

KEY MESSAGE

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ
เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ของประชาชน

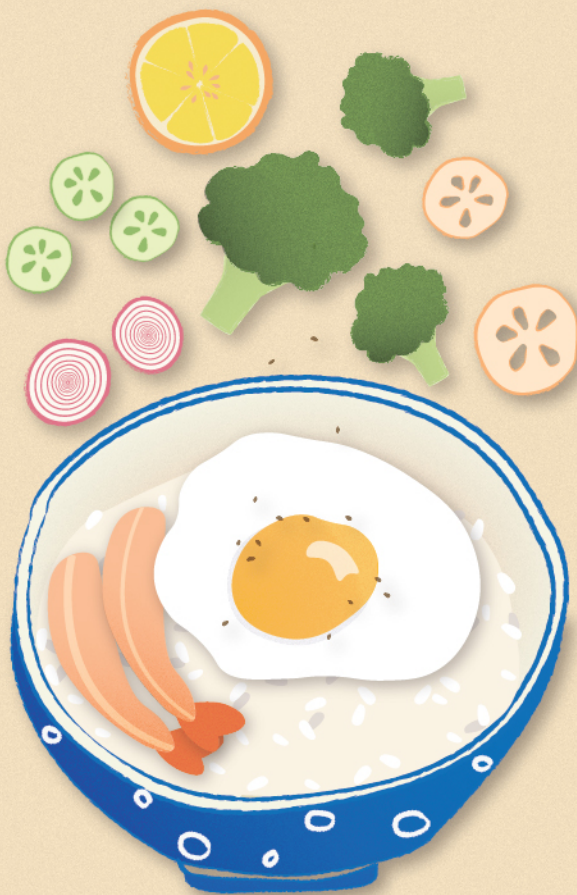


สำหรับประชาชนคนไทยทุกกลุ่มวัย

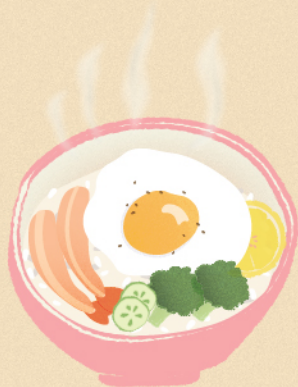
เราควรกินอาหาร

ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม

เพิ่มผักผลไม้



เราควร



กินอาหารปรุงสุกใหม่



ใช้ช้อนกลาง

เมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น



และล้างมือให้สะอาด

ด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังใช้ส้วม

เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย

“กิน ร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”

ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำต่อไปนี้ได้

โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด โรคไทฟอยด์ โรคอหิวาตกโรค และโรคตับอักเสบ

เราควร



ดื่มน้ำสะอาด 6 - 8 แก้ว ต่อวัน



และกินอาหารให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ข้าว ผลไม้
และสลับเปลี่ยนรายการอาหาร

โดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริม

กินอาหารให้หลากหลาย เพิ่มผลไม้ ลดหวาน มัน เค็ม
สำหรับคนทั่วไป ไม่จำเป็นต้องใช้อาหารเสริม

เราควรรู้ว่า

โรคความดันโลหิตสูง

โรคเบาหวาน

NCDs

โรคหัวใจขาดเลือด

โรคหลอดเลือดในสมองตีบ



การกินอาหารหวาน มัน เค็ม
กินผักผลไม้ น้อย ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย
ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อ

โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ

เราควรรู้ว่า

ผลไม้บางชนิดมี น้ำตาลสูงและพลังงานสูง
เช่น ทุเรียน ลำไย จึง ควรกินแต่น้อย



โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น
โรคหัวใจ เบาหวาน และความดัน

เราควร

ลุกขึ้นเดิน เปลี่ยนท่าทาง
ทุก 2 ชั่วโมง

จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง



คนไทยควรขยับลุกทุกๆ

2 ชั่วโมง

เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



เราควร



สนับสนุนให้
วัยเรียนและวัยรุ่น
ทำกิจกรรมที่ได้ออกแรง
จนรู้สึกเหนื่อย
อย่างน้อยวันละ

1 ชั่วโมง



10,000
ก้าว



วัยทำงานเดินประมาณ
10,000 ก้าวต่อวัน

6,000
ก้าว



ผู้สูงอายุควรเดินประมาณ
6,000 - 8,000 ก้าวต่อวัน

วันละ
1 ชั่วโมง



วัยรุ่นและวัยเรียนควร
กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก
จนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ
สะสมอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

เราควร



ออกแรงเพื่อเสริมสร้าง
ความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ

วันเว้นวัน

คนทุกเพศทุกวัยควรเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น

3 วัน/ สัปดาห์



การยกสิ่งของที่มีน้ำหนักปานกลาง
เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
และหัวไหล่ เป็นต้น โดยทำวันเว้นวัน

3 วันต่อสัปดาห์

ทุกวัน



ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกวัน

เราสามารถป้องกัน

หลีกเลี่ยงการออฟฟิศซินโดรม

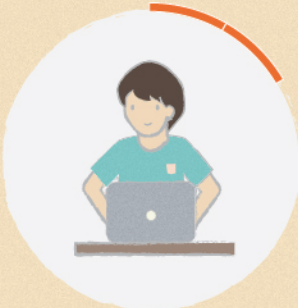


การนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานานมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน เป็นสาเหตุของอาการออฟฟิศซินโดรม

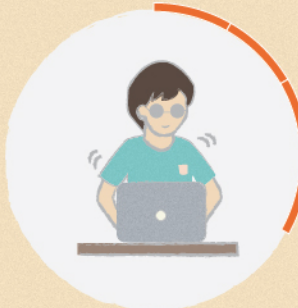
10 นาที

20 นาที

60 นาที



ด้วยการพักสายตา
จากจอคอมพิวเตอร์
ทุก 10 นาที



เปลี่ยนท่าการทำงาน
ทุก 20 นาที



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
และแขนทุก 1 ชั่วโมง



เราสามารถจัดการ
ความเครียด
ของตนเองได้อย่างเหมาะสม



คนไทยสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมตามวิถีชีวิต
หรือวิธีการที่ตนพอใจ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย
ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ปฏิบัติตามหลักศาสนา เป็นต้น

วัยเรียน
9-11 ชม./ คืบ

วัยรุ่น
8-10 ชม./ คืบ

เราควร

นอนหลับ (สนิท)

