให้หลับสนิท เพื่อให้การหลั่งของสารแห่งความสุขไปอย่างเต็มที่ ใช้เวลาว่างในวันหยุดทำกิจกรรมหรือไปเที่ยวพักผ่อนยังสถานที่ท่องเที่ยวร่วมกับครอบครัว เพื่อผ่อนคลายและสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

4) การเห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพร่างกายและได้รับการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และในการตรวจสุขภาพร่างกาย ต้องตรวจทุกระบบอย่างละเอียด เช่น การตรวจเลือด เพื่อตรวจหาความผิดปกติในเลือด การตรวจปัสสาวะ การตรวจมวลกระดูกในวัยผู้ใหญ่ ตรวจการทำงานของระบบสำคัญๆ ในร่างกาย



5) การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อร่างกาย โดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองในช่วงการเป็นวัยรุ่น เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสำส่อนทางเพศ ตลอดจนการทดลองหรือใกล้ชิดกับผู้ที่ติดสารเสพติด

6) อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งเราสามารถหลีกเลี่ยง หรือเลือกที่จะอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีได้ เพราะสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อสุขภาพ การมีที่อยู่อาศัยที่ปราศจากพาหะนำโรค เช่น ไข่เลือดออก อุจจาระร่วง การที่เราอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมดี สะอาด ทำให้เรามีอากาศหรือสถานที่พักผ่อนหย่อนใจที่ดี มีน้ำสะอาดบริโภค มีห้องน้ำห้องส้วมที่ดี ปราศจากขยะมูลฝอย จะทำให้สุขภาพของเราดีไปด้วย



การวางแผนพัฒนาสุขภาพจิต

1. อ่านหนังสือที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบ เช่น หนังสือธรรมะ หนังสือต้นไม้ เพื่อให้ได้แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง รู้สึกสบายใจ
2. ปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ
3. หมั่นนั่งสมาธิ เจริญปัญญาเพื่อให้จิตใจผ่องใส มีสติในการดำเนินชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี



การวางแผนพัฒนาสุขภาพด้านสังคม

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามวัฒนธรรมและประเพณีในท้องถิ่นอยู่เสมอ หรือกิจกรรมอาสาสมัครของชุมชน เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับคนในชุมชน สามารถปรับตัวใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้
2. เข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมหรือสมาคมต่างๆ เพื่อให้รู้จักการเป็นผู้ให้ การเสียสละเพื่อส่วนรวม ไม่เอาเปรียบผู้อื่น เป็นการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า



การวางแผนพัฒนาสุขภาพด้านปัญญา

1. ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหาจากข่าวหรือสถานการณ์สำคัญของสังคม รวมทั้งผลกระทบที่ตามมา เพื่อฝึกการคิดและนำไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตของตนเองหรือของครอบครัว
2. หมั่นฝึกฝนทักษะการอ่าน การฟัง การพูด อยู่เสมอ เช่น การอ่านหนังสือภาษาต่างประเทศ อ่านหนังสือแปล ฟังเพลงสากล ฝึกพูดภาษาต่างประเทศที่ตนสนใจ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ เสริมปัญญาให้กับตนเอง และเป็นประโยชน์ในการประกอบอาชีพในอนาคต
3. ศึกษาความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย เพื่อให้มีความรู้ สามารถใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์เทคโนโลยีที่ทันสมัยได้



การส่งเสริมสุขภาพตนเองและครอบครัว

ตามหลัก 3 อ 2 ส



อ. อาหาร

กินอย่างไรให้ห่างไกล เบาหวาน

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

หากอยากห่างไกลจากโรคเบาหวาน
ควรเริ่มจากการงดกินน้ำตาลเกินความจำเป็น
เลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน
น้ำอัดลม ลูกอม หรือขนมหวานต่างๆ

ลดการกินข้าวหรือแป้งขัดขาว

เพราะข้าวขัดสีมีใยอาหารน้อย ควรกินข้าวกล้อง
และธัญพืชไม่ขัดสี เพื่อให้ได้ใยอาหารเพียงพอ

