

“Thai Health Literacy 66”

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ (Key Message)

เพื่อความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

(สำหรับประชาชนคนไทยทุกกลุ่มวัย อายุ 15 ปี ขึ้นไป)

1. เราควรกินอาหารไม่หวานไม่มัน ไม่เค็มและเพิ่มผักผลไม้
2. เราควรกินอาหารปรุงสุกใหม่ใช้ช้อนกลาง และล้างมือให้สะอาด
3. เราควรดื่มน้ำสะอาด 6 - 8 แก้วต่อวันและกินอาหารให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ข้าว ผลไม้และสับเปลี่ยนรายการอาหาร โดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริม
4. การกินอาหารหวานมัน เค็ม กินผักและผลไม้ น้อย การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และไม่ออกกำลังกายทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือดโรคหลอดเลือดสมองตีบ
5. เราควรประเมินภาวะอ้วนลงพุงได้ด้วยตนเองโดยการวัดเส้นรอบเอวแนวสะดือ ผู้ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร
6. เราควรรู้ว่าผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลและพลังงานสูงเช่น ทูเรียน ลำไยจึงควรกินแต่น้อยโดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง
7. เราควรลุกขึ้นเดิน เปลี่ยนท่าทาง ทุก 2 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายแข็งแรง
8. เราสามารถป้องกันหรือเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรมด้วยการพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์และยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขนทุก 1 ชั่วโมงอย่างน้อย 1-10 นาที
9. เราควรสนับสนุนให้วัยรุ่นเรียนและวัยรุ่นทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
10. เราควรออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อวันเว้นวัน
11. เราควรนอนหลับ(สนิท) 7-8 ชั่วโมงต่อคืน
12. เราสามารถจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม
13. เราต้องมีเป้าหมายในชีวิตและจัดการตนเองให้ไปสู่เป้าหมายนั้นให้ได้
14. เราควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเพื่อชะลอวัย มีจิตใจที่แจ่มใสลดภาวะหลงลืม
15. เราควรสังเกตอาการของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนไปเช่น เหม่อลอย ชอบอยู่คนเดียว นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่ายต่อเนื่องกัน 2 สัปดาห์ขึ้นไป อาจเป็นโรคซึมเศร้า ควรปรึกษาจิตแพทย์
16. เราควรรู้สัญญาณเสี่ยงของการฆ่าตัวตายเช่น พยายามทำร้ายตัวเอง และควรเฝ้าระวังผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเพราะอาจทำซ้ำได้
17. เราไม่ควรสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต และผิดกฎหมายหากสูบในที่ห้ามสูบ
18. เราไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรง เช่น โรคตับแข็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
19. เราควรดูแลสุขภาพช่องปากและฟันด้วยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที วันละ 2 ครั้งและงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง
20. เราควรอ่านและตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจเข้ารับบริการสุขภาพเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพสมุนไพร และควรดูที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานการผลิตที่ดี(GMP)

21. เราควรซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านค้าที่สะอาดมีการปิดคลุมอาหารป้องกันความสกปรกและเชื้อโรค
ไม่ใช้มือเปล่าหยิบจับอาหารหากบรรจุมาแล้วต้องมีวันหมดอายุที่ชัดเจน
22. เราควรล้างเชิงให้สะอาดเชิงไม้ต้องหมั่นนำออกผึ่งแดดเพื่อป้องกันเชื้อราและเก็บไว้ให้สูงกว่าพื้น
อย่างน้อย 60 เซนติเมตร แยกใช้เชิงสำหรับอาหารดิบอาหารปรุงสุก และผักผลไม้
23. เราต้องไม่ขับถ่ายบนพื้นดินหรือแหล่งน้ำและใช้ส้วมอย่างถูกต้อง เช่น ไม่ขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมแบบ
นั่งราบชำระล้างโถส้วมหลังการใช้ ล้างมืออย่างถูกวิธีทุกครั้งหลังการใช้ส้วม
24. เราควรรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการลดปริมาณขยะลดการใช้โฟมและพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง ใช้ภาชนะที่
เหมาะกับการบรรจุอาหารอาหารร้อนจัดต้องใช้วัสดุที่เหมาะสม ใช้ถุงผ้าหรือกระเป๋าแทนถุงพลาสติก
25. เราควรรู้จักสัญลักษณ์ของวัตถุและสถานที่อันตราย
26. “3 เก็บ 3 โรค” ได้แก่ เก็บบ้านไม่ให้รกเก็บขยะและเก็บน้ำโดยภาชนะเก็บน้ำปิดให้มิดชิดไม่ให้เป็น
แหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลายป้องกันไข้เลือดออก ไข้ซิกา และไข้ปวดข้อยุงลายหรือชิคุนกุนยา
27. เราควรกำจัดฝุ่นและควันในบ้านงดการเผาขยะ ลดการจุกจุก ไม่สูบบุหรี่ในบ้านทำความสะอาด
เครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี และปลูกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ
28. เราควรปรับโครงสร้างและสภาพแวดล้อมของบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
29. หากเราหรือใครมีอาการใดอาการหนึ่งต่อไปนี้ได้แก่ ใบหน้าและปากเปื่อยแขนขาอ่อนแรงซีกเดียว
พูดไม่ชัด และเจ็บหน้าอกควรรีบไปโรงพยาบาลอำเภอหรือโรงพยาบาลจังหวัดทันที
30. หากเราพบผู้ป่วยฉุกเฉินควรแจ้ง 1669 และป้อนหัวใจเพื่อช่วยชีวิตหากมีภาวะหัวใจหยุดเต้น
31. การวัดไข้วัดความดันเลือด และจับชีพจรของตนเองได้ เป็นเรื่องจำเป็น
32. เราควรเข้าใจว่าโรคบางโรคไม่สามารถรักษาให้หายขาด หรือกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิมได้
33. ก่อนตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาเราสามารถขอความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญท่านอื่นเปรียบเทียบได้
34. เราสามารถเลือกการรักษาในระยะสุดท้ายของชีวิตได้
35. เมื่อมีอาการไอหรือจามควรป้องกันตนเองและผู้อื่นด้วยการใส่หน้ากากอนามัยเราควรล้างมืออย่างถูก
วิธีและควรรู้ว่าสามารถรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ฟรีในกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุที่สถานพยาบาลของรัฐ
ใกล้บ้าน
36. เราควรรู้อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน
37. เราไม่ควรด่วนสรุปว่าการปวดศีรษะและเวียนศีรษะมาจากโรคความดันเลือดสูงเท่านั้นควรตรวจวัด
ความดันและหาสาเหตุอย่างละเอียด ก่อนใช้ยาลดความดัน
38. เราต้องเฝ้าระวังเมื่อเด็กมีไข้ถ้ามีจุดหรือผื่นแดงในช่องปาก มีตุ่มที่ฝ่ามือและฝ่าเท้าอาจเป็นโรคมือ
เท้าปาก ควรไปพบแพทย์เพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องระวังการแพร่เชื้อในโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก และใน
ครอบครัว
39. เมื่อเราพบว่าเด็กมีไข้ติดต่อกันเกิน 3 วัน ต้องรีบพาไปพบแพทย์
40. เราต้องรู้ว่าจะใช้บริการสุขภาพตามสิทธิของตนได้ที่ใดรู้จักทีมหมอครอบครัวในพื้นที่ และสามารถ
สอบถามเรื่องค่าใช้จ่ายตลอดจนข้อสงสัยต่างๆได้
41. เราควรรู้ว่าค่าความดันเลือดอัตรการเต้นของหัวใจของตนเองและบอกได้ว่าผิดปกติหรือไม่
42. เราควรเฝ้าระวังเรื่องการใช้ยาปฏิชีวนะและยาที่ทำให้เสพติดได้