> 8 ชั่วโมงต่อคืน

ผู้สูงอายุ
7-8 ชม./ คืบ

วัยทำงาน
7-9 ชม./ คืบ

- คนไทยไม่เริ่ม และ เลิกสูบบุหรี่

- บุหรี่หรือการสูดดมควัน
เป็นอันตรายถึงชีวิต

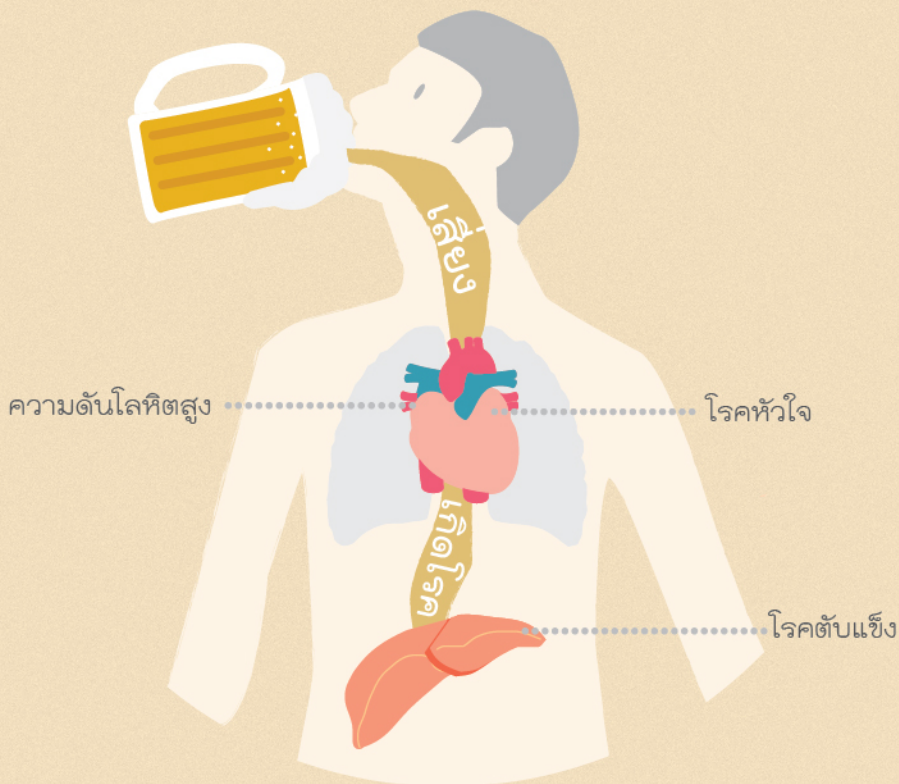


- การสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ
ผิดกฎหมาย



เราไม่ควร

สูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่
เพราะเป็นอันตรายถึงชีวิต
และผิดกฎหมาย หากสูบใน
ที่ห้ามสูบ



เราไม่ควร ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรง
เช่น โรคตับแข็ง โรคหัวใจ
ความดันโลหิตสูง

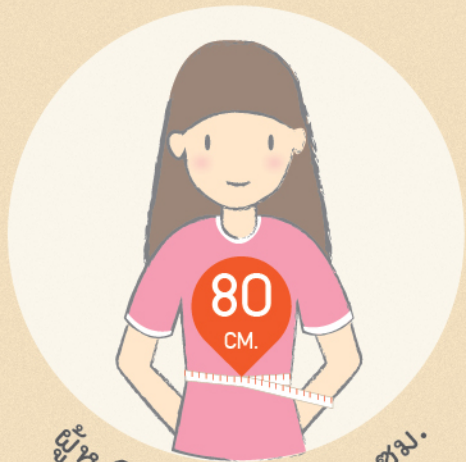


เราควรดูแล สุขภาพช่องปากและฟัน

ด้วยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง
และงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง



ผู้ชายไม่ควรเกิน 90 ซม.



ผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 ซม.



การวัดไข้ วัดความดัน (โลหิต) และจับชีพจรของตนเองได้ เป็นเรื่องจำเป็น

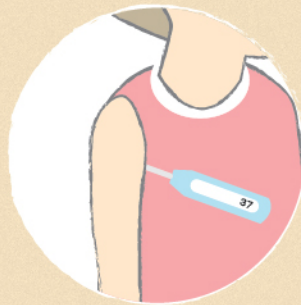
คนไทยสามารถใช้เครื่องมือทางการแพทย์ได้
เช่น วัดความดันเลือด วัดไข้

เราควรรู้ว่า

ค่าความดันเลือด (โลหิต)
อัตราการเต้นของหัวใจของตนเอง
และบอกได้ว่า ผิดปกติหรือไม่



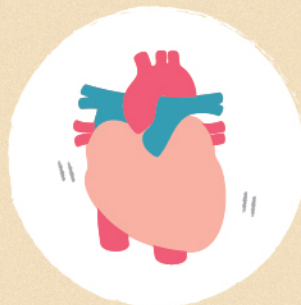
ค่าความดันเลือดปกติอยู่ระหว่าง
120-129 มม.ปรอท
(Systolic Blood Pressure)
80-84 มม.ปรอท
(Diastolic Blood Pressure)



อุณหภูมิใต้รักแร้ที่ปกติ
อยู่ระหว่าง
36-37 องศาเซลเซียส



อัตราการหายใจที่ปกติ
อยู่ระหว่าง
16-20 ครั้งต่อนาที



อัตราการเต้นของหัวใจ
ที่ปกติอยู่ระหว่าง
60-100 ครั้งต่อนาที

เราควรรู้อาการเบื้องต้น

ของโรค



เบาหวาน

หิวบ่อยและกินจุ แต่ผอมลง



ดื่มน้ำและกระหาย
น้ำบ่อยๆ



ปัสสาวะมาก
และบ่อยครั้ง



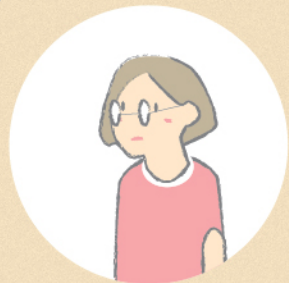
เป็นแผลหรือผิวง่าย
แต่รักษายาก



ล้างตามฉีดยา
โดยเฉพาะอวัยวะเพศ



ล้างตามปลายมือ
และปลายเท้า



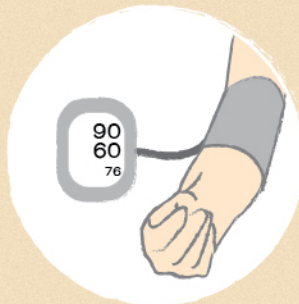
ตาพร่ามัว ต้อง
เปลี่ยนแว่นตาบ่อยๆ

เราไม่ควรด่วนสรุป

ว่า



ไม่ด่วนสรุปว่า
การปวดศีรษะและ
เวียนศีรษะมาจาก
โรคความดันเลือดสูง
เท่านั้น



ควรตรวจ
วัดความดัน



และหาสาเหตุ
อย่างละเอียดก่อน
ใช้ยาลดความดัน

คนส่วนใหญ่อาจคิดว่าอาการของโรคความดันสูง คือ ปวดศีรษะ
หรือเวียนศีรษะ ซึ่งที่จริงแล้วอาจเกิดจากสาเหตุอื่นได้ เช่น
ความเครียด ความกังวล ตื่นเต้น ตกใจ เป็นต้น
ดังนั้น เพื่อความแน่ใจ จึงควรรับการวัดความดันเลือด

เชียง



“เราควร”



ล้างเชียงให้สะอาด



60 ชม.

