



สุขบัญญัติแห่งชาติ



พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของคนไทย 10 ประการ

1.



ดูแลรักษาร่างกายและ
ของใช้ให้สะอาด

2.



รักษาฟันให้แข็งแรงและ
แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

3.



ล้างมือให้สะอาด
ก่อนกินอาหาร
และหลังการขับถ่าย

4.



กินอาหารสุก-สะอาด-ปราศจาก
สารอันตราย และหลีกเลี่ยง
อาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

5.



งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
และการสำส่อนทางเพศ

6.



สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
ให้อบอุ่น

7.



ป้องกันอุบัติเหตุ
ด้วยการ
ไม่ประมาท

8.



ออกกำลังกายสม่ำเสมอและ
ตรวจสุขภาพประจำปี

9.



ทำจิตใจ
ให้ร่าเริงแจ่มใส
อยู่เสมอ

10.



มีสำนึกต่อส่วนรวม
ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแจ่มใส



กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
www.thaihed.com