ช่วยลดการดูดซึมของน้ำตาลและช่วยจับไขมันในอาหาร

นอกจากนี้ การกินผักผลไม้ซึ่งมีใยอาหารสูง

ก็สามารถช่วยชะลอการดูดซึมของน้ำตาล

ทำให้ป้องกันโรคเบาหวานได้



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

จัดทำและเผยแพร่ โดย กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



7 เทคนิค ลดการกินเค็ม

1

อ่านฉลากทุกครั้ง ก่อนซื้อ



2

นำพวงเครื่องปรุงรส
ออกจากโต๊ะอาหาร

3

ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง

4

ฝึกนิสัย ไม่กินเค็ม
ให้ลูกน้อย

5

ลดการกินน้ำจิ้ม
พริกเกลือ

6

ใช้เครื่องเทศ สมุนไพร
แทนเครื่องปรุงรส

7

เลือกกินผักผลไม้สด
แทนผักผลไม้แปรรูป

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

เผยแพร่ : 26 มีนาคม 2564





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

กินดี มีประโยชน์ ได้สุขภาพ ในช่วงกักตัวอยู่บ้าน

เมนูแนะนำสำหรับการกักตัวอยู่บ้าน
ใน 1 สัปดาห์



มื้ออาหาร					
	มื้อเช้า	อาหารว่าง	อาหารกลางวัน	อาหารว่าง	มื้อเย็น
จันทร์	- ข้าวต้มหมู ใส่เห็ดหอม - มะละกอ 6 ชิ้นคำ	นมรสจืด 1 แก้ว	- ราดหน้าหมูเส้นหมี่ - แก้วมังกร 6 ชิ้นคำ	มันต้มซิง	- ต้มจัดผักกาดขาว ใช้น้ำ+ข้าวกล้อง - ฝรั่งครึ่งลูก
อังคาร	- แสมวิชทูน่า ผักกาดหอม - กลัวยน้ำว่าสุก 1 ลูก	โยเกิร์ต รสธรรมชาติ 1 ถ้วย	- ข้าวไก่กระเทียม ใส่ถั่วลิสงเตา - ชมพู 6 ชิ้นคำ	ขนมจีบหมู 2 ชิ้น	- ปลาผัดขึ้นฉ่าย+ ข้าวกล้อง - ส้มโอ 2 กลีบ
พุธ	- เกาเหลาต้มเลือดหมู +ข้าวกล้อง - ชมพู 6 ชิ้นคำ	ข้าวโพดต้ม ครึ่งฝัก ขนาดกลาง	- ข้าวผัดกระเทียม ใส่ข้าวโพดอ่อนและถั่ว ฝักยาว - มะละกอ 6 ชิ้นคำ	นมถั่วเหลือง สูตรน้ำตาลน้อย 1 กล่อง	- สุกีหมู/ไก่+น้ำ - ส้มเขียวหวาน 1 ผล
พฤหัสบดี	- ต้มจัดเต้าหู้ + ข้าวกล้อง - แตงโม 6 ชิ้นคำ	น้ำเต้าหู้ใส่เครื่อง หวานน้อย	- ลาบหมู/ไก่ ข้าว กล้อง+ผักสด - แอปเปิ้ล 6 ชิ้นคำ	อัลมอนต์อบ 14 เม็ด	- ปลานึ่ง+ผักต้ม - มะละกอ 6 ชิ้นคำ
ศุกร์	- ขนมปังโฮลธัญ เบเกอรี่+ไข่ต้ม - ชมพู 6 ชิ้นคำ	แอปเปิ้ล 6 ชิ้นคำ	- เกาเหลาลูกชิ้นน้ำใส +ข้าวกล้อง - กลัวยน้ำว่า 1 ลูก	ผักกอกนึ่ง 1 ชั่นกลาง	- สลัดทูน่า - ส้มเขียวหวาน 1 ผล
เสาร์	- ข้าวต้มปลา - ส้มเขียวหวาน 1 ผล	พายผักรวม	- ส้มตำไทย ออกไถ่ย่าง ข้าวเหนียว - ชมพู 6 ชิ้นคำ	กลัวยน้ำว่า 1 ลูก	- ต้มย้าน้ำใส+ ข้าวกล้อง - แอปเปิ้ลครึ่งลูก
อาทิตย์	- โจ๊กหมูลวกใส่ไข่ - แตงโม 6 ชิ้นคำ	ลูกก๊วยข้าวโอ๊ต 2 ชั่นคำ	- แถงส้มผักรวม+ ไข่ต้ม+ข้าวกล้อง - ฝรั่งครึ่งลูก	กล้วย 1 ผล	- น้ำพริกปลาป่น ผักรวม+ข้าวกล้อง - แอปเปิ้ล 6 ชิ้นคำ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19