เชียงไม้ต้องหมั่นนำออก
ผึ่งแดด เพื่อป้องกัน
เชื้อรา และเก็บไว้ที่สูง
กว่าพื้นอย่างน้อย
60 ชม.



แยกใช้เชียงสำหรับ
อาหารดิบ อาหาร
ปิ้งสุก และผักผลไม้

เราสามารถดูแลตัวเอง



เมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยยาสมุนไพร
ในงานสาธารณสุขมูลฐาน ยาสามัญ
ประจำบ้านทั้งแผนปัจจุบันและ
แผนโบราณ และใช้ยาเท่าที่จำเป็น

อาทิ พ้าทะลายโจร ขมิ้นชัน ไพล บัวบก
กระชายดำ ว่านหางจระเข้

เราต้องให้ข้อมูล

เกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเอง

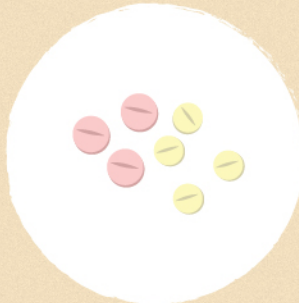
โรคประจำตัว การแพ้ยา

ผลิตภัณฑ์สุขภาพและยาที่เคยใช้

ต่อแพทย์หรือเภสัชกรได้



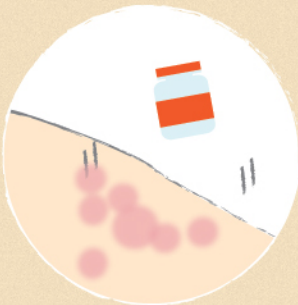
โรคประจำตัว



ยาที่ใช้ประจำ



ยาที่แพ้



แพ้ผลิตภัณฑ์
สุขภาพอะไร



ประวัติการใช้ยา



ผลิตภัณฑ์
อาหารเสริม

An illustration of a person in a blue shirt and grey pants climbing a brown mountain. At the peak of the mountain is a yellow flag on a black pole. Above the flag is a large orange circle with the word 'เป้าหมาย' (Goal) written inside. Radiating lines emanate from the circle, filling the upper half of the image. The background is a light tan color.

เป้าหมาย

วัยรุ่นไทยต้องรู้จักตั้งเป้าหมาย
เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

“เราต้องมีเป้าหมายในชีวิต
และจัดการตนเองให้ไปสู่
เป้าหมายนั้นให้ได้”

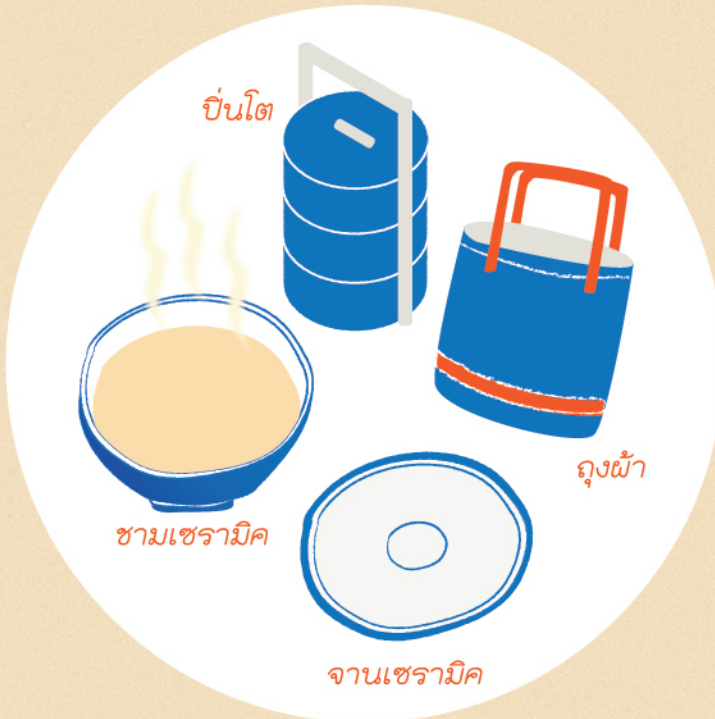
เราควรรู้



รู้วิธีสังเกต ป้องกัน และวิธีช่วยเหลือ

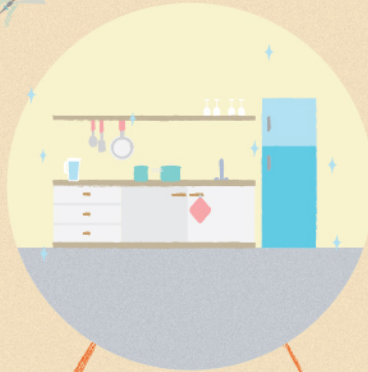
- ผู้ที่พยายามทำร้ายตนเอง ส่วนใหญ่มักร้องขอความช่วยเหลือ ไม่ตรงก็ทางอ้อม
- คนที่พูดออกมาตรงๆ ว่า “อยากตาย” หรือ “จะกินยาตาย” มักไม่ทำจริง
- ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายมักจะลังเลในความคิด อยากมีชีวิตอยู่ระหว่างจบชีวิตตนเอง
- ผู้ที่เคยคิดฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ อาจพยายามทำในโอกาสต่อไปได้
- ผู้ทำร้ายตนเองเป็นคนที่น่าสงสาร ควรได้รับการช่วยเหลือ
- ไม่ควรไปซักถามถึงความคิดการทำร้ายตนเอง เพราะจะเป็นการช่วยให้ตัดสินใจฆ่าตัวตายเร็วขึ้น
- บุคคลใกล้ชิด ครอบครัว และชุมชนควรใส่ใจและสังเกตถึงสัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตาย
- ผู้ที่เคยคิดฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ อาจพยายามทำในโอกาสต่อไปได้
- การประเมินถึงความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายเป็นหน้าที่ของทุกคน
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ทูพพลภาพและมีความรู้สึกเบื่อตัวเองไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงฆ่าตัวตาย

