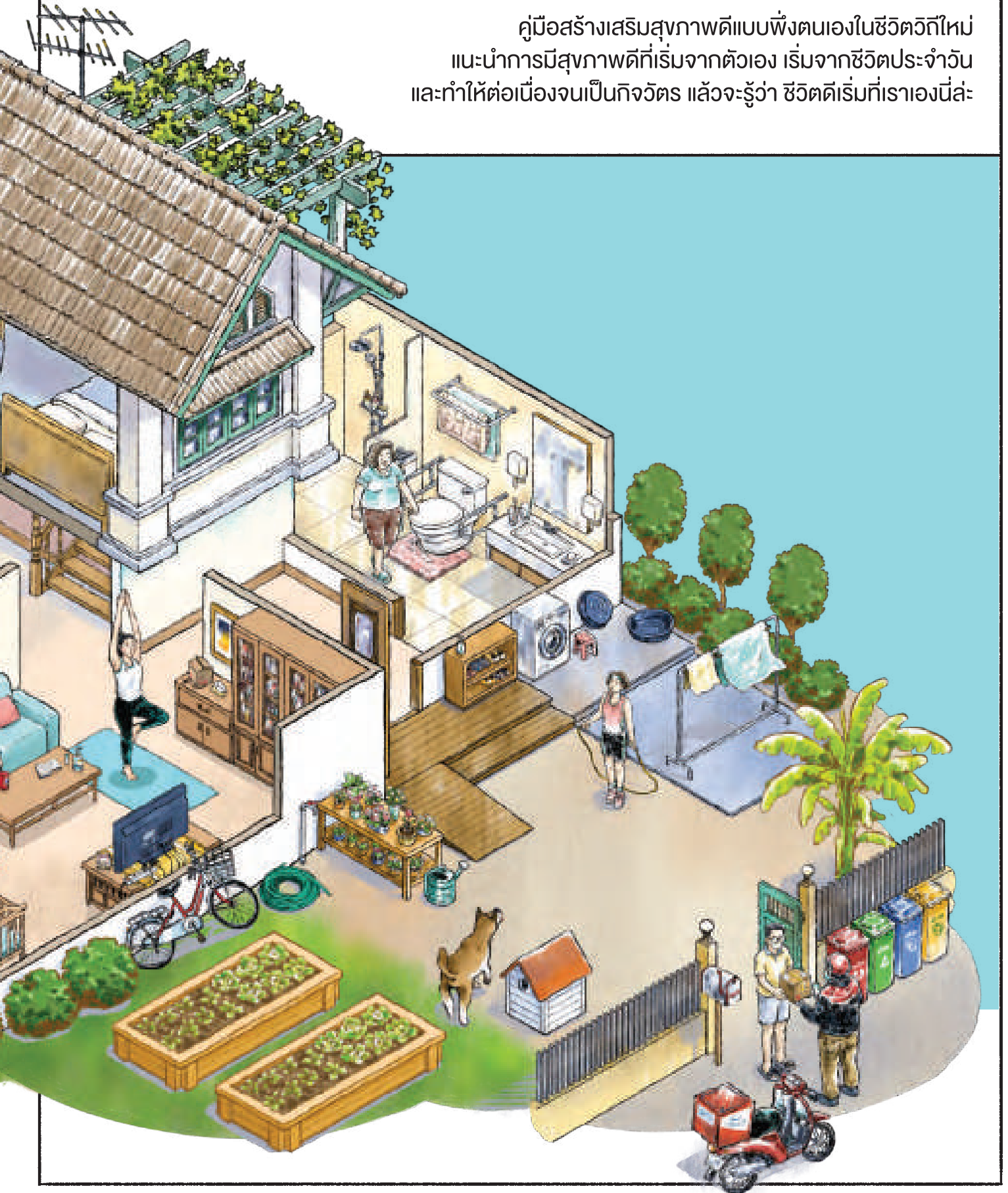


# ชีวิตวิถีใหม่ ชีวิตดี **เรา** เริ่มที่ **เรา** สสส

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพดีแบบพึ่งตนเองในชีวิตวิถีใหม่  
แนะนำการมีสุขภาพดีที่เริ่มจากตัวเอง เริ่มจากชีวิตประจำวัน  
และทำให้ต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตร แล้วจะรู้ว่า ชีวิตดีเริ่มที่เรานี่ละ



## ☺ คำนำ ☺

นับตั้งแต่เกิดการระบาดของเชื้อโควิด-19 (COVID-19) เราเห็นการเปลี่ยนแปลงมากมายในสังคมที่เกิดขึ้น เห็นการปรับตัวในการใช้ชีวิตและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม และนั่นคือสิ่งที่เราเรียกกันว่า ชีวิตวิถีใหม่ วิธีที่เราได้สร้างสุขอนามัยทั้งส่วนตัวและส่วนรวม วิธีที่เราได้เรียนรู้ว่าการมีภูมิคุ้มกันร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่จำเป็น วิธีที่เราได้พบว่าระบบการจัดการเศรษฐกิจสังคม สิ่งแวดล้อม มีส่วนอย่างมากต่อการปรับตัวของคนในสังคม

การเรียนรู้และปรับตัวตลอดช่วงเวลาที่ผ่านไป ได้พิสูจน์ให้เราเห็นว่า หากเราทุกคนร่วมมือกัน เราจะผ่านทุกวิกฤตปัญหาไปได้ และวิถีชีวิตแบบใหม่ที่เราได้ร่วมกันสร้างสุขอนามัยที่ดีและสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายจิตใจ ช่วยให้เรายู่ร่วมกันอย่างปลอดภัยจากโรคร้าย ช่วยให้เรามีชีวิตที่มีความสุขร่วมกัน

การมีชีวิตรวิถีใหม่ จึงเป็นเสมือนการเริ่มต้นใหม่ของเราทุกคน การเริ่มปรับตัวใช้ชีวิตในบริบทรูปแบบใหม่ให้เป็นนิสัย เพื่อให้มีชีวิตที่มีความสุขร่วมกัน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



## สารบัญ

ชีวิตวิถีใหม่ ในบ้าน	1
ชีวิตวิถีใหม่ ในตลาด	15
ชีวิตวิถีใหม่ ไปวัด	29
สร้างสุขอนามัยส่วนตัว	43
สร้างสุขอนามัยส่วนรวม	69
สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายและจิตใจ	79
สร้างภูมิคุ้มกันให้พร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลง	109



## ๖ บทที่ 1 ๖

# ชีวิตวิถีใหม่...ในบ้าน

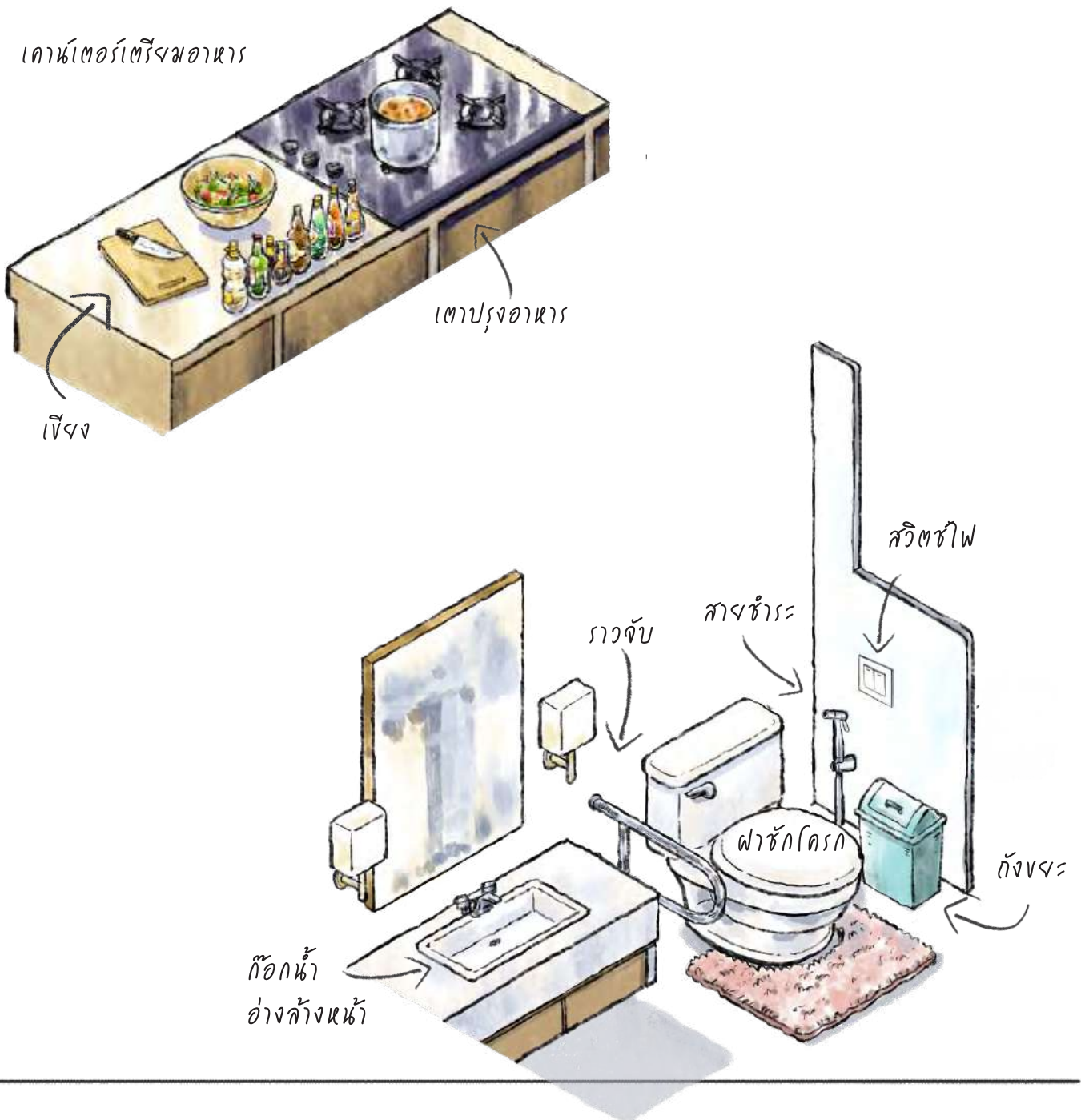
การอยู่อาศัยในบ้านที่มีสมาชิกครอบครัวหลายวัย แต่ละคนมีกิจกรรม การเรียน และภาระหน้าที่การทำงานที่ต้องเดินทางไปยังสถานที่ต่างกัน ดังนั้น การดูแลบ้านให้เป็นที่อยู่อาศัยที่สะอาด จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้คนในบ้าน มีสุขอนามัยที่ดี ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อหรือแพร่กระจายเชื้อโรคต่างๆ ได้ นี่คือหลักสำหรับการเตรียมที่อยู่อาศัยและการปฏิบัติตัวอย่างถูกสุขลักษณะ เพื่อให้บ้านเป็นสถานที่ปลอดภัย ปลอดภัย ส่วนผู้อยู่อาศัยทุกคนก็มีความสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

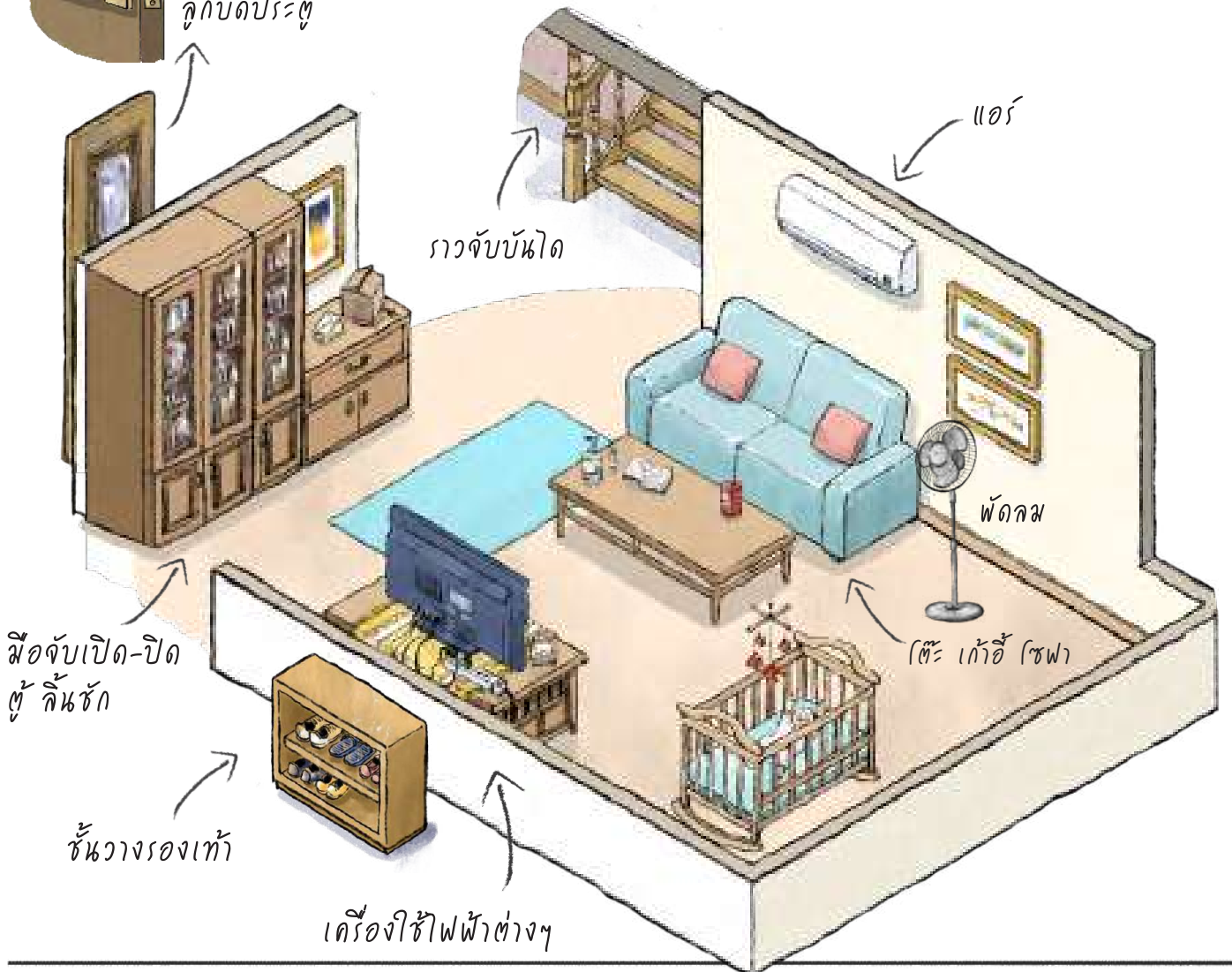
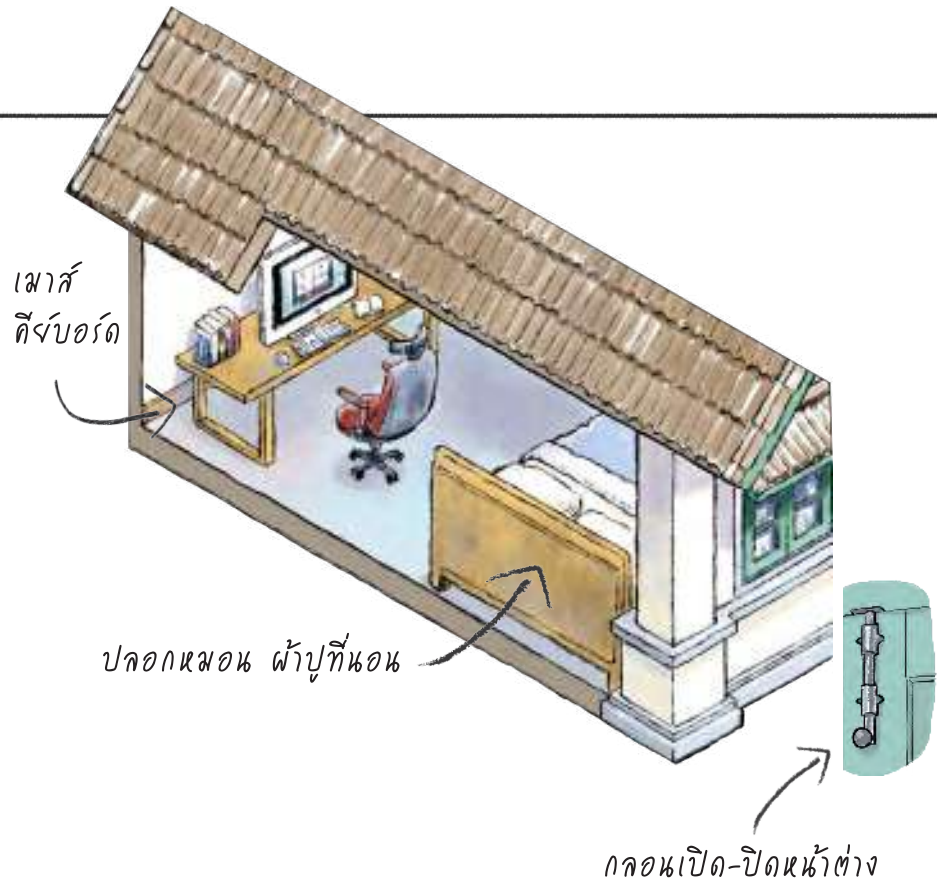