เผยแพร่ : 10 เมษายน 2563



กินอย่างไรห่างไกล COVID - 19 ฉบับวัยกิน

- ทำอาหารกินเอง ประหยัดใหม่



สั่งอาหาร delivery

เลือกร้านที่ไว้ใจได้ว่าสะอาด
เลือกเมนูที่ปรุงสุก
เลี่ยงอาหารที่ใช้มือสัมผัสปาก
เช่น ข้าวปั้น ซูชิ เป็นต้น
ล้างมือให้สะอาดก่อนนำอาหารลงภาชนะ
อุ่นให้ร้อนก่อนกิน

- กินผัก ผลไม้สด ควรล้างให้สะอาดก่อน



- กินด้วยกัน นั่งห่างกัน 1 - 2 เมตร ใช้ช้อนกลางของตัวเอง



- เครื่องดื่ม

เลือกร้านที่สะอาด
เลือกใช้หลอดที่มีช่อง
กระดาษหรือพลาสติกหุ้ม



- แยกกินเป็นอาหารจานเดียว หรือเป็นชุด

ล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหาร

อุปกรณ์หรือภาชนะที่ผ่านการสัมผัสจากคนอื่นได้เช่น ช้อน หลอดดูดเครื่องดื่ม
ควรล้างก่อนใช้

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์และสำนักทันตสาธารณสุข

สแกนคิวอาร์โค้ด

รับความรู้เรื่อง COVID - 19

<https://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=covid19>

ผลิตเมื่อวันที่: 1 พ.ค. 2563



๑. ออกกำลังกาย

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

6 ประโยชน์เพิ่มขึ้น ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

- 1.** สร้างภูมิคุ้มกัน
ลดโอกาสเกิดโรค
NCDs (โรคหัวใจ
โรคอ้วน
โรคเบาหวาน)
- 2.** ลดความเมื่อยล้า
- 3.** ลดความเครียด
และภาวะซึมเศร้า
- 4.** ลด
ความรุนแรง
จากการเจ็บป่วย
- 5.** ลดภาระ
ค่าใช้จ่าย
ในการรักษา
พยาบาล
- 6.** เพิ่มศักยภาพ
ในการทำงาน
กระตุ้นการเรียนรู้

เทคนิคลดนั่ง .. เพิ่มขึ้น

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ทุก 1 ชั่วโมง
หรือเปลี่ยนอิริยาบถ
ขยับบ่อยๆ

ไม่วางขมบ
ของกินเล่น
ไว้ที่โต๊ะทำงาน

เดินขึ้นบันได
แทนการใช้ลิฟต์

หลังเลิกงาน
หรือเมื่อมีวันหยุด
ควรออกกำลังกาย

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่า ถ้าต้องการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
ควรมี "กิจกรรมทางกาย" เป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19
เผยแพร่ : ตุลาคม 2564

๑. อารมณ์

สุขบัญญัติ

6

สร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัวให้อบอุ่น



ความรักความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้บ้านน่าอยู่ เสริมสร้างให้สมาชิกในบ้านมีสุขภาพจิตดี มีความสุขสดชื่น มีความมั่นคงในจิตใจ เห็นคุณค่าในตัวเอง และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต แม้พบกับปัญหาและอุปสรรค เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่อบอุ่น ได้รับความรัก การอบรม ปลูกฝังสั่งสอนให้เป็นคนดี และรู้จักวิธีแก้ไขปัญหามองในชีวิตตนเอง เมื่อเติบโตขึ้นจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สร้างความเจริญก้าวหน้าให้ตนเอง ครอบครัว และสังคม

- ◆ สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่มีในครอบครัว
- ◆ แบ่งปันความรัก น้ำใจ และความห่วงใย ในครอบครัว
- ◆ จัดวาระพิเศษที่จะทำกิจกรรมของครอบครัวร่วมกัน เช่น วันเกิด วันปีใหม่ วันสงกรานต์



- ◆ ให้ความสำคัญ ให้เกียรติสมาชิกในครอบครัว และถนอมน้ำใจซึ่งกันและกัน
- ◆ ให้ความเคารพญาติผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้วางรากฐานของภูมิปัญญาและความอบอุ่นแข็งแรงของครอบครัว
- ◆ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ควรพูดคุยปรึกษาหารือ และช่วยกันแก้ไขปัญหามองในชีวิตตนเอง

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง



กองสุขศึกษา กรมส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
www.thaihealth.com