เราควรรักษาสິงแวดล้อม



ด้วยการลดปริมาณขยะ ลดการใช้โฟม
และพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง
ใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับการบรรจุอาหารแทน
อาหารร้อนจัดต้องใช้ภาชนะที่เหมาะสม

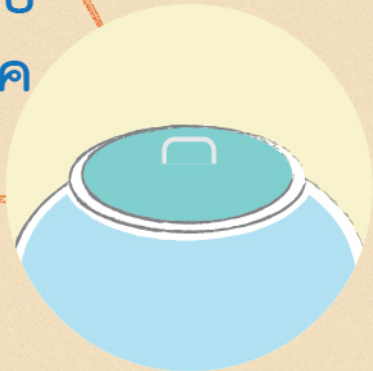
เก็บบ้านไม่ให้รกรุงรัง



3 เก็บ โรค



เก็บขยะ



และเก็บน้ำ โดยภาชนะ
เก็บน้ำปิดให้มิดชิด

ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย
ป้องกันไข้เลือดออก ไข้ซิกา
และใช้ปวดข้อยุงลายหรือชิคุนกุนยา

เราควร



กำจัดฝุ่นและควันในบ้าน



งดการเผาขยะ



ลดการจุดธูป



ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน



6 เดือน

ทำความสะอาด
เครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี



และปลูกต้นไม้
ช่วยลดมลพิษ



คนไทยควรจดจำสัญลักษณ์
ของวัตถุมีพิษ วัตถุอันตราย
และพื้นที่อันตราย



อันตราย! ห้ามเข้า



สารกัมมันตรังสี



สารพิษ



สารติดเชื้อ



วัตถุไวไฟ



ไฟฟ้าแรงสูง

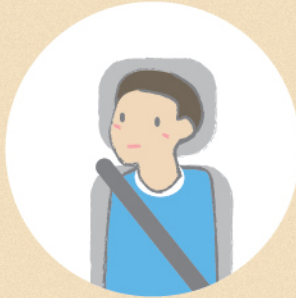


สารกัดกร่อน

เราต้อง



ใส่หมวกนิรภัย



คาดเข็มขัดนิรภัย



และขับรถไม่เกิน
ความเร็วที่กำหนด



ถ้ามีอาการเหนื่อยล้า
ง่วงนอน

เพื่อ
ความปลอดภัย
ของตนเอง
และผู้อื่น



หรือดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์
ไม่ควรขับรถ



เราควรเฝ้าระวัง

เรื่องการใช้อยาปฏิชีวนะและ
ยาที่ทำให้เสพติดได้

คนไทยสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอ
พยาบาล และเภสัชกรเรื่องยาปฏิชีวนะ
และยาที่อาจทำให้เสพติดได้

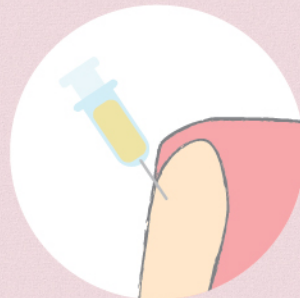
เมื่อมีอาการไอหรือจาม ควรป้องกันตนเองและผู้อื่น



ด้วยการใส่
หน้ากากอนามัย



เราควรล้างมือ
อย่างถูกวิธี



และควรรู้ว่าสามารถ
รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้
ฟรีในกลุ่มเสี่ยง เช่น
ผู้สูงอายุ ที่สถานพยาบาล
ของรัฐใกล้บ้าน

ไข้หวัดใหญ่ติดต่oได้

จากการไอ จามหรือสัมผัสสิ่งของ
เครื่องใช้ที่ปนเปื้อน เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์
เป็นต้น ป้องกันด้วยการใส่หน้ากากอนามัยและล้างมือ
อย่างถูกวิธีบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ รวมถึง การรับวัคซีน
ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล โดยกลุ่มเสี่ยงสามารถรับ
วัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ฟรี ที่สถานพยาบาลรัฐใกล้บ้าน

เราต้อง



ไม่ขับถ่ายบนพื้นดิน
หรือแหล่งน้ำ



โถส้วมแบบนั่งราบ

ใช้ส้วมอย่างถูกต้อง
เช่น ไม่ขึ้นไปเหยียบ
บนโถส้วมแบบนั่งราบ
ชำระล้างโถส้วม
หลังการใช้



ล้างมืออย่างถูกวิธี
ทุกครั้งหลังการใช้ส้วม

เราต้องใช้ให้ถูกวิธี

ป้องกันโรคติดต่อ

ป้องกันเชื้อเอชไอวี

ป้องกันการตั้งครรภ์

การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี
สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

การใช้ชีวิตประจำวัน ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยเอดส์ ไม่ทำให้ติดเชื้อ



รับประทานอาหาร
ด้วยกัน



เรียนด้วยกัน



ทำงานด้วยกัน

การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์
เช่น การรับประทานอาหารด้วยกัน เรียนด้วยกัน ทำงานด้วยกัน
ไม่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวี

เราควรส่งเสริม

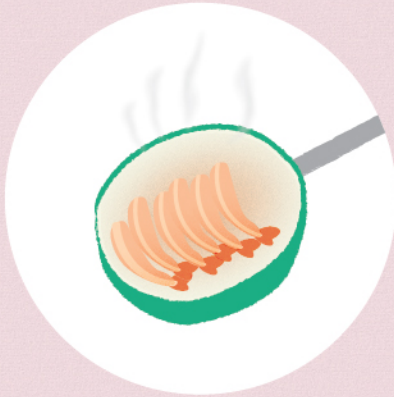
การเรียนเพศศึกษา

การใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกวิธี

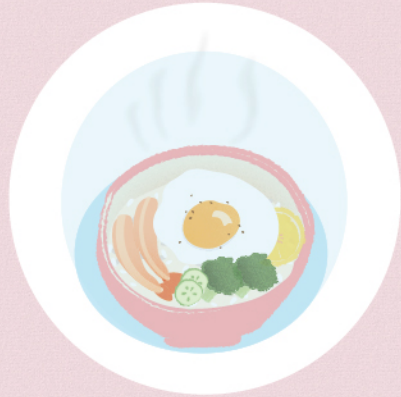


วัยเรียนและวัยรุ่นควรมีความรู้และทักษะการปฏิบัติตัว
เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
เอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