# การทำความสะอาดพื้นที่

## จุดที่ต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

หลายครอบครัวมีการทำความสะอาดบ้านเป็นประจำอยู่แล้ว แต่อาจจะสนใจพื้นที่ใหญ่หรือจุดที่มองเห็นได้ชัด เช่น ชั้นวางของ พื้นห้อง หรือครัวที่ใช้งานบ่อยๆ แต่ยังมีอีกหลายจุดในบ้านที่สมาชิกในครอบครัวสัมผัสกันบ่อยๆ จึงควรหมั่นเช็ดทำความสะอาด เพื่อไม่ให้กลายเป็นจุดสะสมเชื้อโรค แล้วทำให้คนในบ้านแพร่เชื้อหรือได้รับเชื้อจากกัน



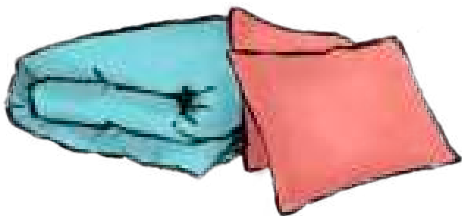


## ➤ แหล่งสะสมเชื้อโรคที่มักถูกมองข้าม ➤



### ■ ชั้นวางรองเท้า

เมื่อใส่รองเท้าเหยียบย่ำไปตามสถานที่ต่างๆ พื้นรองเท้าจึงสะสมเชื้อโรคที่อยู่บนพื้นเหล่านั้นไว้ ดังนั้นหากมีโอกาส ควรล้างทำความสะอาด พื้นรองเท้าและชั้นวางรองเท้า เพื่อไม่ให้เป็นที่สะสมเชื้อและอาจจะแพร่เชื้อไปตามพื้นที่อื่นๆ ได้



### ■ ปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน

อาจจะคิดว่านอนหนุนหมอนและแค่พลิกไปพลิกมาอยู่บนเตียงนอนทุกคืน ปลอกหมอนกับผ้าปูที่นอนคงไม่สกปรกเท่าไรหรอก แต่เหงื่อไคล รังแค เซลล์ผิวที่ตายแล้ว หรือขี้ไคลตามผิวหนัง แม้กระทั่งน้ำลายที่ไหลลงไปบนหมอน จะตกอยู่ที่ปลอกหมอนและผ้าปูที่นอนนั้นแหละ ดังนั้น หากปล่อยไว้นานๆ ไม่ซักทำความสะอาด ก็จะเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและแบคทีเรีย ถึงจะอาบน้ำก่อนเข้านอนไปก็เหมือนล้มตัวลงไปนอนบนกองเชื้อโรคอยู่ดี ดังนั้นควรทำการซักปลอกหมอนและผ้าปูที่นอนสัปดาห์ละครั้งเป็นอย่างน้อย

### ■ เมาส์ คีย์บอร์ด

เมาส์และคีย์บอร์ดอาจกลายเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากไม่มีใครนึกถึงการล้างมือก่อนทำงาน ซึ่งต่างจากการล้างมือก่อนกินอาหารที่จะระมัดระวังมากกว่า ดังนั้น เมื่อมือไปจับสิ่งของแล้วมาใช้งานเมาส์และคีย์บอร์ด สิ่งทีใกล้ตัวนี้จึงสะสมเชื้อโรคไว้มากมาย

### วิธีทำความสะอาด

- 1 ถอดสายอุปกรณ์ สำหรับอุปกรณ์ไร้สายให้นำแบตเตอรี่ออกก่อน
- 2 ใช้ผ้านุ่มหรือสำลีก้าน ชุบน้ำผสมสบู่
- 3 เช็ดพื้นผิวภายนอกเมาส์ ระมัดระวังไม่ให้น้ำเข้าอุปกรณ์
- 4 แป้นพิมพ์ที่ใช้แปรงปัดเศษฝุ่นในซอกระหว่างปุ่ม แล้วเช็ดที่ละปุ่ม
- 5 ใช้ผ้าล้างน้ำให้สะอาด หรือสำลีก้านชุบน้ำหมาดๆ แล้วนำมาเช็ดอีกครั้ง ระมัดระวังไม่ให้น้ำหยดลงอุปกรณ์





## ■ ถังขยะ

หลายคนคิดว่าถังขยะใช้รองรับขยะอยู่แล้ว จึงไม่ต้องทำความสะอาดอีก แต่นั่นก็คือเหตุผลที่ถังขยะเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคชั้นดี จึงมีกลิ่นเหม็นและเป็นอันตรายต่อผู้สัมผัสถังขยะ ทั้งสมาชิกในครอบครัวและพนักงานเก็บขยะด้วย

### วิธีทำความสะอาด

- 1 สวมถุงมืออย่างก่อนทำความสะอาด
- 2 ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ใช้ 1.3 ซอนโตะ ต่อน้ำ 1 ลิตร ถ้างถังขยะขนาดใหญ่ให้ผสมเพิ่มตามสัดส่วน
- 3 เทน้ำยาที่ผสมไว้ล้างทำความสะอาดถังขยะให้ทั่ว
- 4 ใช้แปรงหรือฟองน้ำขัดให้สะอาด
- 5 ล้างน้ำเปล่าแล้วตากแดดผึ่งลมให้แห้งสนิทก่อนนำมาใช้

## วิธีทำความสะอาดของใช้ให้สะอาดคงทน

เลือกใช้น้ำยาทำความสะอาดที่เหมาะสมสำหรับพื้นผิวของเครื่องใช้และเฟอร์นิเจอร์แต่ละประเภท หรือใช้สิ่งที่มีอยู่ในบ้านมาปรับใช้ได้ แต่ต้องระวังไม่ให้ทำลายพื้นผิวจนเสียหาย



### เฟอร์นิเจอร์ไม้ พลาสติก

ใช้ผ้าชุบน้ำผสมสบู่เช็ด แล้วเช็ดด้วยผ้าชุบน้ำให้สะอาดอีกครั้ง



### พื้นผิวโลหะ

ใช้ผ้าชุบแอลกอฮอล์ 70% เช็ดให้ทั่ว แล้วทิ้งไว้ให้แห้ง



# ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ควรมีติดบ้านไว้เสมอ

น้ำยาทำความสะอาดห้องน้ำ



น้ำยาฟอกขาว



น้ำยาทำความสะอาด  
อเนกประสงค์



น้ำส้มสายชู



น้ำยาล้างจาน



น้ำยาถูพื้น



## น้ำส้มสายชู สารพัดประโยชน์

น้ำส้มสายชูเป็นวัตถุดิบที่มีติดครัวกันทุกบ้านอยู่แล้ว แต่นอกจากนำมาเป็นเครื่องปรุง ยังสามารถนำมาใช้ทำความสะอาดคราบสกปรกในบ้านได้เป็นอย่างดี ใช้เช็ดทำความสะอาดคราบ ชากาแฟที่ติดถ้วย รอยไหม้บนเตารีด กำจัดคราบน้ำ คราบตะกรัน จึงเหมาะสำหรับนำมาเช็ดกระจก แข้วหัวก๊อกน้ำและฝักบัวที่อุดตัน รวมถึงล้างคราบสกปรกติดแน่นในโถส้วม และกำจัดคราบเชื้อรา บนผ้าปูที่นอนอาบน้ำได้อีกด้วย

## ≡ การปรับสิ่งแวดล้อมและการจัดการที่จำเป็น ≡

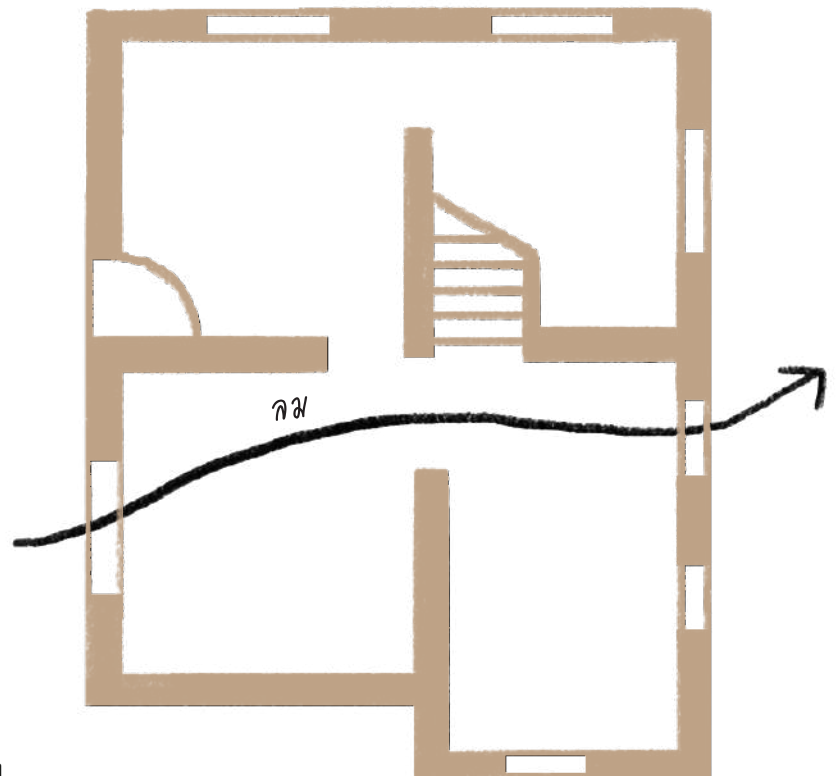
การเตรียมพร้อมบ้านให้เหมาะกับวิถีชีวิตใหม่ ถือเป็นความจำเป็นเพื่อป้องกันสมาชิกในครอบครัวให้ปลอดภัยจากเชื้อที่จะนำมาสู่โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ดังนั้นการปรับพื้นที่หรือการจัดการสำหรับใช้ชีวิตภายในบ้านนั้น จึงไม่ใช่เรื่องยากลำบากหรือสร้างภาระเกินไป และยังช่วยปลูกฝังและสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับทุกคนในครอบครัวอีกด้วย

### ■ เปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเทได้ดี

เมื่อมีอากาศจากภายนอกไหลเวียนเข้ามาในบ้าน ทำให้ถ่ายเทดี จะช่วยลดการสะสมของเชื้อโรค ต่างจากบ้านที่ปิดประตู หน้าต่าง และมีกลิ่นอับ

เทคนิคง่ายๆ  
เปิดประตู หน้าต่างอย่างไร  
ให้อากาศถ่ายเท

- 1 ไม่วางเฟอร์นิเจอร์หรือสิ่งของปิดบังประตู หน้าต่าง
- 2 เปิดประตู หน้าต่าง ในทิศตรงกันข้าม เพราะถ้าลมจะเข้าบ้านได้ก็ต้องมีทางให้ลมระบายออกด้วยเหมือนกัน
- 3 ห้องที่มีหน้าต่างบานเดียว ให้เปิดหน้าต่าง แล้วเปิดพัดลมเป่าไปทางหน้าต่าง เพื่อช่วยระบายอากาศภายในห้อง

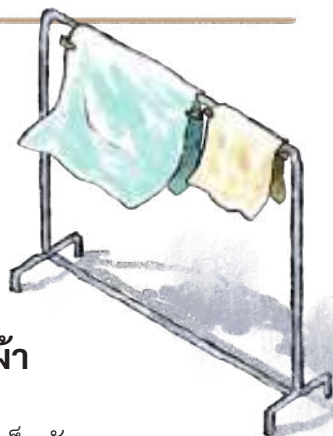


■ สบู่และเจลแอลกอฮอล์



วางตามจุดเหล่านี้เสมอ ก็อกรน้ำหน้าบ้าน อ่างล้างจาน ห้องน้ำ อ่างล้างมือ ก็อกรน้ำ หลังบ้าน เพื่อสามารถล้างกับน้ำเพื่อทำความสะอาดมือได้ทุกครั้งที่

หากเป็นไปได้ วางไว้ที่ทางเข้าบ้าน ห้องรับแขก โต๊ะทำงาน โต๊ะกินข้าว สำหรับทำความสะอาดมือ เวลาที่ไม่สามารถใช้สบู่กับน้ำล้างมือได้



■ รวตากผ้า

- ผ้าเช็ดมือกับผ้าเช็ดตัว แขนวตากแยก รวส่วนตัวไม่ปะปนกัน
- วางอยู่ในตำแหน่งที่มีลมโกรก และแสงแดดส่องถึง

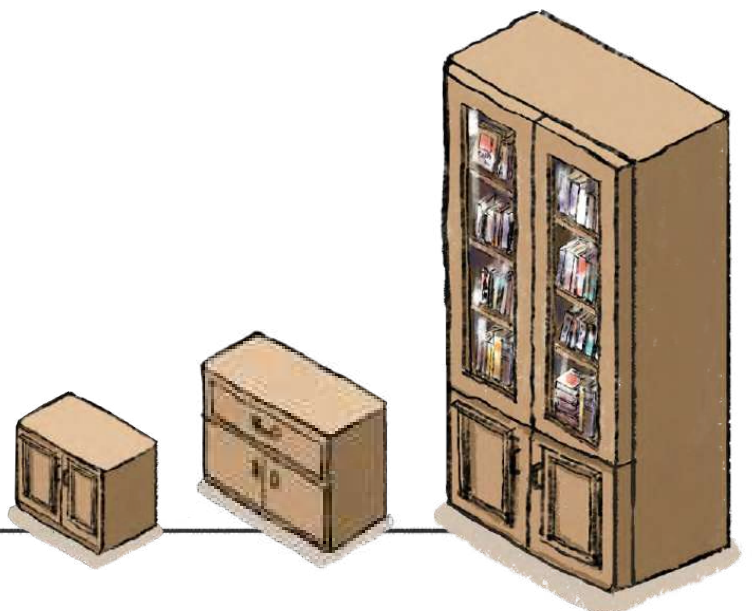


■ ชั้นวางรองเท้า

ควรวางชั้นวางรองเท้าไว้นอกบ้าน เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้สิ่งสกปรกและเชื้อโรคที่อยู่บนพื้นรองเท้าจากภายนอกเข้ามาอยู่ในบ้าน หากไม่สามารถวางนอกห้องพักหรืออพาร์ทเมนต์ ให้ถอดรองเท้าก่อนเข้าห้อง แล้วถือไปใส่ชั้นวางรองเท้า หลังจากนั้นล้างมือให้สะอาด

■ เก็บของให้เป็นระเบียบ

เมื่อบ้านรกหรือวางของระเกะระกะ มักจะมีจุดที่ทำความสะอาดไม่ทั่วถึง ผุ่นเกาะ เยอะ จึงกลายเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค การเก็บของให้เป็นระเบียบ ช่วยให้ทำความสะอาด และรักษาความสะอาดง่าย ลดการสะสมของเชื้อโรค



## ■ อุปกรณ์ทำอาหาร



แยกเขียงและมีดสำหรับหั่นผักสดกับเนื้อสัตว์ออกจากกัน และแยกสำหรับหั่นอาหารดิบกับอาหารสุกด้วย



แยกภาชนะสำหรับล้างและเตรียมวัตถุดิบของผักสดและเนื้อสัตว์ออกจากกัน



เนื้อสัตว์อาจมีเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนอยู่ ซึ่งกำจัดได้ด้วยการปรุงสุกด้วยความร้อน ดังนั้นควรแยกภาชนะ เขียง และมีดสำหรับผักและเนื้อสัตว์ออกจากกัน บ้านไหนไม่มีมีดและเขียงเพียงชุดเดียว ให้หั่นผักก่อน ล้างให้สะอาด แล้วจึงนำมาหั่นเนื้อสัตว์ต่อ

## ■ ถังขยะแยกประเภท

ถังขยะแยกประเภท ได้แก่

- ขยะทั่วไป (สีน้ำเงิน)
- ถังขยะย่อยสลาย (สีเขียว)
- ถังขยะรีไซเคิล (สีเหลือง)
- ถังขยะอันตราย (สีแดง)



เพื่ออำนวยความสะดวกเก็บแยกไปรีไซเคิลและความปลอดภัยของพนักงานเก็บขยะ

## ■ ใช้ประโยชน์จากพื้นที่ภายนอกบ้าน



- หากมีโรงรถหรือสวน สามารถปรับมาปลูกผักสวนครัวลงกระถางหรือลงดิน เพื่อมีแหล่งอาหารปลอดสารพิษไว้ให้เก็บกินภายในบ้าน ทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพและประหยัดเงินด้วย
- สำหรับห้องพักหรืออพาร์ทเมนต์ที่มีพื้นที่น้อย ใช้พื้นที่บริเวณระเบียง หรือริมหน้าต่างที่แสงแดดส่องถึง ก็สามารถปลูกผักง่ายๆ ในกระถางได้เหมือนกัน