ไม่ดื่มสุรา

การดื่มสุรากับโรคโควิด-19

การดื่มสุรากับโอกาสติดโควิด-19

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม โดยเฉพาะโรคโควิด-19 รวมถึงเพิ่มโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนจากโรคปอดอักเสบ หรือโรคปอดบวม เนื่องจาก

- 1 สุราทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณคอหอยลดลง เป็นการเพิ่มความเสี่ยงให้เชื้อโรคโควิด-19 ลงปอดเพิ่มสูงขึ้น
- 2 สุราทำให้การทำงานของเม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่กำจัดเชื้อโรคต่าง ๆ อ่อนกำลังลง เมื่อเชื้อโรคโควิด-19 เข้าสู่ร่างกาย จึงติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- 3 สุราทำให้ความยับยั้งชั่งใจน้อยลง อาจมีพฤติกรรมเสี่ยงในช่วงเมาสุราได้ เช่น ดื่มเหล้า-รับประทานข้าววงเดียวกัน ไม่สวมหน้ากากอนามัย และไม่รักษาระยะห่าง



การดื่มสุรากับวัคซีนโควิด-19



ควรงดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างการแพร่ระบาดของโควิด-19 รวมทั้งก่อนและหลังได้รับวัคซีนโควิด-19

ผู้ที่ติดสุราเมื่อดื่มแอลกอฮอล์แล้ว อาจมีอาการมือสั่น ใจสั่น เหนื่อยออกง่าย ๆ ลดการดื่มสุราลงภายใน 1-2 สัปดาห์ ก่อนเข้ารับวัคซีนโควิด-19 หรือควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับยาลดอาการถอนสุรา

ผู้ที่ติดสุราหากหยุดดื่มทันทีอาจมีอาการถอนสุรา เช่น มือสั่น ใจสั่น บางรายอาจมีอาการชักเกร็งกระตุกที่จุดฉีดวัคซีน ทำให้ไม่สามารถเข้ารับวัคซีนตามที่ต้องการได้

ข้อมูล ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2564

ที่มา : ผศ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th



@chulahospital



ChulalongkornHospital



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์สภากาชาดไทย



สภากาชาดไทย

ไม่สูบบุหรี่

5 วิธี พร้อมเลิกบุหรี่



มี 5 วิธีในการเลิกบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพ คือ



1. ค้นหาแรงจูงใจให้ตนเอง

การเลิกบุหรี่จะทำให้ชีวิตตนเองดีขึ้นอย่างไรบ้างจะเป็นผลดีต่อคนรอบข้างอย่างไรบ้างเมื่อตนเองเลิกได้



2. หาวันที่เหมาะสมในการเริ่มต้น

อาจเป็นวันที่มีความหมายต่อตนเอง เช่น วันเกิด วันเกิดของลูก หรือฤกษ์ดีอื่น ๆ เช่น วันพระ วันปีใหม่ วันสำคัญทางศาสนา



3. หักดิบดีกว่าค่อย ๆ หยุด

โดยทั่วไป การเลิกบุหรี่โดยการหักดิบจะมีโอกาสเลิกได้สำเร็จในระยะยาวมากกว่าการค่อย ๆ หยุด



4. ใช้ยาช่วยเลิกในกรณีที่สูบ ตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน

ปัจจุบันมียาหลากหลายที่ให้ผลดีมาก เช่น ยาวาเรนิคลีน (Varenicline) ยาบูโพรพ็อน (Bupropion) และนิโคตินทดแทน



5. หลีกเลี่ยงและกำจัดสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่

ใช้สเปรย์ดับกลิ่นบุหรี่ที่ยังตกค้างตามที่ต่าง ๆ ทั้งไฟแช็ค และที่เขี่ยบุหรี่ รวมถึงรู้จักปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้สูบ



ที่มา : อ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th



@chulalongkornhospital



ChulalongkornHospital



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย



02-256-4000 ต่อ 0

สูบบุหรี่ เสี่ยงโควิด-19

สูบบุหรี่ทำให้ภูมิคุ้มกัน
ของร่างกาย ปด อ่อนแอกว่าปกติ

ผู้ป่วยโควิด-19 ที่สูบบุหรี่
มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่า 2 เท่า
เมื่อเทียบกับผู้ไม่สูบบุหรี่