เราควร



ซื้ออาหารปรุงสุกสำเร็จ
จากร้านค้าที่สะอาด



มีการปิดคลุมอาหาร
ป้องกันความสกปรกและเชื้อโรค



ไม่ใช้มือเปล่าหยิบจับอาหาร



หากบรรจุมาแล้วต้องมี
วันหมดอายุที่ชัดเจน

เราควรอ่านและทำความเข้าใจ

ฉลากผลิตภัณฑ์ บริการสุขภาพ
เครื่องสำอางค์ เครื่องมือแพทย์

วัตถุดิบอันตราย

รู้วิธีการที่จะค้นคว้า

ตรวจสอบจากแหล่งที่เชื่อถือได้และรู้ว่าร้องเรียนได้ที่ใด



คนไทยสามารถตรวจสอบคลินิก ร้านยา และสถานบริการสุขภาพ
ที่ได้รับอนุญาตถูกต้อง โดยดูจาก

- บ้ายชื่อคลินิก ที่มีเลขใบอนุญาตหลัก ใบอนุญาตดำเนินการ และมีรูปถ่ายผู้ประกอบการอาชีพ
- บ้ายร้านยาที่มีใบอนุญาต ใบประกอบวิชาชีพและแสดงรูปเภสัชกร
- บ้ายสถานบริการสุขภาพ (สปา ร้านนวดเพื่อสุขภาพและเสริมความงาม) ต้องมีใบอนุญาตดำเนินการ ใบรับรองผู้ให้บริการ
- หรือสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

<http://www.privatehospital.hss.moph.go.th/>



เราควรอ่าน และตรวจสอบข้อมูล

ก่อนการตัดสินใจเข้ารับบริการสุขภาพ
เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ สมุนไพร
และควรรู้อะไรที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน
การผลิตที่ดี (จี เอ็ม พี GMP)

ควรส่ง
โรงพยาบาลทันที

โรคหลอดเลือดสมอง

ใบหน้า ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด

แขนขา
อ่อนแรง
ซีกเดียว

เจ็บหน้าอก

โรคหัวใจ

หากเราหรือใคร มีอาการใดอาการหนึ่ง

ต่อไปนี้ ได้แก่ ใบหน้า ปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงซีกเดียว
พูดไม่ชัด และเจ็บหน้าอก ควรรีบไปโรงพยาบาลอำเภอ
หรือโรงพยาบาลจังหวัดทันที

แจ้ง
1669



หากพบผู้ป่วยฉุกเฉิน
ควรแจ้ง 1669
และปั๊มหัวใจเพื่อช่วยชีวิต
หากมีภาวะหัวใจหยุดเต้น

หากเราพบคนตกน้ำ



ให้ช่วยด้วยวิธี

**“ตะโกน โยน ยื่น”
และ โทร 1669**

ห้ามจับอุ้มพาตบ้ำ/
กดท้อง/ ห้อยหัว เพื่อ
เอาน้ำออก หากหยุดหายใจ
ต้องช่วยด้วยการเป่าปาก
สลับกับการกดนวดหัวใจ



ตะโกนให้คนมาช่วย
และโทร 1669 เพื่อ
ขอความช่วยเหลือ
จากสถานพยาบาล



โยนอุปกรณ์เพื่อ
ช่วยเหลือคนตกน้ำ
เช่น ถังแกลลอนพลาสติก
ห่วงชูชีพ อุปกรณ์ที่ผูกเชือก



ยื่นไม้ เสื้อ กางเกง เข็มขัด
เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ

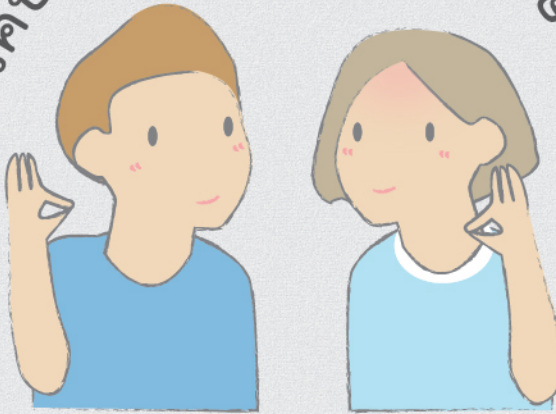


เมื่อช่วยคนจมน้ำขึ้นมา
แล้ว ห้ามอุ้มพาตบ้ำ/
กดท้อง/ห้อยหัว
เพื่อเอาน้ำออก



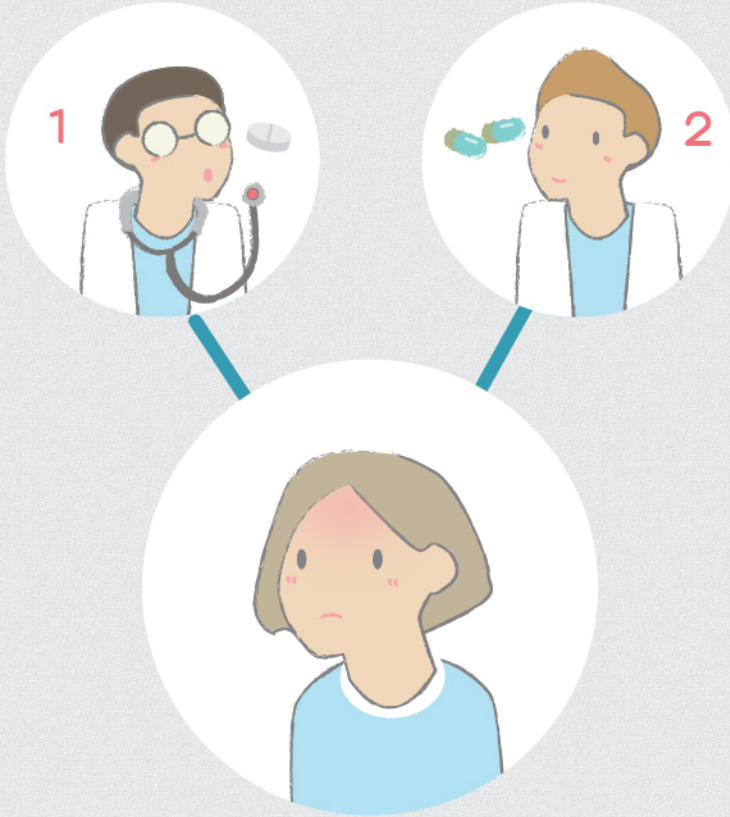
หากหยุดหายใจให้ช่วยด้วย
การเป่าปากสลับกับการกด
นวดหัวใจ (เป่าปาก 2 ครั้ง
สลับกับนวดหัวใจ 30 ครั้ง)