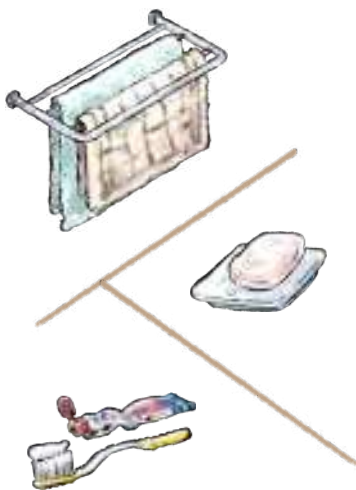
## ปรับพฤติกรรมเหล่านี้เพื่อสุขอนามัยที่ดีจนเป็นนิสัย

บางพฤติกรรมที่ปฏิบัติได้ง่ายและรู้กันอยู่แล้ว อาจถูกมองข้ามและไม่ได้ฝึกจนเป็นนิสัย ทั้งๆ ที่หากทำเป็นประจำจะสามารถป้องกันการติดเชื้อ ช่วยให้ห่างไกลจากโรคและความเจ็บป่วยได้ ดังนั้นลองดูว่าพฤติกรรมแบบไหนที่ฝึกทำเป็นประจำแล้วจะช่วยให้คุณในครอบครัวไม่เป็นผู้แพร่เชื้อหรือติดเชื้อได้

- ล้างมือก่อนเข้าบ้านและระหว่างใช้ชีวิตประจำวันอยู่ในบ้าน



- ล้างมือเมื่อรับพัสดุและหลังแกะพัสดุ
- ล้างมือก่อนและหลังกินอาหาร



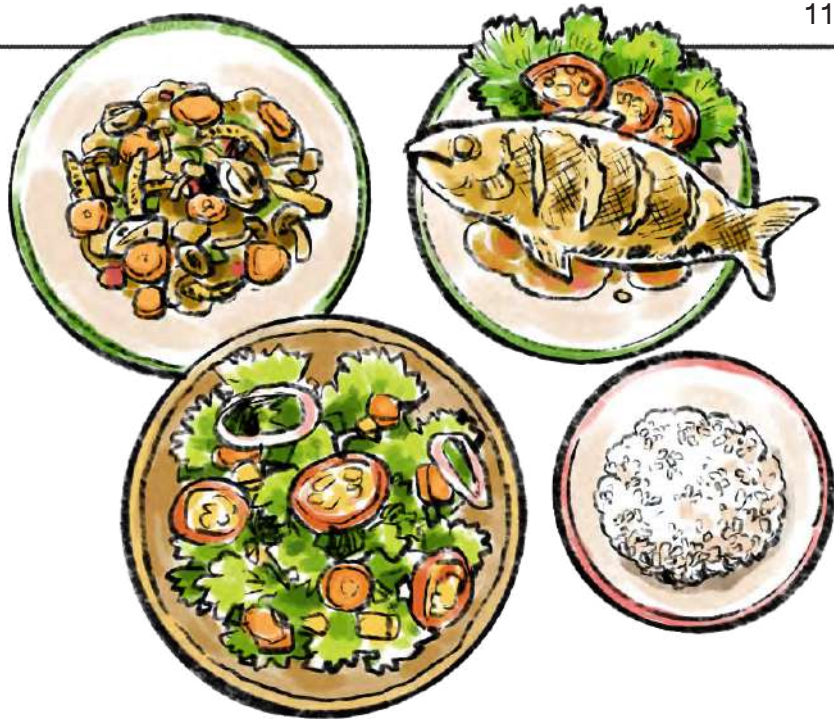
- แยกของใช้ส่วนตัว เช่น แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า ไม่ใช่ปะปนกัน



- อาบน้ำสระผม หลังกลับจากที่แออัด แล้วสวมใส่เสื้อผ้าชุดใหม่



- เสื้อผ้าใช้แล้วใส่ตะกร้าผ้าสำหรับเตรียมซัก ไม่ใส่ซ้ำไม่วางระเกะระกะ



- ใช้จานชามช้อนส้อมส่วนตัว ไม่กินอาหารร่วมกัน

- อาหารที่ซื้อหรือสั่งมากิน เทใส่จานชามที่บ้านเสมอ ไม่ควรกินอาหารจากท่อหรือกล่องบรรจุอาหารที่ร้านใช้ส่งมา การใช้ภาชนะช้อนส้อมของที่บ้านช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อได้ และอุ่นอาหารให้ร้อนก่อนกินทุกครั้ง



- แยกขยะให้ถูกประเภท โดยเฉพาะขยะติดเชื้อ เช่น กระดาษเช็ดปาก กระดาษทิชชูในห้องน้ำ หน้ากากอนามัยใช้แล้ว และถุงมือใช้ครั้งเดียวทิ้ง มัดใส่ถุงแยกทิ้งลงถังขยะอันตราย ไม่ปะปนกับขยะทั่วไป







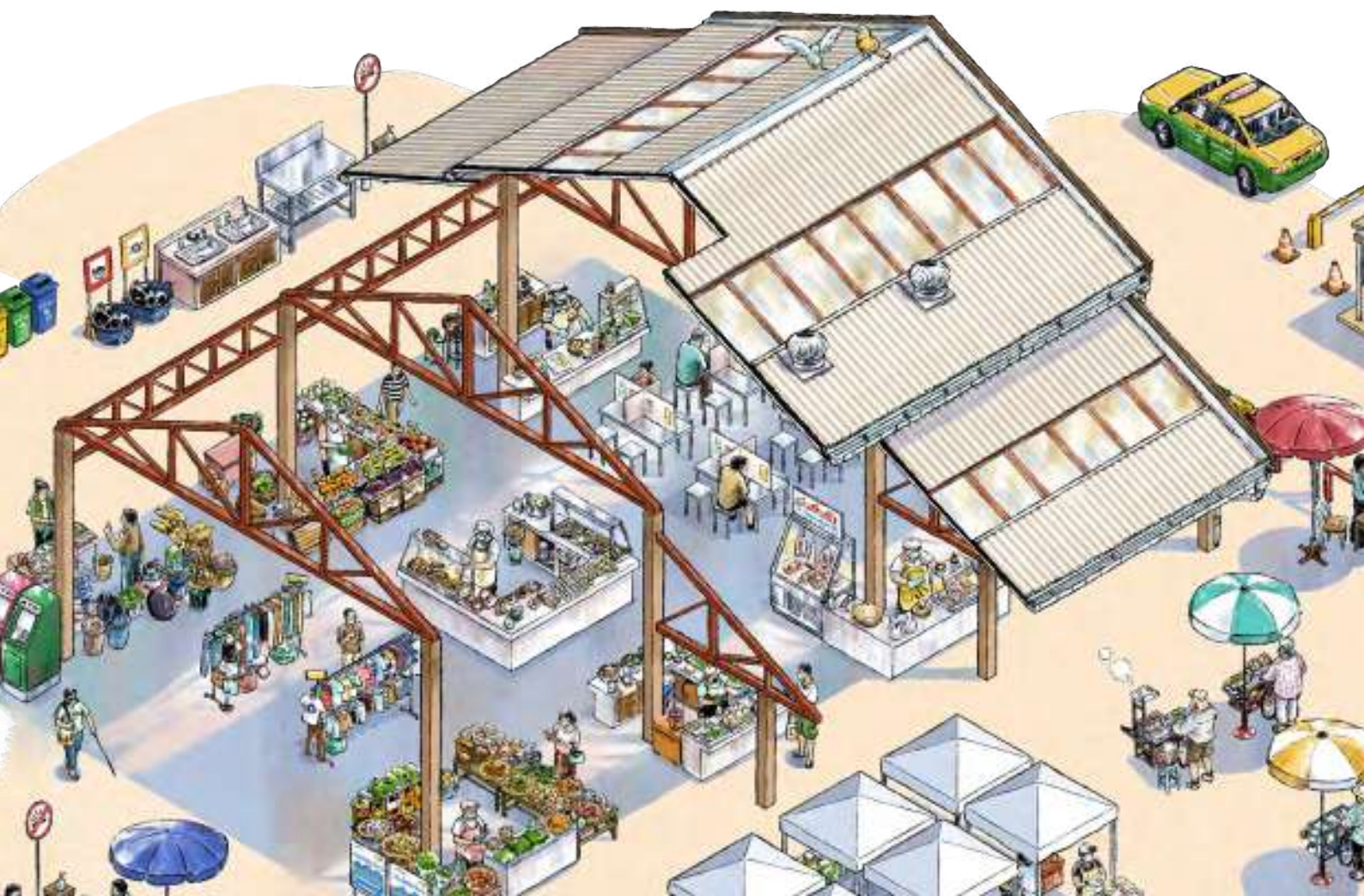


## ๖ un ที่ 2 ๖

# ชีวิตวิถีใหม่...ในตลาด

ตลาดเป็นศูนย์รวมสินค้าเพื่อจำหน่ายสำหรับทุกคนในชุมชน แต่วัน  
 จึงมีผู้คนและกิจกรรมต่างๆ เกิดขึ้นในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นพ่อค้า แม่ค้า พนักงาน  
 ขนส่งสินค้า ลูกค้า และผู้เกี่ยวข้อง ที่เดินทางมาค้าขายแลกเปลี่ยนและจับจ่าย  
 ใช้สอยรวมกันอยู่ในตลาด นอกจากนี้ข้าวของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว  
 ที่นี่ยังเป็นแหล่งอาหารที่รวมวัตถุดิบของสดประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้  
 แล้วยังมีอาหารสำเร็จรูป อาหารปรุงสุก ของคาวหวาน และสารพัดสิ่ง

ดังนั้นตลาดจึงต้องมีการจัดการและควบคุมดูแลให้ถูกสุขลักษณะ  
 รวมถึงหลักการปฏิบัติตัวสำหรับชีวิตวิถีใหม่ในตลาดของผู้ค้า ลูกค้า และผู้ดูแล  
 พื้นที่ตลาด เพื่อความสะอาดปลอดภัยของทุกคนด้วย



## ☀ การทำความสะอาดพื้นที่ ☀

### จุดที่ต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

ตลาดแต่ละแห่งมีมาตรฐานการจัดการตลาดให้มีความเรียบร้อยปลอดภัยด้วยการทำความสะอาดเป็นประจำอยู่แล้ว ชีวิตวิถีใหม่ทำให้รู้ว่าในตลาดที่ผู้คนจากต่างที่เดินทางมารวมตัวกันอยู่เยอะๆ จะมีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อโรคและการรับเชื้อ แต่สามารถป้องกันได้หากมีความใส่ใจทำความสะอาดจุดต่างๆ ที่มีคนสัมผัสเยอะๆ และระมัดระวังตัวคอยทำความสะอาดมือหลังจากสัมผัสสิ่งเหล่านี้เสมอ

- บัตรจอดรถ



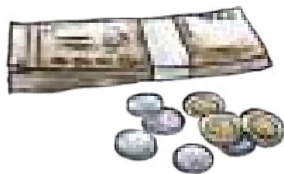
- ขวดปั๊มเจลแอลกอฮอล์



- เครื่องวัดอุณหภูมิ



- เงิน ธนบัตรและเหรียญ



- ปุ่มกดต่างๆ เช่น ปุ่มบนตู้เอทีเอ็ม



- ที่ล้างมือของอ่างล้างมือแบบแห้ง



- ลูกบิด มือจับ สำหรับเปิด-ปิดประตู



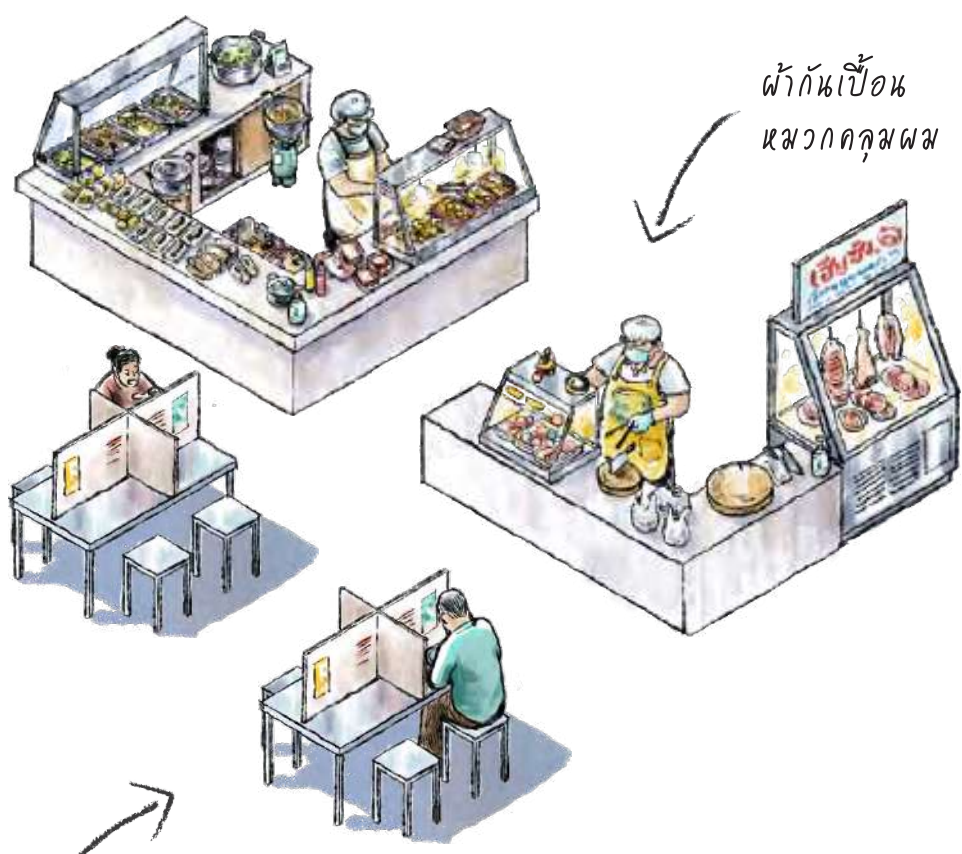
- จุดซักล้าง ก๊อกน้ำ สางวาง



- ตะกร้าและรถเข็น



- แผงสินค้า ตู้กระจก  
อุปกรณ์ปิดครอบอาหาร



ผ้ากันเปื้อน  
หมวกคลุมผม

โต๊ะ เก้าอี้ และพลาสติกหรือฉากกั้นบนโต๊ะอาหาร

## แหล่งสะสมเชื้อโรคที่มักถูกมองข้าม

### บัตรจอดรถ



เมื่อรับมาแล้วให้ใช้แอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาด ก่อนเก็บแยกจากของส่วนตัว

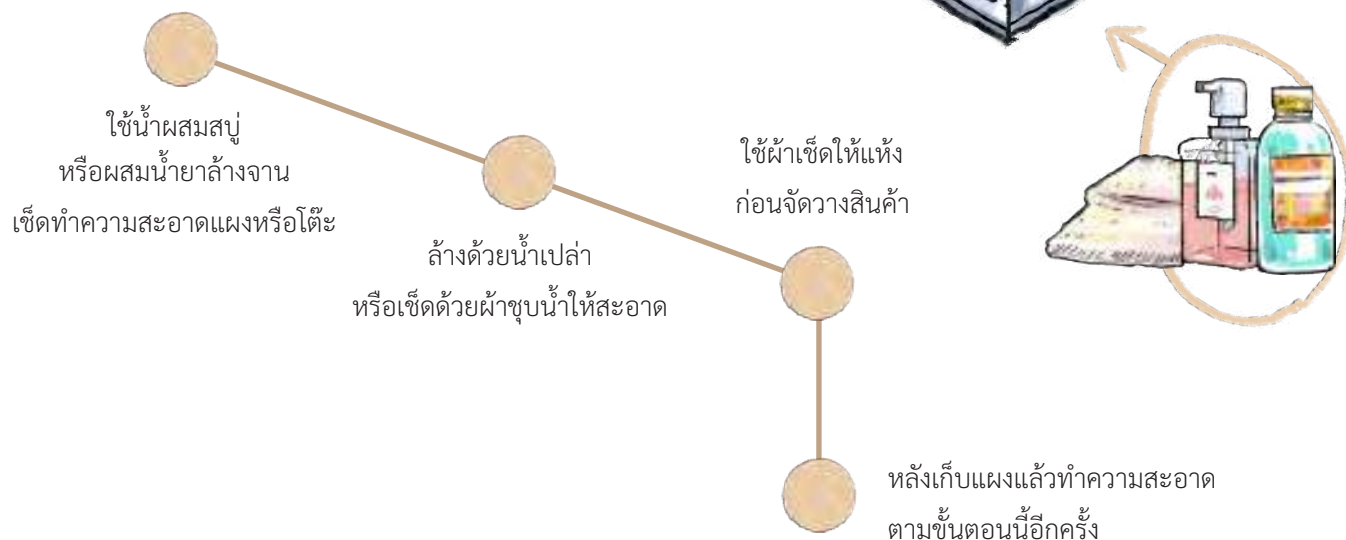
### เครื่องวัดอุณหภูมิ



เจ้าหน้าที่ที่ทำหน้าที่วัดอุณหภูมิใช้มือจับเครื่องทุกวัน วันละหลายชั่วโมง หากมีเจ้าหน้าที่หลายคนควรทำความสะอาดเครื่องด้วยการใช้ผ้าชุบน้ำสบู์เช็ดทำความสะอาด แล้วใช้ผ้าเช็ดให้แห้ง ก่อนนำมาใช้ใหม่ทุกครั้ง