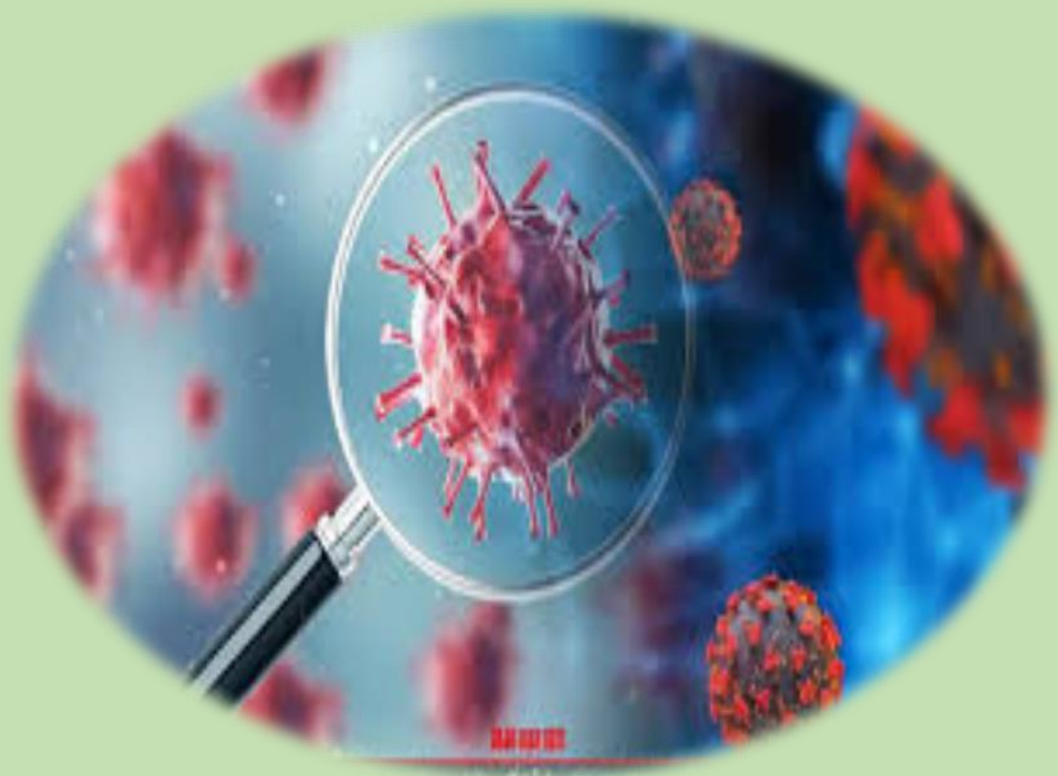
ผู้ที่ติดโควิด-19 จะเพิ่มความเสี่ยง
แพร่เชื้อให้กับคนอื่นหากเกิดการไอจาม
เวลาสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ

การได้รับควันบุหรี่มือสอง
เรื้อรังเพิ่มความเสี่ยง
ที่จะทำให้ติดโควิด-19ง่ายขึ้น

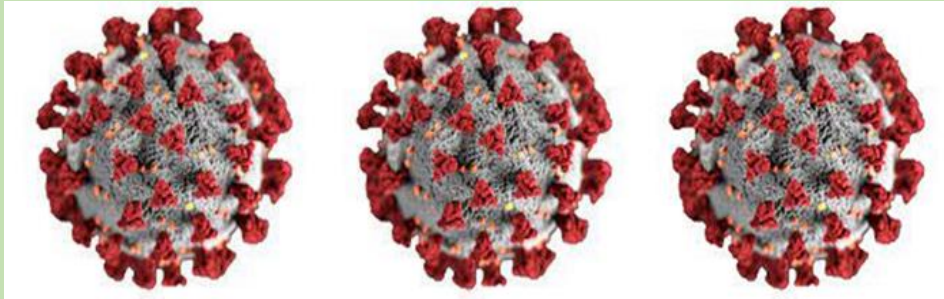
“เลิกสูบ คุณทำได้”

ที่มา : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

แนวทางการป้องกันโรคโควิด 19



รู้เท่าทันโรคโควิด 19



โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus disease 2019) หรือ โควิด 19 (COVID 19) หมายถึง

โรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ ไม่เป็นที่รู้จักเลยก่อนที่จะมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีนในเดือนธันวาคมปี 2019 ขณะนี้โรคโควิด 19 มีการระบาดใหญ่ไปทั่ว ส่งผลกระทบแก่หลายประเทศทั่วโลก อาการทั่วไปของโรคโควิด 19 ที่พบบ่อยที่สุดคือ ไข้ ไอ ลื่นไม่รับรส จมูกไม่ได้กลิ่น และอ่อนเพลีย อาการที่พบน้อยกว่าแต่อาจมีผลต่อผู้ป่วยบางรายคือ ปวดเมื่อย ปวดหัว คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ท้องเสีย ตาแดง หรือผื่นตามผิวหนัง หรือสีผิวเปลี่ยนตามนิ้วมือนิ้วเท้า อาการเหล่านี้มักจะไม่น่ารุนแรงนักและค่อยๆเริ่มทีละน้อย บางรายติดเชื้อแต่มีอาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยส่วนมากหายป่วยได้โดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ประมาณ 1 ใน 5 ของผู้ติดเชื้อโควิด 19 มีอาการหนักและหายใจลำบาก ผู้สูงอายุและมีโรคประจำตัวเช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือมะเร็ง มีแนวโน้มที่จะมีอาการป่วยรุนแรงกว่า ซึ่งการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 ช่วยลดความรุนแรงและการเสียชีวิตได้

แนวทางปฏิบัติในครอบครัวด้วย D-M-H-T-T-A

มาตรการป้องกัน D-M-H-T-T-A คือ

D: Distancing เว้นระยะห่าง

M: Mask wearing สวมหน้ากาก

H: Hand washing ล้างมือบ่อย ๆ

T: Temperature ตรวจวัดอุณหภูมิ

T: Testing ตรวจเชื้อโควิด 19

A: Application ใช้แอปพลิเคชันประเมินตนเองได้ผ่านแอปพลิเคชัน "ไทยเซฟไทย" ว่ามีความเสี่ยงที่จะแพร่เชื้อหรือไม่ เป็นการปกป้องคนในครอบครัว



ยกระดับการป้องกันโรคโควิด 19 ในครอบครัว



การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่กระจายตัวเป็นวงกว้างในขณะนี้ พบว่าส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมาจากการสัมผัสใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัว ทำให้มาตรการป้องกันแบบเดิมที่เน้นการปฏิบัติตัวเมื่ออยู่นอกบ้านหรือเดินทางไปยังที่สาธารณะไม่ครอบคลุมพอ จึงควรเพิ่มมาตรการป้องกันภายในบ้าน ดังนี้



● **หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้สูงอายุโดยไม่จำเป็น**
หากจำเป็นต้องดูแลผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียงอย่างใกล้ชิด ผู้ดูแลต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

● **หมั่นสังเกตอาการตนเองอยู่เสมอ** หากมีไข้หรืออาการทางเดินหายใจ ควรแยกตัวจากผู้อื่นในบ้านทันที และตรวจหาเชื้อโควิด-19 ด้วยชุดตรวจ Antigen Test Kit (ATK) หรือตรวจ RT-PCR ที่สถานพยาบาลโดยเร็ว

● **เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีความเสี่ยงสูง สามารถตรวจคัดกรองด้วยชุดตรวจ Antigen Test Kit (ATK) ได้** หากผลเป็นลบ ให้ตรวจซ้ำในอีก 3-5 วัน หรือตรวจซ้ำทันทีเมื่อมีอาการ และควรแยกตัวจากสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวระหว่างรอตรวจซ้ำ

คำแนะนำจากแพทย์

สมาชิกในครอบครัวควรปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดเมื่ออยู่ภายในบ้าน หรือที่อยู่อาศัยได้แก่ การเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร แยกใช้อุปกรณ์ส่วนตัว ล้างมือเป็นประจำ ทำความสะอาดอุปกรณ์และบริเวณที่สัมผัสร่วมกันเป็นประจำ เช่น ตู้เย็น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร และงดการรับประทานอาหารร่วมกัน หลีกเลี่ยงการเดินทางไปสถานที่เสี่ยงนอกบ้าน เพื่อป้องกันการรับและแพร่กระจายเชื้อโรคโควิด-19 สู่สมาชิกในครอบครัว

ข้อมูล ณ วันที่ 26 สิงหาคม 2564

ที่มา : อ. พญ.นาฏวดี อังควินะพงษ์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

  
@chulahospital

 ChulalongkornHospital
 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



ณัฐพร งามสุพรรณ



ไทยรัฐ
สู้โควิด

ครอบครัวมี "สุข"

อยู่ร่วมกันใน แบบไม่ติดโควิด-19

1

ประเมินตนเอง
และคนในครอบครัว
ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยง หรือไม่