โรคบางอย่างโรคไม่สามารถรักษาได้



เราควรเข้าใจ

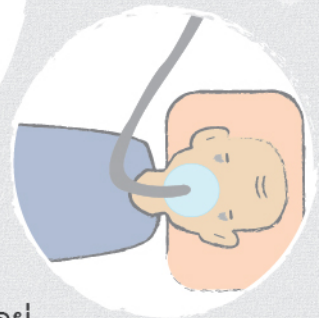
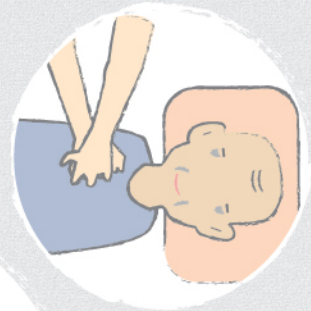
ว่าโรคบางอย่างโรค
ไม่สามารถรักษา
ให้หายขาดและกลับมา
เป็นปกติเหมือนเดิมได้



ก่อนการตัดสินใจ เลือกวิธีการรักษา

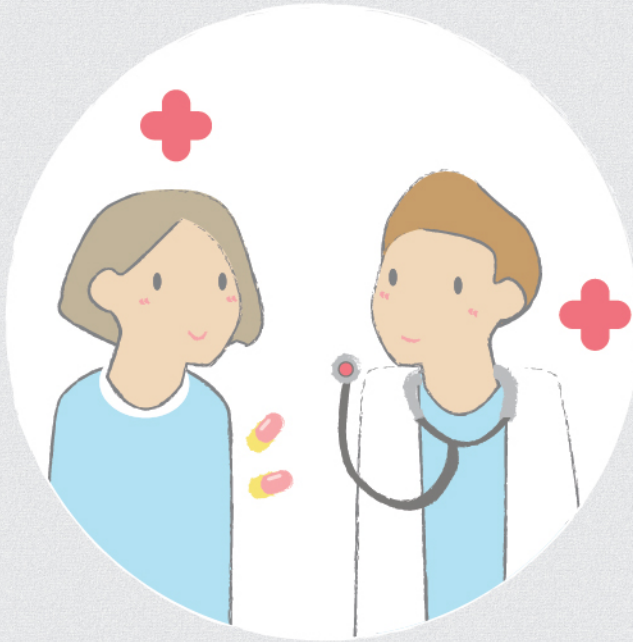
เราสามารถขอความเห็น
จากผู้เชี่ยวชาญท่านอื่นเปรียบเทียบได้

เราสามารถเลือก การรักษาในระยะสุดท้าย ของชีวิตได้



คนไทยสามารถเลือกที่จะมีชีวิตอยู่
หรือปฏิเสธการรักษา เมื่อป่วยใน
ระยะสุดท้ายของชีวิต จะบั่นทอนหัวใจหรือไม่
จะใช้เครื่องช่วยหายใจหรือไม่

เราต้องรู้ว่า



จะใช้บริการสุขภาพตามสิทธิของตนได้ทีใด
รู้จักทีมหมอครอบครัวในพื้นที่
สามารถสอบถามเรื่องค่าใช้จ่าย
ตลอดจนข้อสงสัยต่างๆได้

คนไทยทุกคนควรรับรู้และศึกษาข้อมูล
เกี่ยวกับสิทธิขั้นพื้นฐานในการเลือก
รับบริการสุขภาพและภาวะฉุกเฉิน



เราควรส่งเสริม

ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจ

เต้านมด้วยตนเอง

อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

เพื่อเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม



เราควรส่งเสริม

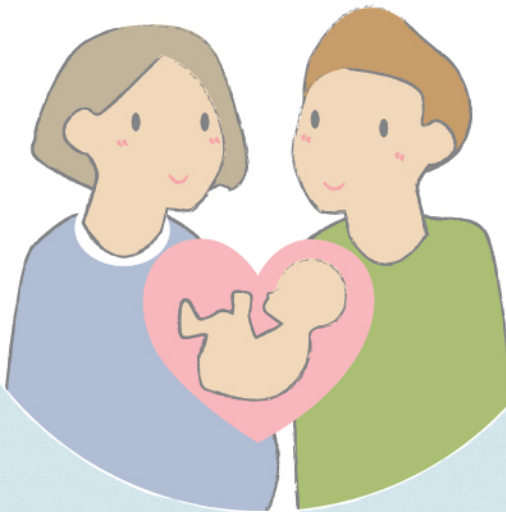
ให้ผู้หญิงอายุ 30-60 ปี
เข้ารับการตรวจคัดกรอง
มะเร็งปากมดลูกอย่างสม่ำเสมอ
อย่างน้อย 5 ปี ครั้ง ในกรณีปกติ



ควรกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและวิตามินโฟลิก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและไม่ซีด

เราควรสร้างการรับรู้

20-30 ปี

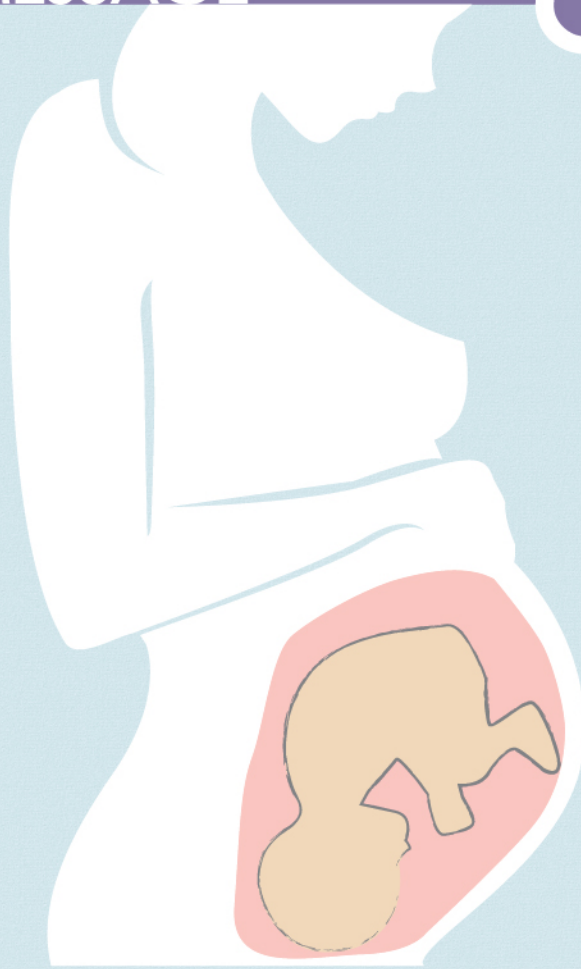


ช่วงอายุ 20-30 ปี
เหมาะสมในการตั้งครรภ์มากที่สุด

หญิงไทย อายุ 20-30 ปี ถือว่าเป็นช่วงอายุ
ที่เหมาะสมในการตั้งท้องครรภ์ที่สุด
เนื่องจากอยู่ในช่วงชีวิตที่มีความแข็งแรง
และสมบูรณ์ของร่างกายเต็มที่