### แผงสินค้า ตู้กระจก อุปกรณ์ปิดครอบอาหาร

ก่อนและหลังตั้งแผงสินค้าทุกครั้ง พ่อค้าแม่ค้าควรทำความสะอาดแผงสินค้า ตู้กระจก และอุปกรณ์ปิดครอบอาหารก่อน เพื่อความสะอาดของสินค้าที่นำมาขาย และความปลอดภัยของตัวเองและลูกค้าที่จะมาหยิบจับเลือกสินค้าหรือซื้อสินค้าหน้าตู้กระจกด้วยวิธีดังนี้



## ■ เงิน ธนบัตรและเหรียญ

เงินทั้งแบบธนบัตรและเหรียญที่ใช้สำหรับจับจ่ายใช้สอยในชีวิตประจำวัน มีการหมุนเวียนแลกเปลี่ยนผ่านมือคนมาไม่รู้กี่คนกว่าจะถึงมือเรา ถ้ามีคนไอจามแล้วใช้มือปิดปากเสร็จแล้วมาจับธนบัตร เชื้อไวรัสหรือเชื้อโรคต่างๆ จะสามารถมีชีวิตอยู่บนธนบัตรใบนั้นได้ถึง 4-9 วัน ไท่นจะมือคนอื่นที่จับสิ่งสกปรกปรกต่างๆ มาอีก ดังนั้นธนบัตรที่เห็นอยู่อาจจะมีเชื้อโรคสะสมอยู่เป็นหมื่นตัวเลยทีเดียว

ดังนั้นผู้ค้าหรือลูกค้าที่ได้รับเงินและเงินทอนจากตลาดกลับบ้านแล้ว ควรทำความสะอาดเงินก่อนทุกครั้ง เพื่อป้องกันการปนเปื้อน



เงินสดที่ได้รับมา เก็บแยกใส่ถุงต่างหาก ไม่เก็บในกระเป๋าสตางค์

หลังหยิบจับธนบัตรและเหรียญ ต้องล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์

ทำความสะอาดเงินด้วยการแช่น้ำสบู่ น้ำยาล้างจาน หรือน้ำยาซักผ้าเด็กเพียงไม่นาน (ถ้าแช่ไว้นานระวังเนื้อกระดาษเปื่อย) แล้วตากให้แห้งก่อนนำไปใช้ต่อ

สำหรับคนที่สามารถใช้การโอนจ่ายค่าอาหาร  
ค่าของใช้ต่างๆ ผ่านโทรศัพท์มือถือได้  
จะปลอดภัยกว่า



## ■ ปุ่มต่างๆ เช่น ปุ่มบนตู้เอทีเอ็ม

ก่อนซื้อของ บางคนพกเงินสดมาไม่พอ จึงต้องกดเงินที่ตู้เอทีเอ็มก่อน ดังนั้นปุ่มต่างๆ จึงมีคนกดใช้จำนวนมาก ควรทำความสะอาดสม่ำเสมอ สามารถทำความสะอาดได้ด้วยการใช้ผ้าชุบแอลกอฮอล์เช็ดทีละปุ่ม



## การปรับสิ่งแวดล้อมและการจัดการที่จำเป็น

ตลาดมีการทำความสะอาดพื้นที่เป็นประจำทุกวันอยู่แล้ว แต่ด้วยรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ ที่คนต้องหันมาใส่ใจสุขอนามัยกันเพิ่มขึ้น ตลาดจึงควรมีการปรับพื้นที่และจัดให้มีจุดสำหรับการทำความสะอาดเพิ่มเติม เพื่อการรักษาความสะอาดและการป้องกันการแพร่เชื้อหรือการติดเชื้อมาในตลาด ให้ตลาดเป็นสถานที่ปลอดภัยทั้งกับผู้ค้าและผู้ซื้อนั่นเอง

### ■ จุดคัดกรอง



บริเวณทางเข้าตลาดควรตั้งจุดคัดกรองสำหรับทุกคนที่เข้ามาในพื้นที่ตลาด

- วัดอุณหภูมิผู้เข้าตลาดทุกคน ถ้าสูงเกิน 37.5 ขอความร่วมมืองดเข้าตลาด
- ทุกคนต้องสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ก่อนเข้าพื้นที่
- เตรียมเจลแอลกอฮอล์ 70% หรือจุดบริการล้างมือ ให้ทำความสะอาดมือก่อนเข้า
- จัดตั้งจุดคัดกรองทุกจุดเข้าออก สำหรับตลาดใหญ่ ควรมีมากกว่า 1 จุด

### ■ จุดล้างมือ

จุดล้างมือควรมีทั้งแบบเจลแอลกอฮอล์ และอ่างล้างมือแบบเหยียบ ในจำนวนที่เพียงพอ และทั่วถึง

- จุดวางเจลแอลกอฮอล์ต้องอยู่ในที่ร่ม และอุณหภูมิไม่ร้อนจัด เพราะความร้อนจะทำให้แอลกอฮอล์ระเหย และเสื่อมสภาพได้
- อ่างล้างมือแบบเหยียบต้องเตรียมสบู่ไว้สำหรับการล้างมือด้วยสบู่และน้ำเสมอ



### ■ สัญลักษณ์เว้นระยะ

ทุกคนรู้อยู่แล้วว่าควรรักษาระยะห่างระหว่างกัน แต่ถ้าทำสัญลักษณ์ไว้ ก็จะได้รู้ว่านี่คือระยะที่เหมาะสม รวมถึงช่วยย้ำเตือนหากมีคนเผลอด้วย

- ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่างสำหรับการรอคิว 1-2 เมตร
- ทำเป็นแนวเส้นตรง จุดวงกลม หรือสี่เหลี่ยมก็ได้



## ■ ร้านอาหารปรุงสำเร็จ

นอกเหนือจากการทำความสะอาดแผงและร้านทุกวันแล้ว ร้านที่ให้บริการอาหารในตลาดควรมีพื้นที่ล้างและจัดเตรียมวัตถุดิบที่สะอาด อาหารปรุงสุกด้วยความร้อนทั่วถึง และขายอาหารสดใหม่ทุกวันไม่มีอาหารค้างคืน



- มีตู้กระจกหรือที่ครอบอาหาร
- ใช้ทัพพีตักอาหาร หรือที่คีบหยิบอาหาร ไม่ใช่มือจับอาหารโดยตรง
- ล้างทำความสะอาดจานชาม ซ้อนส้อม ด้วยน้ำยาล้างจาน แล้วผึ่งให้แห้งทุกครั้งก่อนนำมาใช้งาน ไม่นำของที่ยังไม่แห้งสนิทมาใช้ใส่อาหาร

## ■ อุปกรณ์ทำความสะอาดและจุดซักล้าง

ลักษณะพื้นที่กว้างที่มีแผงสินค้าจำนวนมาก จึงควรมีจุดซักล้างแยกเป็นสัดส่วน เพื่อง่ายต่อการรักษาความสะอาด รวมถึงจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาดไว้ให้พร้อม



- จุดซักล้าง ควรมีความสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร
- จุดซักล้าง ควรมีการแยกสำหรับล้างของสด ล้างภาชนะ และซักผ้าที่ใช้เช็ดทำความสะอาดจุดต่างๆ
- อุปกรณ์สำหรับทำความสะอาด นอกเหนือจากไม้กวาด ไม้ถูพื้น ผ้าขี้ริ้ว และน้ำยาทำความสะอาดต่างๆ แล้วควรเตรียมถุงมือยางและรองเท้าพื้นยาง สำหรับคนทำความสะอาดด้วย



■ จุดทิ้งขยะ

จุดทิ้งขยะควรแยกออกไปจากพื้นที่อื่นๆ เพื่อความสะอาดภายในพื้นที่ตลาด มีการกำจัดขยะทุกวัน และมีถังขยะแยกประเภท 4 ประเภท ซึ่งใช้สำหรับทิ้งขยะประเภทต่างๆ ดังนี้

- **ถังสีเขียว** ขยะย่อยสลายเป็นขยะอินทรีย์ที่สามารถย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ เช่น ใบไม้ เศษอาหาร เปลือกผลไม้



- **ถังสีแดง** ขยะอันตราย เป็นขยะที่มีสารเคมีหรือชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ที่อันตราย เช่น ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ ขวดน้ำยาล้างห้องน้ำ กระจ่างสเปรย์ ชิ้นส่วนคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ รวมถึงขยะติดเชื้อ เช่น กระดาษทิชชู หน้ากากอนามัยใช้แล้ว และถุงมือใช้แล้ว



- **ถังสีเหลือง** ขยะรีไซเคิล ได้แก่ กระดาษหนังสือพิมพ์ กระดาษลัง ขวดพลาสติก ขวดแก้ว กระจ่างอะลูมิเนียม



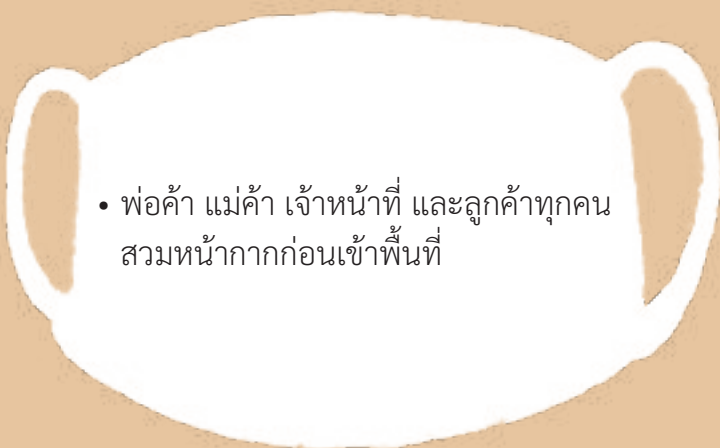
- **ถังสีน้ำเงิน** ขยะทั่วไป เป็นขยะที่ไม่สามารถนำไปผ่านกระบวนการเพื่อใช้ต่อได้ เช่น กล่องหรือถุงเปื้อนอาหาร หลอดพลาสติก ขงขนม เศษขยะ

## ปรับพฤติกรรมเหล่านี้เพื่อสุขอนามัยที่ดีจนเป็นนิสัย

ในพื้นที่ซึ่งมีคนหลากหลายมาอยู่รวมกัน นอกจากจะนึกถึงความสะอาดปลอดภัยส่วนตัวแล้ว ทุกคนควรใส่ใจคนรอบข้างด้วย พ่อค้าแม่ค้าควรใส่ใจมอบบริการที่สะอาดสำหรับคนที่มาซื้อของ และลูกค้าควรมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นที่พบเจอกันในตลาดเหมือนกัน หากทำได้เช่นนี้ ตลาดจะเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทุกคนอย่างแน่นอน



- หากรู้สึกไม่สบาย มีไข้สูงเกิน 37.5 มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก งดไปตลาด แล้วกักตัวอยู่บ้านเพื่อดูอาการก่อน



- พ่อค้า แม่ค้า เจ้าหน้าที่ และลูกค้าทุกคน สวมหน้ากากก่อนเข้าพื้นที่



- ผู้ค้า ควรเลือกสินค้าคุณภาพมาขายเพื่อมัดใจลูกค้า โดยเลือกของสดใหม่ รู้แหล่งที่มา มีความน่าเชื่อถือ ปลอดภัยสำหรับการอุปโภคบริโภค มีวันหมดอายุ จัดเก็บอย่างถูกวิธี ในพื้นที่ที่เหมาะสม



- พ่อค้า แม่ค้า ใส่หมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน และสวมหน้ากากไว้
- สำหรับร้านที่ขายอาหาร คนเตรียมอาหาร และปรุงอาหารล้างมือให้สะอาด ใส่ถุงมือขณะทำอาหาร และหมั่นเปลี่ยนถุงมือบ่อยๆ ไม่ใช่ติดต่อกันตลอดทั้งวัน ไม่เก็บไว้ใช้ต่อวันรุ่งขึ้น



- ลูกค้าพกถุงผ้า ตะกร้า หรือปิ่นโตใส่อาหาร  
เมื่อมาตลาด เพื่อเป็นการลดปริมาณขยะ



- คนที่เดินทางด้วยรถโดยสาร  
สาธารณะ ให้สวมหน้ากากตลอด  
เวลาลงรถแล้วใช้เจลแอลกอฮอล์  
ล้างมือทันที

- คนที่ใช้รถยนต์ส่วนตัว ควรเตรียมกล่อง  
พลาสติกไว้ในรถ สำหรับใส่สิ่งของที่ซื้อมา  
เพื่อป้องกันการกระจายเชื้อ



- ไม่สูบบุหรี่ในพื้นที่ตลาด เพราะตลาด  
เป็นเขตปลอดบุหรี่
- การสูบบุหรี่ในพื้นที่ตลาดผิดกฎหมาย  
ฝ่าฝืนมีโทษปรับ 5,000 บาท











## ≡ บทที่ 3 ≡

# ชีวิตวิถีใหม่...ไปวัด

วัดนับเป็นศาสนสถานที่สำคัญแห่งหนึ่งในชุมชน เพราะนอกจากการเป็นที่พักอาศัยของพระสงฆ์และประกอบศาสนกิจสำหรับชาวพุทธแล้ว วัดยังกลายเป็นส่วนหนึ่งของรากฐานทางประเพณีและวัฒนธรรมที่อยู่คู่กับการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนมายาวนาน มีทั้งคนที่เดินทางไปทำบุญ ปฏิบัติธรรม หรือแม้กระทั่งสนทนาธรรมแลกเปลี่ยนความรู้กับพระสงฆ์ที่วัดอย่างสม่ำเสมอ

ในการใช้ชีวิตวิถีใหม่ พระสงฆ์และญาติโยมจึงต้องปรับการปฏิบัติตัวและวิถีของการไปวัด เพื่อความปลอดภัยของทั้งพระภิกษุสงฆ์และพุทธศาสนิกชนเอง





## ☺ การทำความสะอาดพื้นที่ ☺

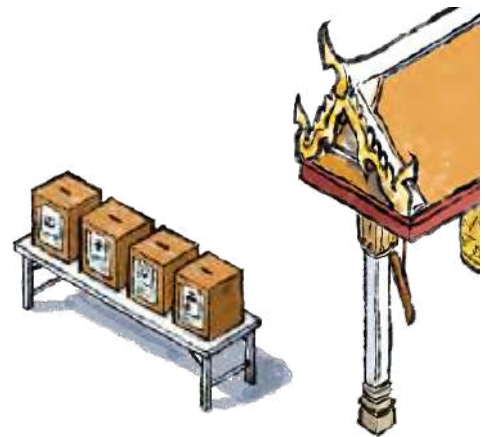
### จุดที่ต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

ภายในวัดมีโบสถ์และศาลาสำหรับการปฏิบัติธรรม จัดพิธีสงฆ์ และพิธีกรรมทางศาสนาหลายประเภท จึงมีอุปกรณ์และเครื่องใช้ที่ญาติโยมใช้งานร่วมกันเป็นจำนวนมาก รวมถึงบ่อยครั้งที่วัดเป็นที่พึ่งพาอาศัยสำหรับคนที่เดือดร้อน เป็นสถานที่จัดงานบุญและโรงเรียน ดังนั้นนอกจากจะต้องทำความสะอาดสิ่งของที่มีคนใช้บ่อยแล้ว ยังควรคำนึงถึงสุขอนามัยที่ดี เพื่อไม่ให้พระสงฆ์ติดเชื้อหรือทำให้วัดกลายเป็นแหล่งแพร่เชื้อด้วย

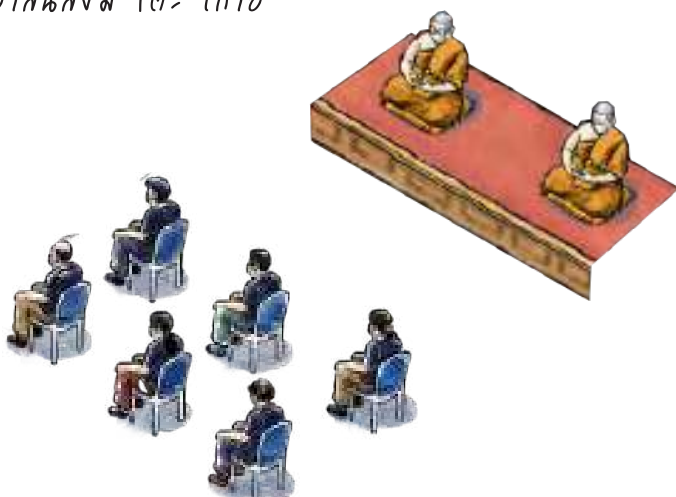
อุปกรณ์สำหรับพิธีสงฆ์และพิธีกรรม เช่น เเชิงเทียงน  
หมอนรองกราบ ฆนั้หมันต์ ชุดกรวดน้ำ