43. เราควรอ่านและทำความเข้าใจฉลากผลิตภัณฑ์บริการสุขภาพ เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายวิธีวิธีการที่จะค้นคว้าตรวจสอบจากแหล่งที่เชื่อถือได้และรู้อาจจะร้องเรียนได้ที่ใด
44. เราสามารถดูแลตัวเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยยาสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ยาสามัญประจำบ้านทั้งแผนปัจจุบัน แผนโบราณและใช้ยาเท่าที่จำเป็น
45. เราต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเองโรคประจำตัว การแพ้ยา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และยาที่เคยใช้ต่อแพทย์หรือเภสัชกร
46. เราควรส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษาและการใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกวิธี
47. การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้
48. การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ไม่ทำให้ติดเชื้อ
49. เราต้องใส่หมวกนิรภัยคาดเข็มขัดนิรภัย และขับรถไม่เกินความเร็วที่กำหนด ถ้ามีอาการเหนื่อยล้า ง่วงนอน หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ควรขับรถ
50. หากเราพบคนตกน้ำให้ช่วยด้วยวิธี “ตะโกน โยน ยื่น” และ โทร 1669 ห้ามจับอุ้มพาดบ่า/กอดท้อง/ห้อยหัว เพื่อเอาหน้าออก หากหยุดหายใจต้องช่วยด้วยการเป่าปากสลับกับการกดนวดหัวใจ
51. หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรควรกินอาหารที่มีประโยชน์กินผักผลไม้ทุกวัน เน้น ปลา ตับ ไข่และเสริมด้วยยาเม็ดบำรุงครรภ์ ที่ประกอบด้วยไอโอดีน ธาตุเหล็ก วิตามินโฟลิก (วิตามินบี 9) เพื่อลูกจะได้ฉลาดและแข็งแรง
52. หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและวิตามินโฟลิกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและไม่ซีด
53. ต้องให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องกินน้ำ เมื่อครบ 6 เดือน จึงให้อาหารตามวัยไปพร้อมกันและสามารถให้นมแม่ต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ปี
54. ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์ สมาร์ทโฟนแท็บเล็ตตามลำพังหรือไม่ควรใช้เกิน 1-2 ชม.ต่อวันเพราะจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมองและสมาธิของเด็กภายหลังได้
55. เมื่ออยู่ใกล้แหล่งที่มีน้ำควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีอยู่ในความดูแลอย่างใกล้ชิด และสอนเด็กที่รู้ความให้รู้จักป้องกันการจมน้ำด้วยหลัก "อย่าใกล้อย่าเก็บอย่าก้ม"
56. หญิงหลังคลอดบุตรสามารถลดความเสี่ยงจากอาการซึมเศร้าด้วยการให้นมแม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกาย และชวนพูดคุย หากมีอาการซึมเศร้าควรพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา
57. หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนดทารกตายในครรภ์ หรือเกิดมาพิการ และมีพัฒนาการผิดปกติ
58. เราควรตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องเล่นให้อยู่ในสภาพดีก่อนให้เด็กเล่น และดูแลให้เล่นอย่างปลอดภัย
59. หากเราพบเด็กที่ซุกซนไม่อยู่นิ่ง ใจลอยไม่อดทนรอ ไม่ค่อยพูดไม่สบตาไม่เข้าสังคมบอกความต้องการไม่ได้ ควรพาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
60. เราต้องสนับสนุนพ่อแม่และผู้ดูแลให้เลี้ยงเด็ก ด้วยการกิน กอด เล่น เล่านิทาน นอนให้พอ ดูแลช่องปากและฟัน เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการสมวัยในทุกด้าน
61. เราควรสร้างการรับรู้ในช่วงอายุ 20-30ปี เหมาะสมในการตั้งครรภ์มากที่สุด

- 62.** เราควรสนับสนุนการคลอดโดยธรรมชาติซึ่งเป็นวิธีการที่มีความเสี่ยงน้อยกว่าการผ่าคลอด
 - 63.** เด็กแรกเกิดถึงอายุ 12 ปี ทุกคนควรได้รับวัคซีนที่ครบถ้วนตามวัย
 - 64.** เด็กแรกเกิดถึง 6 ปี ทุกคนต้อง ได้รับการประเมินพัฒนาการตามวัย
 - 65.** ผู้หญิงอายุ 20 ขึ้นไปควรตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้งเพื่อเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม
 - 66.** ผู้หญิงอายุ 30 - 60 ปี ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกทุก 5 ปี ในกรณีปกติ
-