ควรกินอาหารที่มีประโยชน์
มีผักผลไม้ทุกวัน เน้นปลา ตับ ไข่
และเสริมด้วยยาเม็ดบำรุงครรภ์
ประกอบด้วยไอโอดีน ธาตุเหล็ก วิตามินฟอลิก
(วิตามินบี 9) เพื่อลูกจะได้ฉลาดและแข็งแรง



เราควรสนับสนุน

การคลอดโดยธรรมชาติ
ซึ่งเป็นวิธีการที่มีความเสี่ยงน้อยกว่า
การผ่าคลอด

หญิงตั้งครรภ์



ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด
ทารกตายในครรภ์
หรือเกิดมาพิการ
มีพัฒนาการผิดปกติ

ความอ่อนแอในจิตใจ

จากสารในสมองที่เปลี่ยนแปลง

ควรพบจิตแพทย์



อาการซึมเศร้า



ลดความเสี่ยง

หญิงหลังคลอดบุตร

จากอาการซึมเศร้าด้วยการให้นมแม่
ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกาย

และชวนพูดคุย หากมีอาการซึมเศร้า
ควรพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา



ให้นมบุตร



ออกกำลังกาย

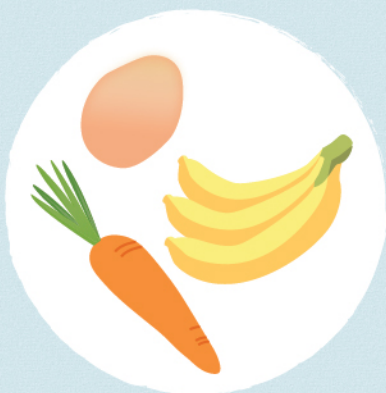


ชวนพูดคุย

หญิงมีบุตรต้อง



ให้ลูกกินนมอย่างเดียว
6 เดือน โดยไม่ต้องกินน้ำ

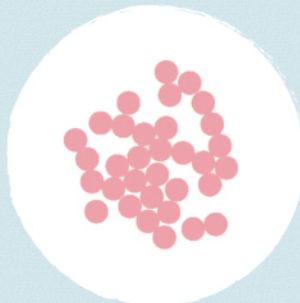


เมื่อครบ 6 เดือน
จึงให้อาหารตามวัย



และสามารถให้นมแม่
ต่อเนื่องจนอายุ 2 ปี

เราต้องเฝ้าระวัง



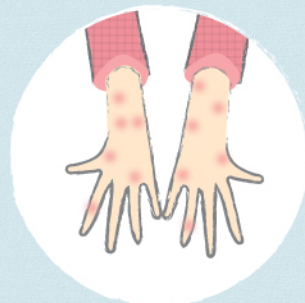
เด็กที่ได้รับเชื้อมือ เท้า ปาก
จะแสดงอาการหลังได้รับเชื้อ 3-6 วัน



เมื่อเด็กมีไข้



และถ้ามีจุดหรือ
ผื่นแดงในช่องปาก



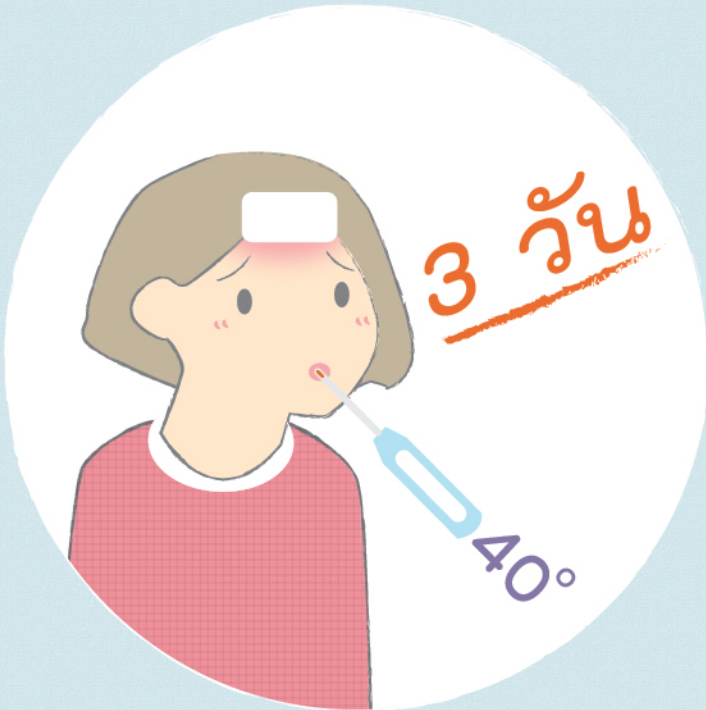
มีตุ่มที่ฝ่ามือ
และฝ่าเท้า

อาจเป็นโรคมือ เท้า ปาก

ควรไปพบแพทย์เพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องและระวัง
การแพร่เชื้อในโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก และในครอบครัว

อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติ ภายใน 7-10 วัน แต่หากพบอาการ
รุนแรง เช่น มีไข้สูง ซึม ชัก อาเจียนบ่อย หอบเหนื่อย แขน ขา อ่อนแรง
ต้องรีบพาเด็กไปพบแพทย์ทันที

เมื่อเราพบว่า



เด็กมีไข้สูง ติดต่อกัน เกิน 3 วัน
ต้องรีบพาไปพบแพทย์

ห้าม

เด็กอายุ
ต่ำกว่า 2 ปี



ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี
ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น สมาร์ทโฟน
แท็บเล็ต หรือดูโทรทัศน์ตามลำพัง
หรือไม่ควรเกิน 1-2 ชม.ต่อวัน
เพราะจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมอง
และสมาธิของเด็กภายหลังได้



อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม

เมื่อใกล้แหล่งที่มีน้ำ ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี
อยู่ในความดูแลอย่างใกล้ชิดและ
สอนเด็กที่มีความรู้ให้รู้จักป้องกันการจมน้ำ
ด้วยหลัก

“อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม”



อย่าใกล้
อย่าเดินเข้าใกล้แหล่งน้ำ



อย่าเก็บ
อย่าเดินไป
เก็บสิ่งของในน้ำ



อย่าก้ม
ชะโงกหน้าลงในน้ำ

เราควร

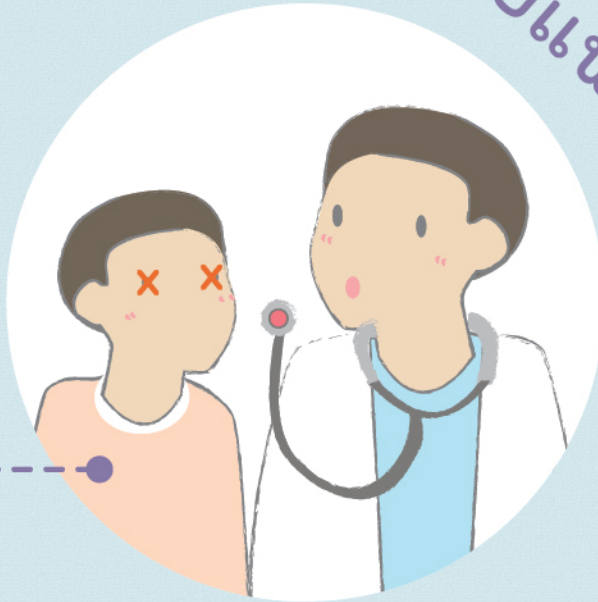


ตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องเล่น

ตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องเล่น ให้อยู่
ในสภาพดีก่อนให้เด็กเล่น และดูแล
ให้เล่นอย่างปลอดภัย

ชุกชน/ ไม่อยู่นิ่ง/ ใจลอย/
ไม่อดทนรอ/ ไม่ค่อยพูด/
ไม่สบตา/ ไม่เข้าสังคม/
บอกความต้องการไม่ได้

พบแพทย์



หากราบ

เด็กที่ชุกชน ไม่อยู่นิ่ง ใจลอย ไม่อดทนรอ
ไม่ค่อยพูด ไม่สบตา ไม่เข้าสังคม
บอกความต้องการไม่ได้
ควรพาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

เราต้องสนับสนุน

พ่อแม่ ผู้ดูแลให้เลี้ยงเด็ก
ด้วยการกินอาหารดี กอด เล่น
เล่านิทาน นอนให้พอ
ดูแลช่องปากและฟัน
เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการสมวัยในทุกด้าน



กินอาหารดี



โอบกอด



เล่นด้วย



เล่านิทานให้ฟัง



นอนให้พอ



ดูแลช่องปากและฟัน



แรกเกิด



12 ปี



เราควรสนับสนุน

ให้เด็กแรกเกิดถึงอายุ 12 ปี
ได้รับวัคซีนที่ครบถ้วนตามวัย



แรกเกิด



พาไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
เพื่อคัดกรองพัฒนาการ
เมื่ออายุครบ

9, 18, 30, 42 เดือน



พ่อแม่หรือผู้ดูแล
ควรใช้สมุดสีชมพู
กับคู่มือเฝ้าระวัง
และส่งเสริมพัฒนาการ
เด็กปฐมวัย (DSPM)



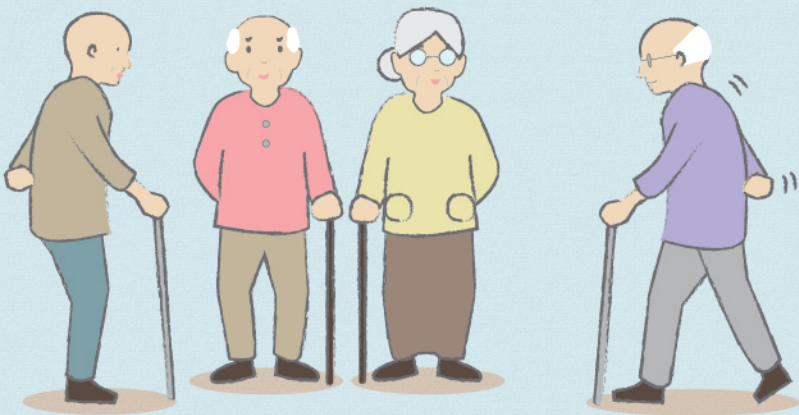
6 ปี



เราต้องส่งเสริม

ให้เด็กแรกเกิดถึงอายุ 6 ปี
ทุกคนต้องได้รับการประเมิน
พัฒนาการตามวัย

เราควรสนับสนุน
**ให้ผู้สูงอายุ
เข้าร่วมกิจกรรม
ทางสังคม**
เพื่อชะลอวัย มีจิตใจที่แจ่มใส
ลดภาวะหลงลืม



การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับผู้สูงอายุอื่นๆ
ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจแจ่มใสและชะลอภาวะหลงลืมได้

หงุดหงิดง่าย



นอนไม่หลับ



เราควรสังเกต

**อาการของ
ผู้สูงอายุ
ที่เปลี่ยนไป**

เหม่อลอย



ชอบอยู่คนเดียว



หากอาการต่อเนื่องกัน 2 สัปดาห์

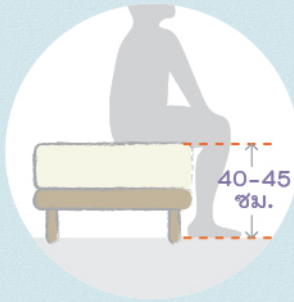
อาจเป็นโรคซึมเศร้า

ควรปรึกษาจิตแพทย์

เราควร



ห้องน้ำ
ใช้ส้วมนั่งราบ
มีราวจับหรือราวพวยง
ปูด้วยกระเบื้อง
ชนิดหยาบ



ใช้เตียงที่มีความสูง
ระดับข้อพับเข่า



ตามทางเดินในบ้าน
มีแสงสว่างเพียงพอ

ปรับโครงสร้างและสภาพแวดล้อมของบ้าน ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ ครอบครัว หรือผู้ดูแล ควรเลือกใช้
อุปกรณ์และผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการหกล้ม
หรือเกิดอุบัติเหตุในบ้าน ควรปรับโครงสร้างและสภาพแวดล้อม
ของบ้านให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ เช่น ส้วมนั่งราบ
ราวจับหรือราวพวยงในห้องน้ำ หรือตามทางเดินในบ้าน
มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นกระเบื้องชนิดหยาบและไม่ลื่น เป็นต้น