

## หลักฐานงานสถานประกอบการ

# อาหารลดน้ำหนัก ทานได้ ทานดี ไม่มีอ้วน



**พริก** : มีสารพิดร็อน  
ช่วยเพิ่มความร้อน  
ให้กับร่างกาย  
เผาผลาญไขมัน



**หน่อไม้ฝรั่ง** :  
ช่วยในการขับน้ำ  
ออกจากร่างกาย



**สาหร่าย** : ช่วยขับน้ำ  
รวมถึงของเสียที่ไม่จำเป็น  
ออกจากร่างกาย



**เครื่องดื่มชาเขียว  
(ไม่ใส่น้ำตาล)** :  
ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ  
ไขมันได้และมีผลดีต่อสุขภาพ



**ไวน์แดง** : ช่วยขัดขวาง  
การดูดซึมไขมันในร่างกาย  
หากดื่มในปริมาณที่พอดี



**กาแฟ** : ช่วยกระตุ้นเอนไซม์  
ซึ่งทำหน้าที่เผาผลาญไขมัน



## เรื่องบนเตียงที่น่ารู้

คนส่วนใหญ่ใช้เวลาในแต่ละวันไปกับการเรียน การทำงาน หรือการทำกิจกรรมต่างๆ จนลืมการพักผ่อนที่เพียงพอ เพราะคิดว่าป็นเพียงแค่งิจกรรมหนึ่งที่ต้องทำในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ในทางกลับกันการนอนหลับที่ไม่เพียงพออาจส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ อารมณ์ไม่คงที่ มีสมาธิในการทำงานที่สั้น และส่งผลเสียต่อผิวพรรณก่อให้เกิดริ้วรอยที่แก่ก่อนวัยอีกด้วย

### เรื่องน่ารู้ของการนอนหลับ

- คนเราใช้เวลา 1 ใน 3 ของช่วงชีวิตในการนอนหลับ
- ร่างกายส่วนใหญ่พักผ่อน ลดอุณหภูมิ ลดการเผาผลาญพลังงาน
- มีการหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยซ่อมแซมเซลล์ ทำให้หัวใจอยู่ในร่างกายจะลดความเครียด
- มีการเติบโตของสมองและร่างกาย เด็กจึงเติบโตสูงขึ้น
- มีการสร้างภูมิคุ้มกันโรคกำจัดออกความแข็งแรงของระบบ

เด็กทารก 1-2 เดือน	เด็กวัย 3-11 เดือน	เด็กวัย 1-2 ปี	เด็กวัย 3-5 ปี	เด็กประถม 6-8 ปี	เด็กประถมปลาย 9-11 ปี	เด็กมัธยมต้น 12-14 ปี	เด็กมัธยมปลาย 15-17 ปี	ผู้ใหญ่
								
16-14 ชั่วโมง หรือตื่นมาตอนเช้า ถึงกลางวันและกลางคืน	14-15 ชั่วโมง หรือตื่นมาตอนเช้า กลางวันและยามดึกกว่า	12-14 ชั่วโมง หรือตื่นกลางคืน หลับกลางวัน 1-3 ชั่วโมง	11-13 ชั่วโมง หรือตื่นตอนคืน หลับกลางวัน 1-2 ชั่วโมง	11 ชั่วโมง หรือตื่นตอนคืน	10 ชั่วโมง	9.25 ชั่วโมง	8.5 ชั่วโมง	7-8 ชั่วโมง



# คิดสั้น...ไม่ได้ตายคนเดียว

## SUICIDE IS NEVER KILLING YOURSELF.

ผลกระทบจากการตัดสินใจที่ชีวิตแบบไร้ค่า  
นำมาสู่ความเจ็บปวดและเป็นทุกข์ต่อคนใกล้ชิดอย่างไม่รู้จบ

### ผลกระทบที่1: ตัวเอง

จุดเริ่มต้นของความทุกข์ ในความคิดที่คิดว่าเราจากไปเพียงคนเดียว  
โดยไม่อยากเป็นภาระให้แก่ผู้อื่น แต่แท้จริงแล้วเป็นบ่อเกิดแห่งความเสียใจ  
ให้แก่คนรอบข้าง ซึ่งไม่คำนึงถึงผลลัพธ์ที่ตามมาและคุณค่าของชีวิตตัวเอง

### ผลกระทบที่2: พ่อแม่

บุพการีผู้เสียใจมาใจแหลกแทบสลายจากการสูญเสียลูกอันเป็นที่รัก  
ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต นำไปสู่ภาวะความไม่มั่นคงทางอารมณ์  
ไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