2

สังเกตอาการคนในครอบครัว
หากพบมีไข้ร่วมกับไอ มีน้ำมูก
ให้ไปพบแพทย์ทันที



3

กินอาหารปรุงสุกใหม่
ใช้ช้อนกลางส่วนตัว



4

ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกัน
เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ



5

ดูแลสุขอนามัย
ด้วยการล้างมือบ่อยๆ
ด้วยสบู่และน้ำ
หรือเจลแอลกอฮอล์



6

เมื่อกลับถึงบ้าน
ต้องรีบล้างมือ และอาบน้ำ
เปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่ทันที



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

สุแทนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19

เผยแพร่ : กรกฎาคม





7 วิธีทำความสะอาดเสื้อผ้า เพื่อลดความเสี่ยงโรคโควิด - 19



เสื้อผ้าที่ใช้แล้ว
หากยังไม่ซักทันที
ควรนำไปผึ่ง
ก่อนใส่ตะกร้ารอซัก



เลี่ยงการสะบัด
เสื้อผ้าในบ้านเพื่อลดโอกาส
ฟุ้งกระจายของเชื้อโรค



พยายามสัมผัสเสื้อผ้าใช้แล้ว
ในตะกร้าให้น้อยที่สุด
ก่อนลงเครื่องซัก



ใส่น้ำยาซักผ้า
และกดปุ่มเครื่องซักผ้า
ให้ทำงานตามปกติ



ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
หลังจากนำเสื้อผ้าเข้าเครื่องซักผ้า
เพื่อป้องกันการนำมือสกปรก
มาสัมผัสใบหน้า หรือไปสัมผัสสิ่งอื่น



นำไปตากแดดจัด
หรือตากในที่ที่มี
อากาศถ่ายเทจนแห้ง
แล้วนำมารีดทั้งข้างใน
และข้างนอกตัวเสื้อ



เช็ดทำความสะอาดถึง
หรือตะกร้าใส่เสื้อผ้า
ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
หรือแอลกอฮอล์ 70%

แนะนำ

เครื่องซักผ้าหยอดเหรียญที่เป็นจุดสัมผัสร่วมกัน
ผู้ดูแลต้องทำความสะอาดให้บ่อยขึ้นกว่าเดิม
หรือทุกๆ 1 - 2 ชั่วโมง สำหรับผู้ใช้ควรเลือกใช้
บริการในช่วงที่คนใช้น้อย และสวมหน้ากาก
ตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการนำมือมาสัมผัสใบหน้า
และเมื่อกลับถึงบ้าน
ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ
หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19



จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

เผยแพร่ : ตุลาคม 2564

แผนส่งเสริมสุขภาพดีครอบครัว
(Wellness Family)

แผนส่งเสริมสุขภาพดีรายครัวเรือน (wellness Family)

แผนส่งเสริมสุขภาพดีรายครัวเรือน (wellness Family)		
วัน เดือน ปี ที่จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (ครั้งแรก)..... วัน เดือน ปี ที่ปรับปรุงพัฒนาแผนส่งเสริมสุขภาพดี.....		
ชื่อ - สกุลแกนนำครอบครัว สหิการรักษายาบาล.....	ที่อยู่..... หมายเลขโทรศัพท์.....	
ข้อมูลสุขภาพแกนนำ โรคประจำตัว..... ยาประจำตัว..... ส่วนสูง..... น้ำหนัก..... เส้นรอบเอว..... ข้อมูลสุขภาพคนในครอบครัว คนที่ 1..... คนที่ 2..... คนที่ 3.....	ปัญหาสุขภาพ/พฤติกรรมเสี่ยง (แกนนำ) ปัญหาสุขภาพ/พฤติกรรมเสี่ยง (คนในครอบครัว)	
คำชี้แจง / โปรดใส่เครื่องหมายถูกที่ตรงกับความจริงของท่าน การประเมินตนเองตามหลัก 3 อ 2 ส (1) อาหาร (....) ปกติ (....) เสีย (2) ออกกำลังกาย (....) ปกติ (....) เสีย (3) อารมณ์ (....) ปกติ (....) เสีย (4) ไม่สูบบุหรี่ (....) ปกติ (....) เสีย (5) ไม่ดื่มสุรา (....) ปกติ (....) เสีย (6) ปัญหาอื่น ๆ.....	ความคาดหวังด้านสุขภาพ/ผลลัพธ์ที่ต้องการ ในระยะเวลา	
	เป้าหมายระยะสั้น (ไม่เกิน 6 เดือน) เป้าหมายระยะยาว (เกิน 6 เดือน)	

รายละเอียดกิจกรรมแผนส่งเสริมสุขภาพตำรวจเรือน

กำหนดกิจกรรม/พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดี	รายละเอียดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดี								กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
	เวลาทำกิจกรรม	วันอาทิตย์	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	

ผู้จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี.....

