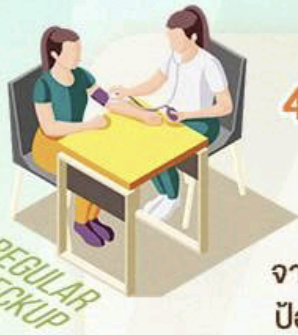
สสส สภส TOGETHER WE CAN

6 พฤติกรรม ที่ส่งเสริมการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพและป้องกันโรค

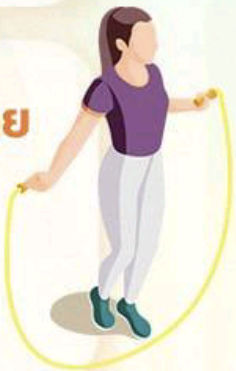
1.ด้านโภชนาการ

การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน



4. ด้านสุขอนามัย

ดูแลความสะอาดร่างกาย ของใช้ส่วนตัว เพื่อห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บและฉีดวัคซีนป้องกันโรคติดต่อตามกำหนด



2.ด้านการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และช่วยให้ควบคุมน้ำหนักได้ดี

5. ด้านความปลอดภัย

ขับขี่ปลอดภัยปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด ใช้อุปกรณ์ป้องกันเมื่อทำงานหรือเล่นกีฬาทุกครั้ง ที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย

3. ด้านสุขภาพจิต

การใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะ เช่น ฝึกฝนสติและสมาธิ ฝึกฝนความยืดหยุ่นทางจิตใจ มองโลกในแง่บวก

6. ด้านสุราและสิ่งเสพติด

การสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเจะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีและห่างไกลจากปัญหาสุราและสิ่งเสพติด

สุขบัญญัติแห่งชาติ

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของคนไทย 10 ประการ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

4. กินอาหารสุก-สะอาด-ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

7. ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแข็งแรง

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
www.thaihed.com