สิ่งของที่คนจับบ่อย เช่น  
กล่องรับบริจาค ไม้เคาะระฆัง



เครื่องใช้สำหรับพระสงฆ์และญาติโยม เช่น  
อาสน์สงฆ์ โต๊ะ เก้าอี้



- พื้นที่ภายในโบสถ์ ศาลา และกุฏิ
- โรงทาน พื้นที่เตรียมอาหารและพื้นที่ครัว
- ห้องน้ำ ลูกบิด ก๊อกน้ำ ส่างชำระ  
โกศ้วม และพื้นห้องน้ำ

## วิธีทำความสะอาด

การทำความสะอาดพื้นที่สกปรกที่มีโอกาสสะสมเชื้อ เช่น ห้องน้ำ โรงครัว ไม่จำเป็นต้องฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อ เพราะเสี่ยงทำให้เชื้อโรคฟุ้งกระจาย



- คนทำความสะอาดควรใส่ถุงมือยางและรองเท้าพื้นยางเสมอ
- ผสมน้ำยาฟอกขาวตามอัตราที่เหมาะสม
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดของและพื้นที่โดยรอบทีละจุด
- การถูพื้นเริ่มจากจุดที่สกปรกน้อย ไปยังจุดที่สกปรกมากกว่า
- ถูพื้นโดยเริ่มจากมุมหนึ่งไปอีกมุมหนึ่งไล่ไปที่ละน้อย ไม่ย้อนกลับไปถูซ้ำไปมา

## การปรับสิ่งแวดล้อมและการจัดการที่จำเป็น

วัดเป็นศาสนสถานที่มีคนเดินทางเข้าออกมาทำกิจกรรมมากมาย ดังนั้นการปรับพื้นที่ และการจัดการภายในวัดสำหรับชีวิตวิถีใหม่นี้ จะช่วยให้วัดเป็นสถานที่สะอาด ปลอดภัย และรักษาความสงบเรียบร้อยสำหรับพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

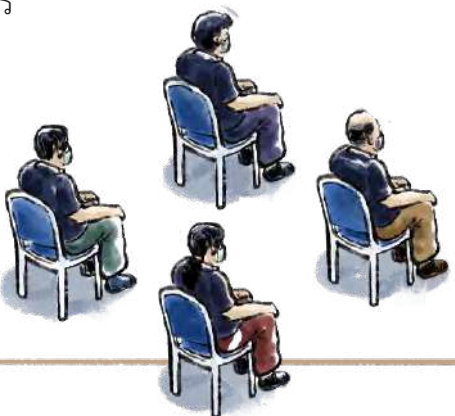
### ■ กฎี โบสถ์ และศาลาการเปรียญ

พื้นที่ต่างๆ ภายในวัดมีการทำความสะอาดเป็นประจำอยู่แล้ว เพียงแต่บางครั้งหากไม่ได้ใช้งาน อาจปิดประตูหน้าต่างไว้นานๆ จึงควรหมั่นเปิดประตู หน้าต่าง เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้ดี สักวันละ 2-3 ชั่วโมง เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค หากมีการใช้สถานที่ในการจัดศาสนพิธี ให้เปิดประตู หน้าต่างไว้ตลอดเวลา



### ■ การจัดที่นั่งสำหรับพระสงฆ์ และฆราวาส

การเตรียมพื้นที่สำหรับการปฏิบัติธรรม หรือศาสนพิธี ควรจัดวางอาสนะสำหรับพระสงฆ์ และเก้าอี้สำหรับฆราวาสให้มีระยะห่างประมาณ 1-2 เมตร



### ■ จุดล้างมือ



จัดเตรียมสบู่ไว้ที่อ่างล้างมือในห้องน้ำ สำหรับการล้างมือด้วยสบู่และน้ำเสมอ โดยวางเจลแอลกอฮอล์สำหรับล้างมือเพิ่มเติมไว้ตามทางเข้าโบสถ์ ศาลา เพื่อให้พระสงฆ์และญาติโยมสามารถใช้ได้ทันที

## ■ การจัดพิธีกรรมทางศาสนา

ในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบของการจัดพิธีกรรมทางศาสนาแต่อย่างใด เพียงแต่เพิ่มเติมระบบการจัดการและการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมสำหรับงานที่มีผู้เข้าร่วมจำนวนมาก เพื่อป้องกันการติดเชื้อหรือการแพร่เชื้อได้นั่นเอง

- จุดคัดกรอง ตรวจวัดอุณหภูมิผู้ร่วมงานก่อนเข้าพื้นที่
- จุดลงทะเบียน เตรียมกระดาษลงทะเบียนไว้ให้ผู้ร่วมงานทุกคนลงชื่อ เบอร์ติดต่อ เพราะหากมีใครคนใดคนหนึ่งตรวจพบว่าติดเชื้อ จะสามารถติดตามตัวผู้ร่วมงานคนอื่นๆ ให้กักตัว และเข้ารับการรักษาได้ทันท่วงทีเมื่อมีอาการ

- จัดเจลแอลกอฮอล์ไว้ให้ใช้อย่างทั่วถึง
- หากมีอาหารเลี้ยงแขก ควรจัดเป็นกล่องแจกให้กินเป็นคณา ไม่จัดกับข้าวเป็นชุดเพื่อกินร่วมกัน



## ■ เลือกอาหารตัดบาตรและถวายพระสงฆ์อย่างไรให้พระสงฆ์ห่างไกลจากโรค

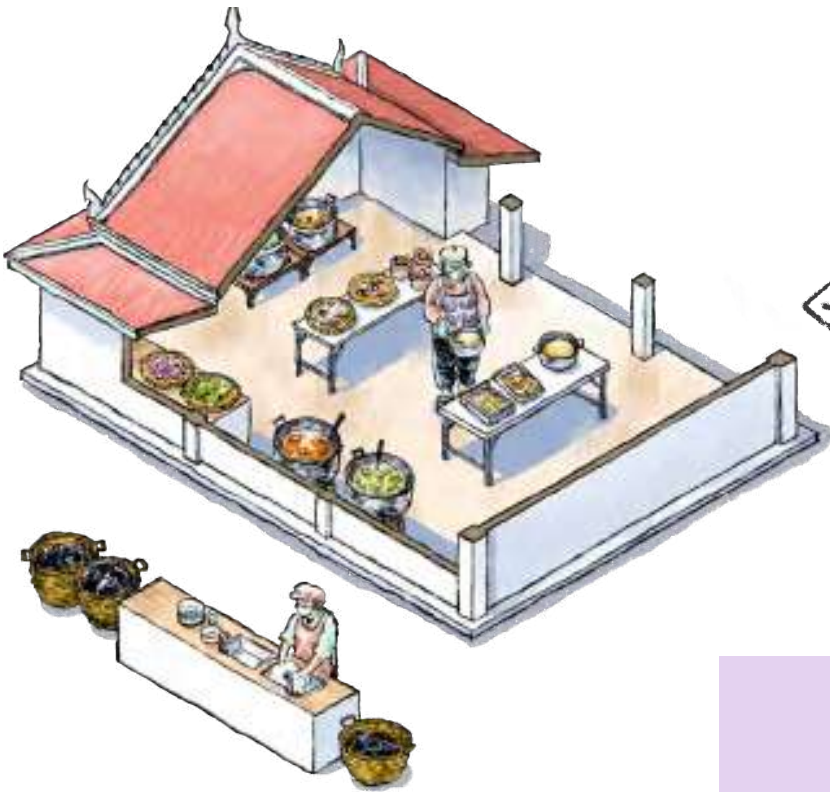
พระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ ต้องฉันตามที่คนตัดบาตรหรือนำอาหารมาถวาย ดังนั้นญาติโยมควรใส่ใจเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และถูกหลักโภชนาการในการตัดบาตร เนื่องจากปัจจุบันมีพระสงฆ์จำนวนมาก อาพาธด้วยโรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น



### อาหารที่แนะนำสำหรับถวายพระสงฆ์

- ข้าวกล้อง เป็นอาหารประเภทแป้งที่อุดมด้วยวิตามินบี และใยอาหาร สามารถเลือกมาถวายสลับกับข้าวขาวได้
- เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา
- ผักตามฤดูกาลและผลไม้หวานน้อย เช่น ฝรั่ง ส้ม แก้วมังกร มะละกอ มีใยอาหารช่วยชะลอการดูดซึมของน้ำตาล ลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยระบบการขับถ่าย

- เลือกอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ยำ ย่าง เผา อบ หรือน้ำพริก หากใส่กะทิควรใช้ปริมาณน้อย
- หากเป็นอาหารประเภทผัดหรือทอด ควรลดหวาน ลดมัน และลดเค็ม
- น้ำปานะ ควรเลือกเครื่องดื่มน้ำตาลน้อยหรือไม่มีน้ำตาล และเพิ่มโปรตีน เช่น นมจืด นมถั่วเหลือง น้ำเปล่า น้ำสมุนไพร
- อาหารกระป๋อง เลือกที่มีเครื่องหมาย อย. สถานที่ผลิต วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ กระป๋องมีสภาพดี ไม่บุบ ไม่บวม ไม่มีรอยร้าว และไม่เปื้อนสนิม



■ โรงทาน

วัดหลายแห่งมีโรงครัวเพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับญาติโยมที่เดินทางมาทำอาหารที่วัด เมื่อมีงานบุญแต่ละครั้งอยู่แล้ว ดังนั้นอาจจะมี การจัดทำโรงทานทำอาหารแจกคนในโอกาสต่างๆ อยู่บ่อยๆ จึงควรคำนึงถึงความสะดวก ทั้งส่วนของ คนทำอาหารและคนรับอาหารด้วย

- จัดในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเท
- ครัวแบ่งเป็นสัดส่วนเพื่อความสะอาด สำหรับ ล้างวัตถุดิบ หั่นและเตรียมส่วนผสม และพื้นที่ปรุงอาหาร
- เตรียมสบู่ไว้ให้คนทำอาหารล้างมือก่อน และหลังทำอาหารเสมอ
- ทำความสะอาดครัวและกำจัดขยะทุกวัน เพื่อลดการสะสมของเชื้อไม่ให้ปนเปื้อน การทำอาหารครั้งต่อไป

**คำเตือน!**  
ระวังอย่าวางเจลแอลกอฮอล์ไว้ใกล้ความร้อน หรือเปลวไฟ

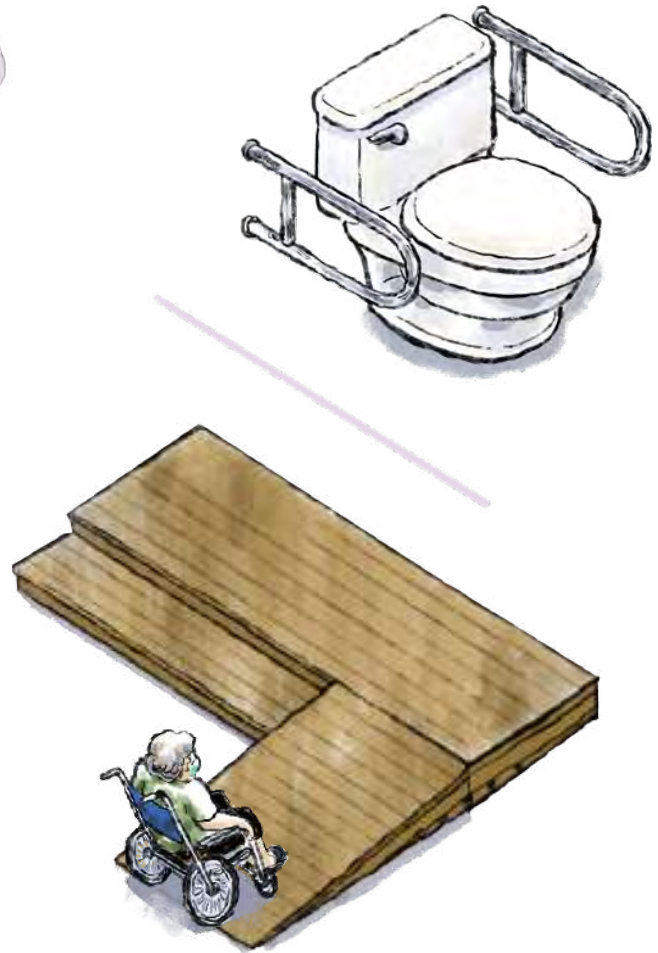
แอลกอฮอล์และเจลแอลกอฮอล์สามารถติดไฟได้ จึงต้องระมัดระวังในการเก็บและการนำมาใช้ ดังนั้นไม่ควรนำไปวางใกล้แหล่งความร้อนหรือเปลวไฟ เช่น เทียน ธูป ดังนั้นหลังจากใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือแล้ว ควรระวังอย่าเพิ่งจุดเทียนหรือจับเทียน เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุทำให้บาดเจ็บได้

รวมถึงไม่ควรนำแอลกอฮอล์และเจลแอลกอฮอล์มาใช้ในครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนทำอาหารไม่ควรใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือแล้วมาทำงานใกล้เตาไฟร้อนๆ ให้ใช้สบู่เท่านั้น การทำความสะอาดเครื่องครัวและภาชนะ ให้ใช้น้ำยาล้างจานและล้างน้ำให้สะอาด แล้วผึ่งตากในจุดที่มีอากาศถ่ายเทให้แห้งสนิทก็เพียงพอ ไม่ต้องใช้แอลกอฮอล์เช็ด

## ■ มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับทุกคน

วัดเป็นพื้นที่สาธารณะ เป็นศูนย์กลางของ คนทุกกลุ่มที่เข้ามาทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากกลุ่ม ผู้ใหญ่ คนหนุ่มสาว เด็กเล็ก เด็กโต ยังมีผู้สูงอายุ และคนพิการด้วย ดังนั้นหากเป็นไปได้จึงควรมี การออกแบบจัดทำพื้นที่และสภาพแวดล้อมให้ เหมาะสมสำหรับคนทุกกลุ่ม สามารถใช้พื้นที่ภายใน วัดได้อย่างเสมอภาค

- มีทางลาดสำหรับรถเข็น
- มีราวจับในห้องน้ำ
- ขนาดและส่วนสูงของใช้ต่างๆ มีความเหมาะสม กับผู้ใช้ที่มีความแตกต่างหลากหลาย



## ■ มีจุดทิ้งขยะและถังขยะแยกประเภท

การรักษาความสะอาดในวัดควรมีการทิ้งขยะ แยกประเภทเหมือนกับสถานที่อื่นๆ ได้แก่ ขยะทั่วไป (สีน้ำเงิน), ถังขยะย่อยสลาย (สีเขียว), ถังขยะรีไซเคิล (สีเหลือง) และถังขยะอันตราย (สีแดง)



## ปรับพฤติกรรมเหล่านี้เพื่อสุขภาพที่ดีจนเป็นนิสัย

- หากรู้สึกป่วยไม่สบาย มีไข้สูง มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตัว เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก ไม่ควรไปวัด



- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ทั้งก่อนและหลังร่วมงานแล้ว



- ไม่ตม้เหล้าในวัด วัดเป็นสถานที่ห้ามขายและห้ามตม้เหล้า การตม้เหล้าในวัดผิดกฎหมาย ฝ่าฝืนมีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- ไม่สูบบุหรี่ในวัด วัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ การสูบบุหรี่ในวัดผิดกฎหมาย ฝ่าฝืนมีโทษปรับ 5,000 บาท



- รักษาระยะห่างระหว่างพระสงฆ์และญาติโยม  
คนอื่นๆ 1-2 เมตร งดการพูดคุยแบบใกล้ชิด



- พระสงฆ์ ญาติโยม และเจ้าหน้าที่ในวัด  
ต้องสวมหน้ากากตลอดการประกอบ  
พิธีกรรมทางศาสนา







# ชีวิตวิถีใหม่ ชีวิตดี...เริ่มที่เรา

## แนวคิดชีวิตวิถีใหม่

โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อความเปลี่ยนแปลงนั้นเกี่ยวข้องกับสุขภาพและวิถีชีวิตของคนโดยรวม เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะปรับรูปแบบการใช้ชีวิตและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น



## ชีวิตดี...เริ่มที่เรา

6 แนวคิดสำคัญที่ช่วยสร้างชีวิตวิถีใหม่

ให้เราทุกคน มีดังนี้

1. สร้างสุขอนามัยส่วนตัว
2. สร้างสุขอนามัยส่วนรวม
3. สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายและจิตใจ
4. สร้างภูมิคุ้มกันให้พร้อมรับมือทุกความเปลี่ยนแปลง
5. พัฒนาระบบการจัดการสิ่งแวดล้อม
6. พัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคม เพื่อความยั่งยืน





