



สุขบัญญัติแห่งชาติ
สุขภาพดี
ด้วย 10 วิธีง่าย ๆ
ที่คุณก็ทำได้ในชีวิตประจำวัน

1

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

2

รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

3

ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

4

กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สดุดฉาด

5

งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

6

สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

7

ป้องกันอุบัติเหตุ ด้วยการไม่ประมาท

8

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

9

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

10

มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