### ผลกระทบที่3: พี่น้อง

การสูญเสียสมาชิกที่คุ้นเคยสนิทสนมนำมาสู่บรรยากาศแห่งความโศกเศร้า  
น่าพาให้เกิดความหม่นหมอง นอนไม่หลับ คร่ำครวญ ไร้ที่พึ่งยึดเหนี่ยว  
และความสัมพันธ์ที่หลงเหลืออยู่ของพี่น้องอาจแตกกระจาย เป็นบาดแผลทางจิตใจ

### ผลกระทบที่4: แฟนหรือคนรัก

ในบางกรณีที่ความรักไม่สมหวังและเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การตัดสินใจฆ่าตัวตาย  
บางคนอาจจะโทษตนเองที่เป็นต้นเหตุ  
รู้สึกผิดเป็นบาปทั้งชีวิตจึงมีความปรารถนาที่จะตายตามไป

### ผลกระทบที่5: เพื่อนสนิทหรือคนใกล้ชิด

อาจจะเกิดความรู้สึกอึดอัด สับสนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ตามมาด้วยความหดหู่  
หมดเรี่ยวแรง และส่งผลกระทบต่อศักยภาพในการทำงานหรือการเรียน

สายด่วนปรึกษา  
ช่วยเหลือยาเสพติด  
เป็นมิตร 24 ชั่วโมง

# 1323

สร้างสรรคโดย : โลกคน ตรีวัฒน์ (8)

คลื่นสุขภาพคนทำงาน



สร้างมาเรียปกป้องผิว

# หลังสู้ฟ้า หน้าสู้แดด

ตากแดดแค่ 15 นาที

UVA

UVB

แสงยูวีจะทำลาย ระบบภูมิคุ้มกัน ผิวหนัง และดวงตา เสี่ยงเป็นมะเร็งผิวหนัง

การป้องกันผิวหนังต้อง ทาครีมกันแดด ที่มีค่า SPF 15 ขึ้นไป และเป็นครีมที่มีค่า PA+ , PA+ และ PA+++



ผิวหนัง-ผิวตัว

ทาก่อนออกแดด 20 นาที และทาซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง



ริมฝีปาก

ทาลิปบาล์มที่มี สารป้องกันแสงแดด



ผิวมือ

ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์บ่อยๆ และทาครีมกันแดดด้วย



สวมแว่นกันแดดที่ปิดมิดชิด เพื่อลดการเกิดต้อกระจก

อย่าลืมทาครีมกันแดดก่อนว่ายน้ำหรือเล่นกีฬา และหลังจากว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาเสร็จ



หลีกเลี่ยงแสงแดด 10 โมงเช้า ถึง 4 โมงเย็น



เลือกสวมเสื้อผ้าสีเข้ม แขนและขายาว



อย่าลืม.. การปกป้องผิวจากรังสียูวี ไม่ได้จำกัดเฉพาะแค่ช่วงหน้าร้อน หรือตอนไปเที่ยวทะเลเท่านั้น แต่ควรทำเป็นประจำเพื่อสุขภาพผิวที่ดี



สร้างสรรคโดย : SUPAWIT PAKCHAWAKIT



คลังสุขภาพคนทำงาน

Creative Commons



สงวนลิขสิทธิ์



สงวนลิขสิทธิ์





# เครื่องสำอางที่คุณใช้ ?

ทำให้ สวยใส หรือ เสียว

## 3 สารอันตราย ที่มีกลิ่นฉุนในเครื่องสำอาง

- สารประกอบของปรอท ทำให้เกิดผื่นผิวหนัง ถ้า เกิดพิษสะสมของสาร
- สารไฮโดรควิโนน ทำให้ผิวดำเป็นรอยฝ้า รอยต่างยาวถาวร
- ปรอทกินในอีก ทำให้ผิวหนังอักเสบ แสบร้อนอย่างรุนแรง

1



ซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทยระบุสารสำคัญครบถ้วน

2



ควรปิดภาชนะบรรจุให้สนิทเพื่อป้องกันการปนเปื้อน

3



ปฏิบัติตามวิธีใช้ที่ระบุไว้ และใช้ด้วยความระมัดระวัง

4



ควรซื้อเครื่องสำอางจากร้านที่เชื่อถือได้

5



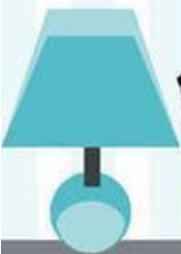
ควรตรวจดูวันที่ผลิตและวันหมดอายุก่อนซื้อ

6



ควรทดสอบอาการแพ้ก่อนใช้ด้วยการทาบริเวณท้องแขนหรือหลังมือ

อย่าลืมตรวจสอบสินค้าก่อนเลือกซื้อนะคะ



สร้างสรรค์โดย : กัญญา พลอยไธรงาม



คลับสุขภาพคนทำงาน

Creative Commons



ด้วยใจ ครอบคลุมใจ



สนับสนุนโดย