## ๖ บทที่ 4 ๖

# สุขอนามัยส่วนตัว

สุขอนามัยส่วนตัวเป็นพื้นฐานของสุขภาพร่างกายในระดับบุคคล ซึ่งไม่เพียงสำคัญต่อการสร้างชีวิตวิถีใหม่ของตนเองเท่านั้น แต่ยังสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันของคนในครอบครัวที่ใช้ชีวิตอยู่ในบ้านเดียวกันอีกด้วย การสร้างสุขอนามัยส่วนตัวประกอบไปด้วย 3 สิ่ง ได้แก่

1

การดูแลร่างกายให้สะอาดเสมอ

2

การทำพื้นที่ให้สะอาดอยู่เสมอ

3

การสร้างนิสัยการกินให้สะอาดปลอดภัย



# การดูแลร่างกายให้สะอาดเสมอ

การทำความสะอาดร่างกายเป็นพื้นฐานที่จะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี ช่วยให้ไม่ติดเชื่อหรือนำเชื้อไปแพร่สู่ผู้อื่น แต่บางครั้งความเร่งรีบอาจทำให้หลายคนมองข้ามการรักษาความสะอาดในชีวิตประจำวันไป ดังนั้นหากกลับมาดูแลร่างกายซึ่งเป็นสิ่งใกล้ตัวที่สุดให้สะอาดแล้ว ก็จะสามารถป้องกันตัวจากการแพร่กระจายของเชื้อโรคและความเจ็บป่วยเบื้องต้น รวมถึงมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้

## สุขอนามัยส่วนตัวที่ต้องดูแลเป็นประจำ

### 1 การล้างมือ

การล้างมือให้สะอาดถือเป็นสุขอนามัยขั้นพื้นฐานที่ช่วยป้องกันโรคติดต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะในชีวิตประจำวันเราใช้มือหยิบ จับ สัมผัส วางบนสิ่งของต่างๆ รวมถึงใช้มือในการทำอะไรมากมายไปหมด



#### ล้างมือเมื่อไร

ล้างมือก่อนการทำกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้  
กินอาหาร / ปรุงอาหาร / ใส่หน้ากากอนามัย /  
จับใบหน้าตัวเอง / ดูแลคนอื่น / ก่อนเข้าบ้าน

ล้างมือหลังจากทำกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้  
ไอ จาม สัมผัส / เข้าห้องน้ำ / ทำความ  
สะอาด / ลงรถโดยสาร / หยิบจับของนอกบ้าน /  
จับเงิน / จับของใช้สาธารณะ หรือของที่มือการใช้  
ร่วมกับผู้อื่น



### ล้างมืออย่างไร



#### ใช้สบู่

ล้างด้วยน้ำและสบู่ ฟอกฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้ว และข้อมือ ให้สะอาดทั่วถึง อย่างน้อย 20 วินาทีแล้วเช็ดมือให้แห้ง

#### ใช้เจลแอลกอฮอล์

เลือกใช้อัลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 70% ขึ้นไป เป็นเวลานาน 15-20 วินาที จนมือแห้ง

### ล้างมือดีอย่างไร

การล้างมือเป็นการขำระล้างเชื้อโรคหลายชนิดที่มีอาจไปสัมผัสโดยไม่รู้ตัว จึงสามารถป้องกันโรคติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ เช่น หวัด ไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น โรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย ท้องร่วง รวมถึงโรคติดต่อจากการสัมผัสโดยตรงอย่าง ตาแดง เชื้อรา ฯลฯ ไปจนถึงโรคติดต่อร้ายแรง เช่น ไวรัสโคโรนา-19 เพราะโคโรนา-19 ถูกห่อหุ้มไว้ด้วยไขมัน จึงสามารถกำจัดได้ด้วยน้ำสบู่ที่สามารถชะล้างไขมันได้





## 2 อาบน้ำ

เมืองไทยมีอากาศร้อนชื้น การใช้ชีวิตประจำวันจึงมีเหงื่อออกแทบจะตลอดทั้งวัน ทั้งฝุ่นละออง สิ่งสกปรก เชื้อโรคจึงสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นการอาบน้ำจึงเป็นการทำความสะอาดร่างกายที่ง่ายและดีที่สุด แถมยังให้ความรู้สึกสดชื่นอีกด้วย

### อาบน้ำเมื่อไร

- กิจกรรมประจำวัน อาบน้ำวันละ 1-2 ครั้ง เช้า หรือ เย็น
- หลังการทำงานที่สัมผัสสิ่งสกปรก หรือ สถานที่ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อ เช่น สถานที่แออัดที่มีคนจำนวนมาก อาบน้ำทันทีหลังการล้างห้องน้ำ ทำความสะอาดพื้นที่ที่ขยชะ



### อาบน้ำอย่างไร

ใช้สบู่ผสมน้ำฟอกร่างกาย โดยเฉพาะข้อพับต่างๆ ให้ทั่วถึงและสะอาด การใช้สบู่ธรรมดาสามารถชำระล้างเชื้อโรค ไวรัส และแบคทีเรียต่างๆ ได้ เพราะสบู่มีส่วนผสมของสารลดแรงตึงผิวที่ช่วยขจัดไขมันและสิ่งสกปรกได้ ทำให้เชื้อโรค แบคทีเรีย ไวรัส และจุลินทรีย์ที่อยู่บนผิวหลุดออกไปได้อย่างสะอาดหมดจดอยู่แล้ว จึงสามารถป้องกันโรคติดเชื้อต่างๆ ได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้สบู่ที่มีส่วนผสมของสารต้านแบคทีเรียเลย

เพราะการใช้สบู่ผสมสารต้านแบคทีเรียโดยไม่จำเป็น อาจไปฆ่าจุลินทรีย์ที่ดีต่อร่างกาย และเสี่ยงต่อการเป็นเชื้อดื้อยาอีกด้วย

### อาบน้ำดีอย่างไร

เชื้อโรคหลายชนิด โดยเฉพาะ โควิด-19 มีเปลือกที่ห่อหุ้มด้วยไขมัน ดังนั้นการอาบน้ำด้วยสบู่เป็นประจำทุกวัน จึงช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากเชื้อโรคที่อาจติดส่วนต่างๆ ของร่างกายมาระหว่างการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน

### 3 ล้างเท้า

เท้าเป็นอวัยวะที่ใช้ยืน เหยียบ เดิน วิ่ง จึงถูกใช้งานอย่างหนักและสัมผัสกับพื้นผิวสกปรกมากมาย แต่คนมักมองข้ามเท้าของตัวเอง ต่างจากมือที่ใช้หยิบจับของใกล้ตัวอยู่เสมอ จึงยังทำให้ต้องดูแลทำความสะอาดเท้าให้ดี เพราะเป็นส่วนที่สำคัญไม่แพ้อวัยวะอื่นเลย

#### ล้างเท้าเมื่อไร

- เมื่อเข้าบ้าน
- เมื่อกลับถึงบ้านแล้วควรล้างเท้าก่อนเพื่อไม่ให้สิ่งสกปรกติดอยู่ที่เท้าเข้ามาเปื้อนในบ้าน
- หลังเดินลุยพื้นที่น้ำขัง ย่ำดิน โคลน เพราะอาจเป็นการสัมผัสเชื้อโรคนานาชนิด จึงควรล้างเท้าทุกครั้ง

#### ล้างเท้าคืออะไร

นอกจากเท้าสะอาดแล้ว การล้างเท้าสามารถป้องกันไม่ให้เชื้อโรคต่างๆ เข้ามาปนเปื้อนในบ้านที่อยู่อาศัย

#### ล้างเท้าอย่างไร

ล้างด้วยน้ำเปล่า หรือใช้สบู่และน้ำอุ่นที่ฝ่าเท้า หลังเท้า ส้นเท้า ง่ามเท้า และรอบข้อเท้าให้สะอาด อย่าคิดว่าเวลาอาบน้ำแล้วน้ำไหลผ่านเท้าจะสะอาดได้ เพราะถ้าไม่ถูสบู่ให้เท้าสะอาด สิ่งสกปรกต่างๆ จะยังติดอยู่ตามฝ่าเท้า ส้นเท้า ง่ามนิ้ว แล้วหมักหมมอยู่จนเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ได้



#### ● เล็บมือและเล็บเท้า ●

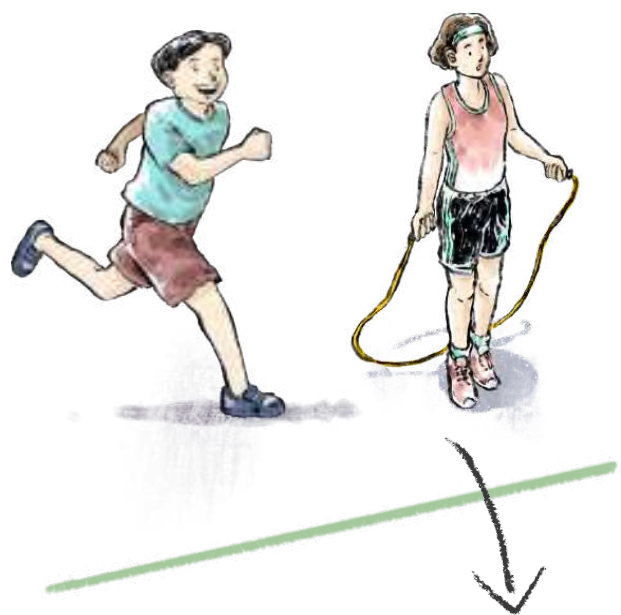
นอกจากการล้างมือและเท้าให้สะอาดแล้ว ควรตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อลดการสะสมของสิ่งสกปรก ควรใช้กรรไกรตัดเล็บส่วนตัวไม่ปะปนกับใคร หรือทำความสะอาดหลังตัดเล็บเสร็จ ตัดเล็บแล้วล้างมือและเท้าให้สะอาด ซับให้แห้ง เพื่อป้องกันเชื้อรา

**4 สระผม**

หนังศีรษะมีต่อมเหงื่อที่ผลิตน้ำมันออกมา ฝุ่นละอองหรือสิ่งสกปรกต่างๆ จึงเกาะอยู่ตามหนังศีรษะและเส้นผมได้ อย่างเวลาวิ่งสู่วิ่งหรือหมุกระทะ กลิ่นก็ยังคงติดผมมาเลย ดังนั้นเชื้อโรคต่างๆ ก็เช่นกัน

**• สระผมเมื่อไร**

- กิจกรรมประจำวัน จำนวนครั้งในการสระผมที่เหมาะสมต่อสัปดาห์ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศและสุขภาพหนังศีรษะของแต่ละคน อาจจะสระ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือถ้าเหงื่อออกและผมมันง่าย อาจจะสระได้ทุกวัน
- หลังจากทำกิจกรรมนอกบ้าน
- หลังการเดินทางไปทำงาน ซื้อของ หรือการเข้าไปอยู่ในสถานที่แออัด นอกจากอาบน้ำเมื่อถึงบ้านแล้ว ควรสระผมด้วย



**• สระผมอย่างไร**

ล้างผมด้วยน้ำเปล่าเพื่อชะล้างสิ่งสกปรกที่ติดผมออก แล้วนำแชมพูผสมน้ำอุ่นให้เกิดฟองทำความสะอาดหนังศีรษะ เมื่อหนังศีรษะสะอาด เส้นผมจะแข็งแรงไม่หลุดร่วงง่าย หลังจากนั้นจึงเป่าผมและหนังศีรษะให้แห้งสนิททุกครั้ง ไม่ปล่อยให้ผมแห้งเอง เพราะความชื้นที่สะสมอยู่ จะกลายเป็นแหล่งหมักหมมของเชื้อโรคได้



### • สระผมได้อย่างไร

การสระผมเป็นการชำระล้างสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ตามเส้นผมและหนังศีรษะ รวมถึงเชื้อโรคที่อาจติดมากับผมหลังการใช้ชีวิตในพื้นที่แออัด ลดการสะสมของไขมันบนหนังศีรษะ ป้องกันการเกิดรังแค เชื้อราบนหนังศีรษะได้

#### วิธีการสระผมให้สะอาด ลดผมขาดร่วง

- ล้างผมด้วยน้ำเปล่าสักพัก เพื่อชะล้างสิ่งสกปรกออกก่อน
- นำแชมพูเทลงบนฝ่ามือ ผสมกับน้ำ แล้วถูให้เกิดฟองหรือใช้ตาข่ายช่วยตีฟอง หลีกเลียงการเทแชมพูลงบนหนังศีรษะโดยตรง
- ใช้ฟองแชมพูสระบริเวณหนังศีรษะ ชะล้างไขมันและสิ่งสกปรกที่เกาะอยู่ที่หนังศีรษะ แล้วสระไล่ไปจนถึงปลายผม
- ล้างผมด้วยน้ำเปล่า โดยใช้เวลาล้างนานกว่าตอนสระเพื่อให้สะอาดหมดจด
- เป่าผมและหนังศีรษะให้แห้งสนิททุกครั้งหลังสระ ไม่ปล่อยให้แห้งไว้นาน เพราะอากาศบ้านเราทั้งร้อนและแห้งออกง่าย หากสระผมแล้วปล่อยให้แห้งไว้นาน ผมยังไม่ทันแห้งสนิท เหงือกก็ออกอีกแล้ว ความชื้นที่สะสมอยู่กับผมและหนังศีรษะจะยิ่งทำให้ผมไม่สะอาด ร่วงง่าย และอาจเป็นแหล่งหมักหมมของเชื้อโรคได้



**5** **แปรงฟัน**

ฟันเป็นอวัยวะที่ใช้สำหรับกินอาหาร การพูด และส่งเสริมบุคลิกที่ดี ดังนั้นนอกจาก รอยยิ้มที่สดใสแล้ว จึงควรดูแลฟันให้สะอาดเพื่อความแข็งแรงของฟันและป้องกันฟันผุด้วย

• **แปรงฟันเมื่อไร**

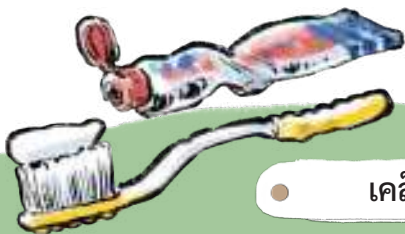
แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 เวลา เช้าและก่อนนอน หรือสามารถแปรงทุกครั้ง หลังอาหาร

• **แปรงฟันได้อย่างไร**

เพราะแต่ละครั้งที่เรากินอาหารที่มี แป้งและน้ำตาล แบคทีเรียในช่องปากจะใช้ มันเป็นอาหารและผลิตกรดออกมาทำลาย เคลือบฟันของเราทุกครั้ง การแปรงฟันที่ใช้ ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ฟลูออไรด์จะช่วย เสริมสร้างสารเคลือบฟันให้แข็งแรง ช่วยลด การเกิดฟันผุได้

• **แปรงฟันอย่างไร**

- แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ที่ความเข้มข้นอย่างน้อย 1,000 ppm
- ใช้เวลาแปรงฟันอย่างน้อย 2 นาที เพราะการแปรงฟันจะต้องแปรงให้สะอาดทุกซี่ ทุกด้าน และทำให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันได้ทำงาน นานขึ้นด้วย
- ใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ การใช้ไหมขัดฟัน จะช่วยขจัดคราบเชื้อโรค รวมถึงเศษอาหาร ตามซอกฟันที่แปรงทำความสะอาดไม่ทั่วถึงได้



• **เคล็ดลับ** •



ควรแปรงฟันแบบแห้ง คือการแปรงฟันโดยบิบบยาสีฟันลงบนแปรง แล้วใช้แปรงฟันทันที โดยไม่ต้องจุ่มน้ำทั้งก่อนแปรงและขณะแปรงฟัน หลังแปรงฟันเสร็จจึงบ้วนยาสีฟันทิ้ง ล้างและ เช็ดฟองที่เกาะติดอยู่รอบปาก โดยไม่ต้องบ้วนน้ำตาม การแปรงแบบนี้จะทำให้ฟลูออไรด์ ในยาสีฟันคงอยู่บนผิวฟันนานอีกหน่อย และช่วยให้ฟันแข็งแรงเพิ่มขึ้นได้

## การทำให้สะอาดอยู่เสมอ

แค่ทำความสะอาดตัวเองอย่างเดียว แล้วไม่ต้องทำความสะอาดบ้านได้ไหม ตอบเลยว่าไม่ได้! เพราะถ้าร่างกายสะอาด แต่บ้านสกปรก รกรุงรัง ฝุ่นจับตัวหนา ขยะไม่ทิ้ง ท้องน้ำไม่ล้าง ย่อมมีเชื้อโรค หนู และแมลงที่เป็นพาหะนำโรคมารอในตัวอยู่ในบ้าน ดังนั้นการทำให้สะอาดเสมอ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการสร้างสุขอนามัยส่วนตัว สามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้ แถมยังทำให้ทุกคนที่อยู่ในบ้านมีความสุข จะเดิน นั่ง เอน หรือนอนนุ่มไหน ก็สบายใจไม่ต้องกังวลอีกด้วย

