

สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขภาพวิถี



กองสุขศึกษา กรมส่งเสริมสุขภาพ
<http://www.thaihd.com> , <http://www.hbcenter.net>



สุขบัญญัติแห่งชาติ



10 วิธีสร้างสุขภาพ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาดปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขบัญญัติ

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.thaihed.com> , <http://www.hbcenter.net>



1. ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด

ใน ชีวิตประจำวัน เราสัมผัสกับฝุ่นละออง
สิ่งสกปรก และเชื้อโรคต่างๆ การชำระล้าง
ทำความสะอาด เป็นการกำจัดสิ่งแปลกปลอม
เป็นพื้นฐานสำคัญในการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่
ร่างกาย



ทำความสะอาดร่างกาย

- ❁ อาบน้ำให้สะอาดโดยฟอกสบู่
และถูให้ทั่วทุกซอกทุกมุม
และเช็ดตัวให้แห้งทุกครั้ง
- ❁ สระผมเพื่อกำจัดฝุ่นละออง
และสิ่งสกปรกที่ติดกับเส้นผม
- ❁ ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น

ทำความสะอาดของใช้

- ❁ ซักเสื้อผ้าให้สะอาด และตากแดดให้แห้ง
- ❁ หมั่นซักผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม
ให้สะอาดอยู่เสมอ
- ❁ ที่นอน หมอน มุ้ง หมั่นตากแดด
- ❁ เก็บของใช้ต่างๆ ให้เป็นระเบียบ เพื่อป้องกันการ
ทำความสะอาด และไม่เป็นที่สะสมของเชื้อโรค
และฝุ่นละออง



สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขบัญญัติ

กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.thaihed.com> , <http://www.hblcenter.net>



2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

ฟัน มีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหาร
ช่วยในการออกเสียง ช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงาม
สร้างความมั่นใจ สุขภาพในช่องปากจึงเป็น
เรื่องสำคัญที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษา



แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึง อย่างน้อย
วันละ 2 ครั้ง และแปรงลิ้นทุกครั้ง



หลีกเลี่ยงการกินลูกอม
ท็อฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว
และไม่ใช้ฟันกัด ขบ ของแข็งๆ

ตรวจสุขภาพช่องปากสม่ำเสมอ



สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขภาพญัตติ

กองสุขภาพ กรมส่งเสริมสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.thaihed.com> , <http://www.hblcenter.net>



3. ล้างมือให้สะอาด

ก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

มือ เป็นอวัยวะที่ใช้สัมผัสกับสิ่งต่างๆ มากมาย จึงอาจทำให้มีสิ่งสกปรก สารปนเปื้อน และเชื้อโรคติดมากับมือได้ ดังนั้นเพื่อไม่ให้มือเป็นแหล่งสะสมและแพร่เชื้อโรค เราจึงต้องล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้งจนเป็นสุขนิสัย เพื่อป้องกันเชื้อโรคและสารปนเปื้อนที่ติดมากับมือเข้าสู่ร่างกาย

ในแต่ละวัน ควรล้างมือบ่อยๆ

- ✿ ล้างมือก่อนกินอาหาร
- ✿ ล้างมือก่อนเตรียมและปรุงอาหาร
- ✿ ล้างมือหลังใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม
- ✿ ล้างมือก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย
- ✿ ล้างมือหลังทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้มือสกปรก

ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค



ห้ามใช้มือที่ไม่ได้ล้างสัมผัสบริเวณ ตา จมูก ปาก



สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขบัญญัติ

กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข



<http://www.thaihed.com> , <http://www.hbccenter.net>

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด



อาหาร ที่คนเรากินเข้าไปเป็นปัจจัยที่สำคัญในการกำหนดสภาวะสุขภาพของคนๆ นั้น การกินอาหารที่ปรุงสุก สะอาด มีประโยชน์ อย่างพอเพียง เหมาะสม และมีความหลากหลาย ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ในขณะที่เดียวกับการกินอาหารที่มีสารปนเปื้อน ไม่ถูกหลักโภชนาการ และมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกายจะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย



สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขภาพผู้ดูแล

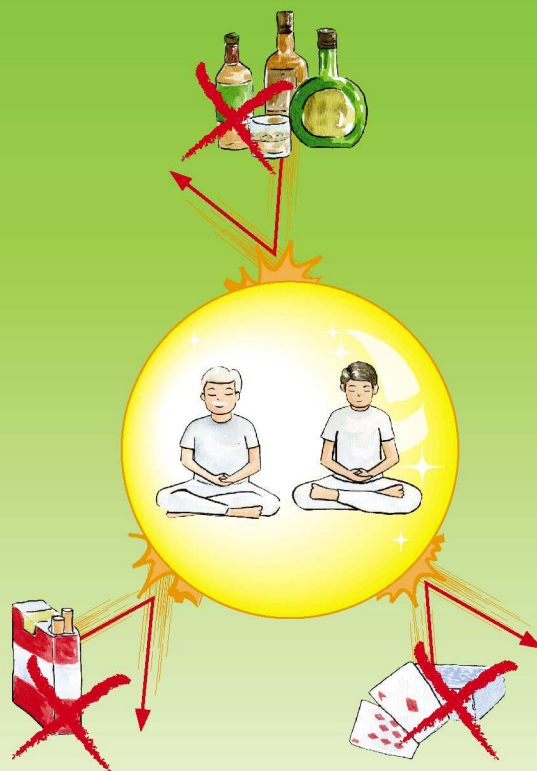
กองสุขภาพ กรมส่งเสริมสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.thaihed.com> , <http://www.hbcenter.net>



5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

บุหรี่ยูริ สุรา สารเสพติด การพนัน
และการสำส่อนทางเพศ เป็นอบายมุขและ
ภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย
สุขภาพจิต ความสูญเสียด้านเศรษฐกิจ
ด้านกำลังคน และนำไปสู่การสร้างปัญหา
สังคมตามมามากมาย ดังนั้นทุกคนควร
ตระหนักถึงอันตรายของสิ่งเหล่านี้ และลด
ละ เลิก พฤติกรรมดังกล่าวให้หมดไป



สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขบัญญัติ

กองสุขาภิบาล กรมส่งเสริมการสาธารณสุข
กระทรวงสาธารณสุข



<http://www.thaihed.com> , <http://www.hbcenter.net>

6. สร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัวให้อบอุ่น

ความรัก ความอบอุ่นภายในครอบครัว ทำให้บ้านน่าอยู่ เสริมสร้างให้สมาชิกในบ้านมีสุขภาพจิตดี มีความสุขสดชื่น มีความมั่นคงในจิตใจ เห็นคุณค่าในตัวเอง และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต แม้พบกับปัญหาและอุปสรรค เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่อบอุ่น ได้รับความรัก การอบรมสั่งสอน ปลูกฝังให้เป็นคนดี และรู้จักวิธีแก้ปัญหาในชีวิตตนเอง เมื่อเติบโตขึ้นจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สร้างความเจริญก้าวหน้าให้ตนเอง ครอบครัว และสังคม



สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขภาพญูติ

กองสุขาภิบาล กรมส่งเสริมสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.thaihed.com> , <http://www.hblcenter.net>



7. ป้องกันอุบัติเหตุ ด้วยการไม่ประมาท



อุบัติเหตุ ทำให้สูญเสียเวลา
ทรัพย์สินเงินทอง ไปจนถึงอวัยวะ กลายเป็น
คนพิการ หรือร้ายกว่านั้นก็อาจจะสูญเสีย
ชีวิตได้ อุบัติเหตุไม่ใช่เรื่องของโชคชะตา ดวง
หรือเวรกรรม แต่เป็นการกระทำของความ
ประมาท ดังนั้นความไม่ประมาท ปฏิบัติตาม
กฎแห่งความปลอดภัย และใส่ใจต่อสภาพ
แวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็น รถ เครื่องใช้
อุปกรณ์ต่างๆ คือสิ่งที่จะช่วยให้ลดความเสี่ยง
จากอุบัติเหตุได้



สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขภาพ

กองสุขภาพ กรมส่งเสริมสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.thaihed.com> , <http://www.hbcenter.net>



8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

การออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง
เพียงพอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
และวัย ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรง
ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส
อารมณ์ดี มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้บุคลิกภาพดี
และช่วยป้องกันการเกิดโรคบางชนิด เช่น
โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดัน
โลหิตสูง โรคอ้วน และไขข้อเสื่อม จึงควร
ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง
จนเป็นนิสัยและมีการตรวจสุขภาพ
ประจำปีอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสม
ในแต่ละวัย เพื่อตรวจหาความผิดปกติของ
ร่างกายซึ่งจะสามารถช่วยป้องกันและรักษา
โรคได้ทัน่วงที



สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขภาพอยู่ดี

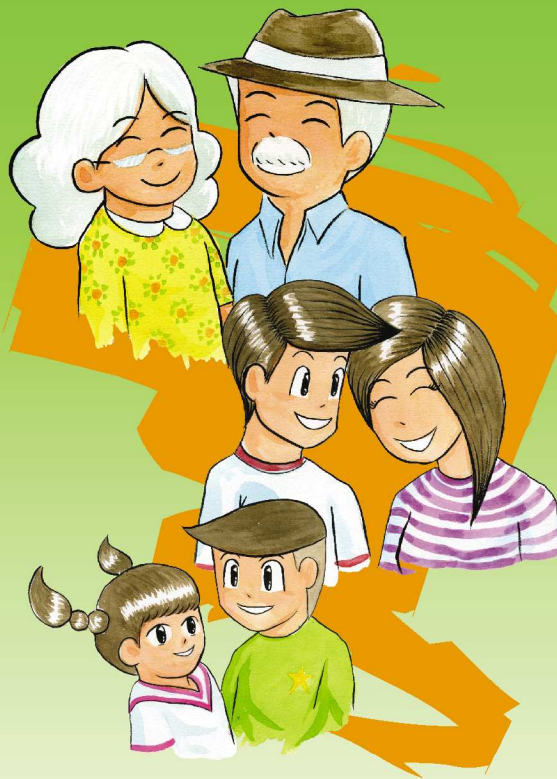
กองสุขาภิบาล กรมส่งเสริมบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข



<http://www.thaihed.com> , <http://www.hbcenter.net>

9. ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ

การ รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
และทำใจให้เป็นสุข มีอารมณ์ดี มีจิตใจ
แจ่มใสร่าเริงอยู่เสมอ ส่งผลให้ร่างกาย
มีความสุขไปด้วย ทำให้หน้าตาผิวพรรณ
ผ่องใส ไม่แก่เร็ว เมื่อคิดทำอะไรก็โปร่งใส
ราบรื่น บุคคลรอบข้างก็อยากจะเข้าใกล้
อยากคบหาสมาคมด้วย



สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขบัญญัติ

กองสุขภาพ กรมส่งเสริมบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.thaihed.com> , <http://www.hblcenter.net>



10. มีส่วนร่วม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

 **มนุษย์** ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อม
ในการดำรงชีวิต การพัฒนาสิ่งแวดล้อม
ให้เอื้ออำนวยต่อสุขภาพอนามัยที่ดี ทำให้
มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ
และเป็นสุข ดังนั้นทุกคนควรมีจิตสำนึก
ในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม มีส่วนร่วม
ในการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม
รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือสังคม เพื่อการมี
สุขภาวะที่ดีของทุกคนในสังคม



สุขภาพสดใส ใส่ใจสุขบัญญัติ

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.thaihed.com> , <http://www.hblcenter.net>