ชื่อ - สกุล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ 3 หมอ ผู้ให้คำปรึกษา.....

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- 1) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข,2564. เข้าถึงได้จาก <https://eh.anamai.moph.go.th/th/elderly-manual/201573>
- 2) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว สำหรับผู้สูงอายุ,2564. เข้าถึงได้จาก <https://eh.anamai.moph.go.th/th/elderly-manual/201573>
- 3) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. Anamai Media, เข้าถึงได้จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/>
- 4) ดร.เพ็ญ สุขมาก สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ , สุขภาพและปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Health and Determinants of Health)
เข้าถึงได้จาก http://hsmi.psu.ac.th/hiarc/wp-content/uploads/2020/11/mod_1_1.pdf
- 5) อุทัย สงวนพงศ์. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพฯ : บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.) จำกัด, 2555.
<https://sites.google.com/site/healthgrade6/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-1/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-5>

Health Literacy Family Platform

ครอบครัวรอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตใหม่ (Health Literacy Family Platform)

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนารูปแบบ นวัตกรรม ครอบครัว ชุมชน รอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตใหม่ และส่งเสริมสนับสนุนการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ การประเมินตนเองการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ ที่สะดวก รวดเร็ว เข้าถึงได้ง่ายแก่ครอบครัว ชุมชน ผ่าน “Health Literacy Family Platform”



ประโยชน์

- ทำให้ครอบครัว ชุมชน มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- สนับสนุนให้ประชาชนทุกช่วงวัยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ทั้ง 4 ด้าน
- ประเมินความเสี่ยง/คัดกรองกลุ่มเสี่ยงโควิด19

Thai Save Thai (TST)

แอปพลิเคชันไทยเซฟไทย Thai Save Thai จัดทำโดยกรมอนามัย เพื่อสนับสนุนให้คนไทย ได้มีแนวทางการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม ในสถานการณ์ที่มีโควิดระบาด เหมาะสำหรับการใช้ ประเมินตนเองก่อนเข้าบ้าน เพื่อประเมินความเสี่ยงการแพร่เชื้อ ให้กับคนที่รักในบ้าน และประเมิน ตนเองก่อนออกจากบ้าน เพื่อประเมินความเสี่ยงการแพร่เชื้อให้กับเพื่อนในที่ทำงาน เพื่อดำรงไว้ซึ่ง ความปลอดภัยของครอบครัวและกิจการของสถานประกอบการ



สแกน QR CODE
เพื่อลงทะเบียน

ขั้นตอนการใช้งาน

1. ลงทะเบียน
2. ประเมิน/คัดกรองตนเอง 4 ส่วน
ส่วนที่ 1 ประเมินอาการเสี่ยง
ส่วนที่ 2 ประเมินสถานที่เสี่ยง/พฤติกรรมเสี่ยง
ส่วนที่ 3 ประเมินความเสี่ยง กรณีมีผลตรวจจาก รพ.
ส่วนที่ 4 ประเมินความเสี่ยง กรณีวัคซีน

หากกรณีมี **ความเสี่ยงสูง** มีคำแนะนำเพื่อดูแลสุขภาพ



Thai Save Family (TSF)

สำหรับประเมิน/คัดกรองความเสี่ยงในครอบครัว



สแกน QR CODE

เพื่อลงทะเบียน

ขั้นตอนการใช้งาน

1. หน้าหลัก เลือกส่วนที่ 02
2. ประเมิน/คัดกรองตนเองในครอบครัวง่ายๆ 6 ข้อ

หากกรณีมี **ความเสี่ยงสูง** มีคำแนะนำเพื่อดูแลครอบครัว



ส่งเสริมสุขภาพด้วยก้าวทำใจ

Platform ก้าวทำใจคืออะไร.....



บันทึกข้อมูลการออกกำลังกาย ”สามารถนำคะแนนที่สะสมไว้ ไปแลกเป็นของรางวัลได้”

ขั้นตอนการใช้งาน

1. ลงทะเบียน
2. บันทึกข้อมูลการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมต่างๆ
3. ดูผลสุขภาพ เช่น ดัชนีมวลกาย(BMI)



สแกน QR CODE
เพื่อลงทะเบียน