### ■ เปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเท

การเปิดหน้าต่างและประตูห้องต่างๆ ในบ้าน จะช่วยให้อากาศถ่ายเทได้ดี แสงแดดส่องถึง



เปิดให้อากาศระบายทุกวัน  
วันละประมาณ 1-2 ชั่วโมง



เปิดประตูหรือหน้าต่างห้อง  
ในทิศตรงข้ามกัน หรือหากห้องพัก  
มีหน้าต่างบานเดียวให้ใช้พัดลมช่วย  
ระบายอากาศ



อากาศหมุนเวียนช่วยให้  
บ้านไม่เหม็นอับ ลดการสะสมของ  
เชื้อโรคต่างๆ



■ เก็บข้าวของเครื่องใชใหเป็นระเบียบ

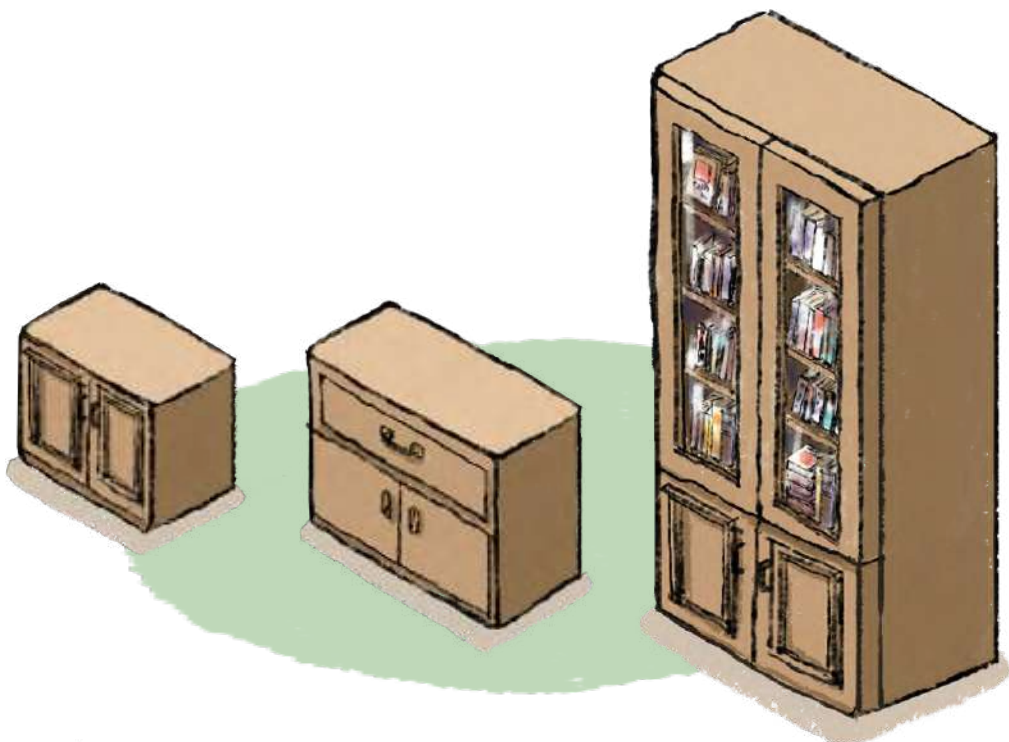
การเก็บของใหเป็นทไมวางระเกะระกะจะช่วยให้บ้านดูเรียบร้อย และทำความสะอาดงาย

ทำบอยแคไหน

เก็บของเข้าทที่กำหนดไว้  
เมื่อใช้เสร็จทุกครั้ง

ทำแล้วดีอย่างไร

ช่วยให้สามารถทำความสะอาดจุดต่างๆ  
ได้อย่างทั่วถึง ไม้มีแหล่งสะสมเชื้อโรค เพราะ  
ไม้เป็นทที่อยู่อาศัยของมด แมลงสาบ หรือหนู



ทำอย่างไร

เก็บของตามประเภทของการใช้งาน สามารถใช้กล่องมาช่วยจัดพื้นที่สำหรับ  
เก็บของชั้นเล็กให้เป็นระเบียบได้ นอกจากนี้ควรกำหนดทสำหรับเก็บของอย่างชัดเจน  
ไม้สลับเปลี่ยนทไปมา เพื่อางแก่การจัดเก็บ และหยิบหา

## ■ ทำความสะอาดห้องต่างๆ ภายในบ้าน และบริเวณรอบบ้าน

สมาชิกในบ้านใช้ชีวิตส่วนใหญ่ตามห้องนั่งเล่น ห้องครัว ห้องน้ำ ห้องนอน และพื้นที่โดยรอบบ้าน หากไม่รักษาความสะอาด จะกระทบต่อสุขอนามัยส่วนตัวของทุกคนได้

### ทำบ่อยแค่ไหน

ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ

### ทำอย่างไร

- เตรียมอุปกรณ์การทำความสะอาดและน้ำยาทำความสะอาดที่เหมาะสมกับพื้นที่ที่ต้องการทำความสะอาด
- เปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายอากาศในพื้นที่
- พื้นห้องต่างๆ ทำความสะอาดด้วยการกวาดและถูตามปกติ แต่ถ้าหากไม่มั่นใจว่านำเชื้อจากนอกบ้านเข้ามาหรือเปล่า สามารถใช้น้ำยาทำความสะอาดพื้นถูได้
- ก่อนทำความสะอาดห้องน้ำ สวมถุงมือยางและรองเท้านิรภัยแล้วทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างห้องน้ำ
- รอบบ้านหมั่นตัดหญ้าไม่ให้รก จัดเก็บภาชนะหรือกระถางต้นไม้เปล่าที่อาจเป็นแหล่งน้ำขัง เพื่อไม่ให้ยุงมาวางไข่



### ทำแล้วดีอย่างไร

บ้านสะอาด คนอยู่อาศัยมีสุขอนามัยที่ดี ไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง หรือที่อยู่อาศัยของสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค ป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคทางเดินหายใจ โรคระบบทางเดินอาหาร และโรคติดต่อต่างๆ





■ การทำความสะอาดพื้นผิวต่างๆ อย่างถูกวิธี

การทำความสะอาดข้าวของเครื่องใช้ที่เป็นวัสดุต่างกัน ก็มีวิธีทำความสะอาดที่เหมาะสมกับวัสดุนั้นๆ ต่างกันด้วย การเลือกน้ำยาทำความสะอาดที่เหมาะสม จะช่วยรักษาสภาพพื้นผิวและวัสดุนั้นๆ และยืดอายุการใช้งานไปได้อีกนาน



**ไม้ธรรมชาติ**

ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด แล้วเช็ดด้วยผ้าแห้งอีกครั้ง หากมีน้ำหกใส่ให้รีบเช็ดให้สะอาด เพื่อป้องกันรอยด่างบนไม้



**กระจก**

ใช้น้ำส้มสายชูผสมน้ำ ฉีดแล้วเช็ดทำความสะอาดคราบบนกระจก หรือใช้น้ำผสมเบกกิ้งโซดาและน้ำมะนาวเล็กน้อย ฉีดแล้วเช็ดก็ได้



**กระเบื้องเซรามิก**

ใช้ผ้าหรือแปรงขนอ่อน ชุบน้ำสบู่ น้ำยาล้างจาน หรือผงซักฟอก เช็ดหรือขัดบริเวณที่มีคราบสกปรก แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด



**พื้นลามิเนต**

ใช้ผ้าชุบน้ำผสมเบกกิ้งโซดา บิดให้หมาดแล้วเช็ดทำความสะอาด ระวังอย่าให้พื้นเปียกหรือมีน้ำขังเป็นเวลานาน เพราะจะหลุดลอกได้



### หินอ่อน

ใช้น้ำร้อน ผสมน้ำส้มสายชู เบกกิ้งโซดา และแอมโมเนีย สวมถุงมือยำนำฟองน้ำจุ่มน้ำยาที่ผสมเข้ากันแล้วมาเช็ดทำความสะอาดหินอ่อน ล้างด้วยน้ำเปล่าแล้วเช็ดให้แห้ง หรือใช้น้ำยาทำความสะอาดหินอ่อนโดยเฉพาะ ผสมน้ำทำความสะอาด



### อ่างล้างจาน หรือเครื่องครัวสแตนเลส

การทำความสะอาดคราบน้ำมันสะสม ใช้น้ำอุ่นเล็กน้อยผสมเบกกิ้งโซดาให้เป็นเนื้อข้น ทาทิ้งไว้แล้วขัดหรือเช็ดให้สะอาด แล้วล้างด้วยน้ำเปล่า

■ การกำจัดขยะ

ทำบ่อยแค่ไหน

ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ



ทำอย่างไร

กำจัดขยะถูกวิธี มีการทิ้งขยะแยกประเภท เพื่อขยะเหล่านั้นจะนำไปกำจัดหรือจัดการรีไซเคิลได้อย่างถูกวิธี อาจจะนำถังขยะแยกประเภทมาใช้ ได้แก่ ถังขยะทั่วไป (สีน้ำเงิน) ถังขยะย่อยสลาย (สีเขียว) ถังขยะรีไซเคิล (สีเหลือง) และถังขยะอันตราย (สีแดง)

ทำแล้วดีอย่างไร

ป้องกันไม่ให้แมลงและสัตว์ต่างๆ เข้ามากินเศษอาหาร ไม่มีขยะหมักหมมทำให้บ้านไม่มีกลิ่นเหม็น ลดการสะสมของเชื้อโรค ลดความเสี่ยงของการติดโรคเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีโรคระบาด

แยกขยะถูกวิธี มีประโยชน์แน่นอน

การแยกขยะเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการขยะปริมาณมหาศาล ให้นำไปกำจัดอย่างถูกวิธีหรือนำไปใช้ประโยชน์สูงสุด ซึ่งจะส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตของเราในระยะยาวแน่นอน

- มีความปลอดภัยและลดภาระของเจ้าหน้าที่เก็บขยะ



การแยกขยะถูกประเภทจะช่วยลดภาระการคัดแยกขยะของเจ้าหน้าที่ ทำให้การเก็บทำลายขยะหรือส่งไปรีไซเคิลมีประสิทธิภาพ แล้วเจ้าหน้าที่ยังปลอดภัยต่อขยะมีพิษอันตรายที่อาจปะปนในถังขยะทั่วไป เพราะสารเคมีในขยะเหล่านั้นอาจทำให้เจ้าหน้าที่เจ็บป่วยเป็นโรคได้

- นำขยะไปใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าและลดปริมาณขยะ



เมื่อมีการแยก ขยะย่อยสลายได้ไปทำปุ๋ย ขยะรีไซเคิลที่นำกลับมาใช้ใหม่ จะทำให้มีการนำขยะกลับไปใช้ประโยชน์ให้คุ้มค่า และช่วยลดจำนวนขยะที่ต้องกำจัดลง เมื่อปริมาณขยะสำหรับเผาทำลายและขยะอันตรายที่จะไปทำลายอย่างถูกวิธีได้ จะช่วยประหยัดงบประมาณสำหรับการกำจัดขยะได้

- ลดปริมาณการใช้ทรัพยากร รักษาสิ่งแวดล้อม



การนำขยะที่นำกลับมาใช้ใหม่ไปรีไซเคิลหรือทำลายอย่างถูกวิธี จะช่วยให้มีการหมุนเวียนทรัพยากรกลับไปใช้ใหม่ลดปริมาณการใช้ทรัพยากร นอกจากนี้การแยกขยะอันตรายอย่างถูกวิธี จะช่วยลดการปนเปื้อนของสารเคมีสู่สิ่งแวดล้อม ถือเป็นการรักษาสิ่งแวดล้อมอีกทางหนึ่ง

- มีมูลค่าสร้างรายได้



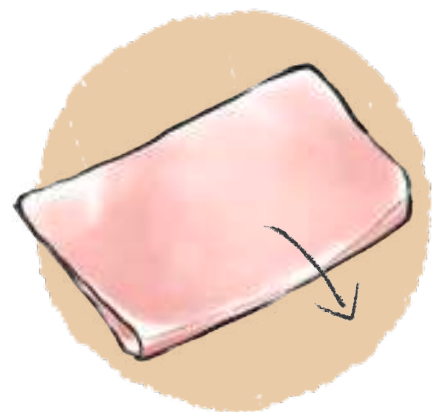
หากมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการแยกขยะ ถูกประเภท จะรู้ว่าขยะบางชนิดมีมูลค่า สามารถแยกเก็บเพื่อนำไปขายได้ เช่น ขวดแก้ว กระดาษ ขวดพลาสติก กระจังโลหะ เป็นต้น

เทคนิคการทำความสะอาด

ด้วยการพับซ้ำ 4 ครั้ง

คุณกำลังประสบปัญหาเหล่านี้หรือไม่?

เวลาใช้ผ้าชำระเช็ดของบนชั้นยังไม่ทันสะอาดหมดก็ต้องซักผ้าชำระอีกแล้ว กว่าจะทำความสะอาดเสร็จ ไม่รู้ต้องวุ่นวายซักอีกกี่รอบ



ปัญหาการทำความสะอาดที่แสนลำบากวุ่นวายของคุณจะหมดไป หากใช้เทคนิคการพับผ้าชำระ 4 ครั้งแบบนี้

เวลาใช้ แค่ใช้เช็ดให้สกปรกทีละด้าน แล้วคลี่นำผ้าด้านที่สะอาดมาใช้เช็ดได้ถึง 8 ด้าน เพียงเท่านี้คุณก็จะสามารถเช็ดชั้น ข้าวของ หรือเช็ดคราบสกปรกต่างๆ ได้หลายครั้ง ก่อนที่จะนำไปซักทำความสะอาดที่เดียวคุ้ม

## ☀ การสร้างนิสัยการกินให้สะอาดปลอดภัย ☀

ลักษณะนิสัยการกินอาหารที่สะอาดปลอดภัย ถือเป็นอนามัยส่วนตัวที่สำคัญไม่น้อยไปกว่า การทำความสะอาดร่างกายและที่อยู่อาศัยเลย เนื่องจากอาหารและพฤติกรรมการกินส่งผล โดยตรงต่อร่างกาย หากมีพฤติกรรมการกินที่สะอาดปลอดภัยก็จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ แต่ถ้ามีนิสัยการกินไม่ถูกต้องอาจทำให้เจ็บป่วยหรือเป็นโรคได้

### นิสัยการกินที่สะอาดปลอดภัย



## กินร้อน

บ้านเราอากาศร้อน แดดที่แรงต่างๆ จึงเติบโตไว้อาหารก็เสียเร็ว การกินอาหารที่สุก กึ่งดิบ อาจมีแบคทีเรียหรือไวรัสเจริญเติบโตอยู่ ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคทางเดินอาหาร

### ควรทำเมื่อไร

กินอาหารร้อนทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็ นอาหารปรุงเอง หรือสั่งซื้อกลับมากินที่บ้าน

### ควรทำอย่างไร

ควรกินอาหารที่เพิ่งปรุงสุกใหม่ ที่ปรุงด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 70 องศาเซลเซียส หลีกเลี่ยงอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ หากซื้ออาหารปรุงสำเร็จที่ร้านทำไว้นานแล้ว ถ้าเป็นไปได้ให้อุ่นอาหารก่อนกินเสมอ



### ทำแล้วดีอย่างไร

การกินอาหารที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง เพราะ การปรุงอาหารด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 70 องศาเซลเซียส สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย รวมถึง เชื้อโควิด-19 ได้หมด การกินร้อนจึงป้องกัน อาการท้องเสีย ท้องร่วง หรืออาหารเป็นพิษ แล้วการกินอาหารที่สุกกึ่งดิบยังอาจมีพยาธิ และติดเชื้โรคต่างๆ ได้ด้วย

## ช้อนกลาง

วัฒนธรรมการกินของบ้านเรามักจะมี กับข้าวหลายๆ อย่างไว้ตรงกลางเพื่อกินด้วยกัน ดังนั้นไม่ว่าจะกินข้าวกับสมาชิกครอบครัวหรือ ผู้อื่น จึงควรใช้ช้อนกลางทุกครั้ง โดยเฉพาะ ในช่วงเวลาที่มีการระบาดของโรคติดต่อ ยิ่งควร ใช้ช้อนกลางส่วนตัว เพื่อลดการสัมผัสช้อนกลาง ร่วมกับผู้อื่น



### ควรทำเมื่อไร

ใช้ทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น

### ควรทำอย่างไร

มีช้อนกลางส่วนตัวสำหรับตักอาหาร ส่วนกลาง เพื่อไม่ให้ใช้ช้อนกลางปะปนกับคนอื่น หรือถ้าระหว่างที่กินไปกลัวเผลอหยิบช้อนกลาง ของคนอื่น หรือลืมนำช้อนกลางของตัวเองคือช้อน คันไหน อาจจะใช้วิธีตักกับข้าวใส่จานแล้วกิน ในจานของตัวเอง เหมือนเวลากินอาหารตามสั่ง หรือกินร้านข้าวแกง ก็สะดวกดีเหมือนกัน

### ใช้แล้วดีอย่างไร

การใช้ช้อนกลางก็เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วย ป้องกันไม่ให้มีน้ำลายปะปนกับอาหาร ยิ่งในช่วง เวลาที่เกิดโรคระบาดนั้น การใช้ช้อนกลางคันเดียว อาจจะทำให้เชื้อที่มีแพร่กระจายไปสู่คนอื่นๆ ที่จับช้อนเดียวกันได้ ดังนั้นควรใช้ช้อนกลาง ส่วนตัวของใครของมัน เพิ่มความใส่ใจนิดหน่อย ปลอดภัยแน่นอน

## ล้างมือ

เรื่องล้างมือเป็นสิ่งที่ต้องคอยย้ำกันเสมอ เพราะเรามักจะใช้มือหยิบจับสิ่งของต่างๆ ด้วยความเคยชิน จนอาจจะลืมล้างมือก่อนกินอาหารได้ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ต้องฝึกหัดให้เป็นนิสัย

### ล้างมือเมื่อไร

ล้างมือก่อนกินอาหารเสมอ

### ล้างมืออย่างไร

- ใช้สบู่ผสมน้ำ ล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที แล้วเช็ดมือให้แห้ง
- ใช้เจลแอลกอฮอล์ ล้างจนมือแห้งสนิทก่อนกินอาหาร

### ล้างมือดีอย่างไร

เพราะจะสามารถมั่นใจได้ว่ามือสะอาด ไม่มีเชื้ออะไรที่จะนำไปติดอาหาร แล้วเอาเข้าปากได้แน่นอน





**2 เลือกกินอาหารสะอาด ถูกสุขลักษณะ**

การปรุงอาหารด้วยตัวเองเป็นเรื่องดี ถ้าเพิ่มความใส่ใจให้การเตรียมอาหารมีความสะอาด ถูกสุขลักษณะด้วย จะช่วยให้คนกินทั้งอ่อมอร่อยและปลอดภัยกันทั้งบ้าน

**เลือกกินอาหารสะอาด ถูกสุขลักษณะเมื่อไร**

ทุกครั้ง

**เลือกกินอาหารสะอาด ถูกสุขลักษณะอย่างไร**

**● การล้าง**

ล้างผักก่อนเนื้อสัตว์เสมอ เพราะเนื้อสัตว์อาจมี เชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนอยู่

**● การหั่น**

แยกมีดและเขียงที่ใช้สำหรับหั่นผักและเนื้อสัตว์ ออกจากกัน ไม่ใช่ปะปน

หลังจากนั้นทำความสะอาดอ่างล้างจาน ก๊อกน้ำ และพื้นที่เตรียมอาหารอย่างดี เพื่อไม่ให้มีเชื้อโรคตกค้าง

**เลือกกินอาหารสะอาด ถูกสุขลักษณะได้อย่างไร**

ป้องกันการติดโรคที่มาจากอาหาร เช่น โรคอาหาร เป็นพิษ โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคบิด โรคไทฟอยด์ โรคอหิวาตกโรค เป็นต้น



### 3 ทำความสะอาดภาชนะและช้อนส้อมทุกครั้งหลังกินอาหาร

หลายคนกินข้าวเสร็จแล้วชอบแช่จานชามใช้ใหม่ แต่ยิ่งแช่ไว้นานเท่าไร เชื้อโรคก็ยิ่งสะสม แคมไครแซคคิงไคว้ รับรองว่าอ่างล้างจานจะกลายเป็นบัพเพต์ชั้นดีที่ดึงดูดแมลงวัน แมลงสาบ และหนู ให้บุกมากินเศษอาหารอย่างแน่นอน

#### ล้างเมื่อไร

ล้างทันทีหลังกินอาหารเสร็จ

#### ล้างอย่างไร

- กวาดเศษอาหารลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด
- ใช้ฟองน้ำล้างภาชนะและช้อนส้อมด้วยน้ำผสมน้ำยาล้างจานชำระคราบไขมัน เศษอาหารและสิ่งสกปรกให้หมดจด
- ใช้น้ำสะอาดล้างน้ำยาล้างจานออกให้หมด
- คว่ำภาชนะและตากช้อนส้อมในที่ที่มีแสงแดดส่องถึง เพื่อฆ่าเชื้อโรค
- จุดที่ใช้ตากจานและช้อนส้อมควรสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร ไม่มีฝุ่นหรือแมลงรบกวน

#### ล้างดีอย่างไร

ป้องกันการติดโรคที่มาจากอาหาร เช่น โรคอาหารเป็นพิษ โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคบิด โรคไทฟอยด์ โรคอหิวาตกโรค เป็นต้น



### ล้างจานขามสะอาด ลูกน้อยปลอดภัย

ภาชนะที่ใช้ใส่อาหารสำหรับเด็กเล็ก คือสิ่งที่คุณแม่ต้องระวังและทำความสะอาดอย่างถูกวิธี เพราะหากยังมีสิ่งสกปรกตกค้างปะปนอยู่ เมื่อนำภาชนะมาใส่อาหาร เด็กอาจได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายและเป็นอันตรายต่อเด็กได้ ซึ่งอาการท้องเสียในเด็กเล็กที่เกิดจากการได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางปาก สูงถึง 70% เลยทีเดียว



### ฟองน้ำล้างจาน แหล่งสะสมเชื้อโรคที่สกปรกที่สุดในบ้าน

เวลาล้างจานคนมักจะใส่ใจทำความสะอาดที่จาน ขาม ช้อน ส้อม แต่หาว่า ฟองน้ำล้างจานที่ใช้ซ้ำแล้วซ้ำเล่านี้แหละ คือแหล่งสะสมสิ่งสกปรกที่เรียกได้ว่าสกปรกยิ่งกว่าห้องน้ำในบ้านซะอีก เพราะเราไม่ได้ใช้ฟองน้ำทำความสะอาดแค่จานขามที่ใช้กินอาหารอย่างเดียว แต่บางทีใช้ล้างภาชนะที่ใช้ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ เยี่ยงที่หันเนื้อสด ซึ่งเต็มไปด้วยแบคทีเรียหลายชนิด แล้วสภาพของฟองน้ำที่มีความชื้น ก็เหมาะสำหรับการเติบโตของแบคทีเรียต่างๆ อีกด้วย

- ควรเปลี่ยนฟองน้ำล้างจานบ่อยๆ เมื่อเห็นว่าเริ่มสกปรกอย่าเสียดาย ให้ทิ้งทันที
- แยกฟองน้ำสำหรับล้างแก้ว และฟองน้ำสำหรับล้างจานออกจากกัน เพื่อลดการปนเปื้อน









๖ บทที่ 5 ๖

# สร้างสุขอนามัยส่วนรวม

การใช้ชีวิตประจำวันของคนไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในบ้าน แต่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับสังคมในทุกมิติ จึงต้องเข้าใจถึงการสร้างอนามัยร่วมกับส่วนรวม เพื่อรักษาสุขอนามัยที่ดีร่วมกัน

1

ดูแลตัวเองให้สะอาดและปลอดภัย

2

คำนึงถึงสุขอนามัย  
เมื่อใช้พื้นที่สาธารณะ

3

สร้างจิตสำนึกรักษาความสะอาด





การดูแลตัวเองให้สะอาดเป็นการป้องกันไม่让自己ติดเชื้อหรือนำเชื้อไปแพร่สู่ผู้อื่น แต่สำหรับชีวิตวิถีใหม่นั้นยังมีเรื่องของการดูแลตัวเองให้ปลอดภัยเมื่อใช้ชีวิตประจำวันอยู่นอกบ้านด้วย ดังนั้นควรหมั่นสังเกตสถานการณ์รอบตัว เพื่อรู้ว่าควรหลีกเลี่ยงสถานที่ลักษณะไหน และหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะดูแลตัวเองอย่างไรให้สะอาดปลอดภัยได้เสมอ

## สถานที่และสถานการณ์ที่ควรหลีกเลี่ยง

### ■ พื้นที่ปิดที่ไม่มีการระบายอากาศ

สถานที่หรือห้องที่เป็นห้องแอร์ อากาศจะหมุนเวียนอยู่ในห้อง ไม่มีการระบายออก หากมีใครป่วย ไม่สบาย ละอองสารคัดหลั่งที่มีเชื้อซึ่งลอยอยู่ในอากาศ อาจทำให้คนอื่นติดได้ เช่น ห้องประชุม ร้านอาหารติดแอร์ ห้างสรรพสินค้า รถโดยสารปรับอากาศ

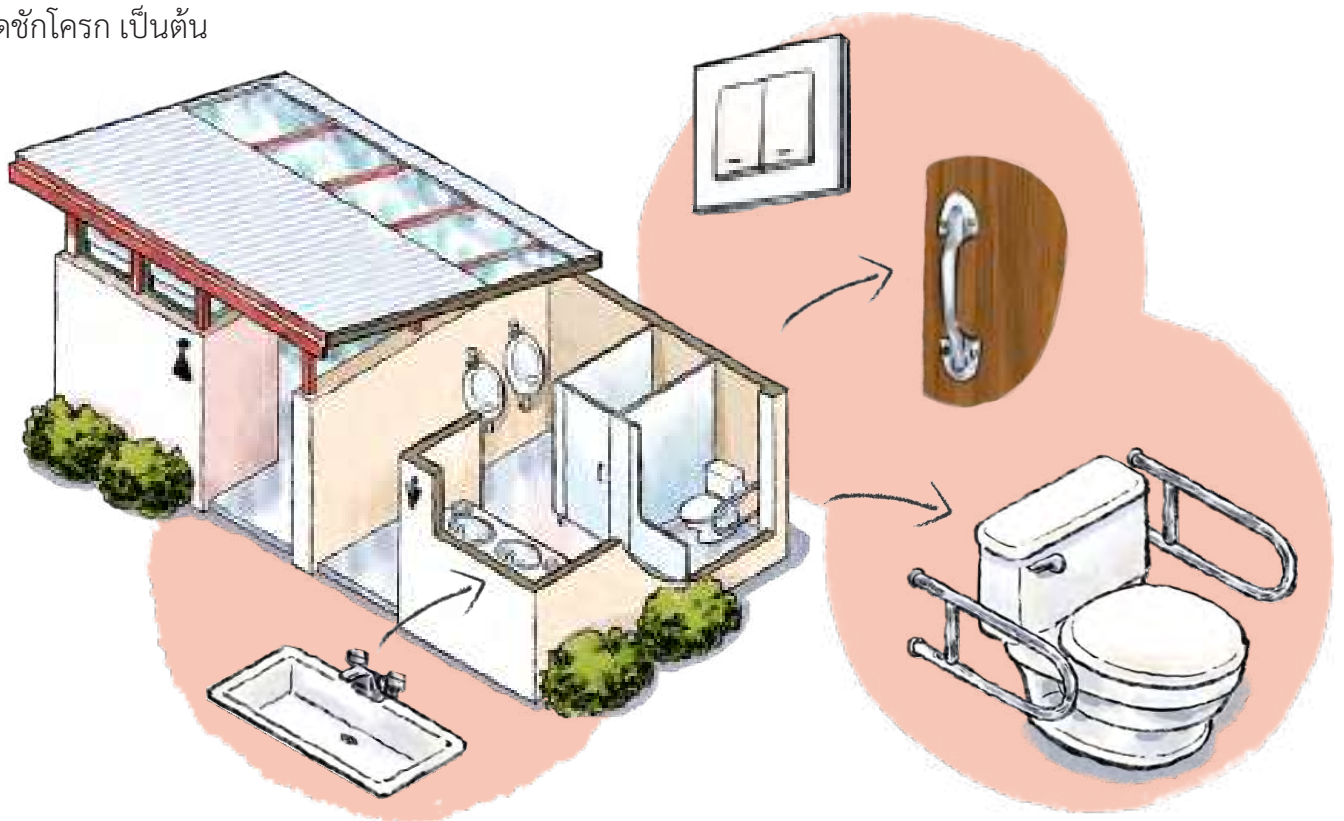
### ■ สถานที่ที่มีคนเยอะ แออัด หรือกิจกรรมที่คนจำนวนมากมารวมกัน

อีกจุดเสี่ยงที่อาจมีผู้ติดเชื้อที่ไม่รู้ตัวมาอยู่ร่วมกับผู้อื่น และเมื่อมีจำนวนคนเยอะในสภาพแออัด จะเกิดการแพร่กระจายไปติดผู้อื่นได้ครั้งละจำนวนมาก เช่น ที่พักคนงาน สถานีขนส่งผู้โดยสาร สถานีรถไฟฯ สนามกีฬา



## ■ การใช้สถานที่หรือของสาธารณะ

การใช้สิ่งของในพื้นที่สาธารณะร่วมกับคนอื่น เช่น โຕ้ะ เก้าอี้ ลูกบิดประตู ราวบันได ราวรถโดยสาร ปุ่มลิฟต์ สวิตช์ไฟ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ห้องน้ำสาธารณะ ก๊อกน้ำ ฝารองนั่ง ที่กดชักโครก เป็นต้น



## ■ การปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน

เชื้อไวรัสประเภทไข้หวัด สามารถติดต่อได้ง่าย โดยระบบทางเดินหายใจ ดังนั้นแค่ยืนพูดคุย ใกล้ชิดกัน ยังไม่ทันโดนตัวก็ติดได้แล้ว



# สร้างสุขอนามัยส่วนรวม

การสร้างสุขอนามัยส่วนรวม เป็นการดูแลตัวเองให้สะอาดปลอดภัย เป็นการป้องกันตัวจากการรับเชื้อ และคำนึงถึงสุขภาพร่างกายของตัวเอง เพื่อเป็นการรับผิดชอบต่อไม่ให้เป็นผู้แพร่เชื้อสู่ผู้อื่น ขณะเดียวกันยังเข้าใจถึงพฤติกรรมและพื้นที่ซึ่งสามารถก่อให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย และสามารถปฏิบัติตัวอย่างถูกสุขอนามัยในที่สาธารณะ ดังนี้

## ดูแลตัวเองให้สะอาดและปลอดภัย



- เมื่อไม่สบาย มีไข้ ไอ จาม ปวดเมื่อยตัว ไม่ควรออกจากบ้าน



- ใช้อุปกรณ์ส่วนตัว พกซ้อน ส้อม กระจบอก น้ำส่วนตัว รวมถึงไม่กินอาหารหรือขนมร่วมกับผู้อื่น หากกินร่วมกันให้ใช้ภาชนะและช้อนกลางส่วนตัว



- ล้างมือให้บ่อย ทั้งก่อนและหลังหยิบจับของใช้ร่วมกับผู้อื่นหรืออุปกรณ์ในที่สาธารณะ
- ระวังและเลี่ยงพฤติกรรมการเอามือไปจับส่วนต่างๆ ของใบหน้า โดยเฉพาะ ตา จมูก ปาก เพราะเป็นจุดที่เชื้อสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ หากจำเป็นต้องสัมผัสควรล้างมือให้สะอาดก่อน

## คำนิยามถึงสุขอนามัยเมื่อใช้พื้นที่สาธารณะ

เมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง หรือต้องเดินทางเพื่อทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น ไปเรียน ไปทำงาน จับบ่ายซื้อของในสถานที่ซึ่งมีคนเยอะ ต้องสัมผัสของใช้หรืออุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่น สามารถปฏิบัติตัวเพื่อความปลอดภัยของตัวเองและผู้อื่น ดังนี้



- ใส่หน้ากาก เมื่ออยู่ในที่สาธารณะ หรือต้องพบผู้คนที่ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเสมอ
- รักษาระยะห่าง นั่งหรือยืนห่างจากคนอื่น 1-2 เมตรเสมอ
- สัมผัสสิ่งต่างๆ ให้น้อยที่สุด หรือใช้กระดาษชำระจับแล้วนำกระดาษชำระทิ้งลงถังขยะติดเชื้อ หากจำเป็นต้องสัมผัสจริงๆ ต้องล้างมือทุกครั้ง
- เตรียมถุงสำหรับใส่ของที่ต้องรับมา เช่น บัตรจอดรถ เงินทอน สำหรับใส่แยกไม่ปะปนกับของใช้ส่วนตัวอื่นๆ
- ใช้เทคโนโลยีช่วยในการใช้จ่ายชำระเงิน ใช้การสแกนจ่าย หรือการโอนเงินผ่านโทรศัพท์มือถือเมื่อต้องจ่ายเงิน
- ใช้เทคโนโลยีช่วยในการติดต่อสื่อสาร พูดคุย รับส่งข้อมูล และประชุม ผ่านทางออนไลน์เท่าที่ทำได้ เพื่อลดการพบปะกัน

## สร้างจิตสำนึกรักษาความสะอาด

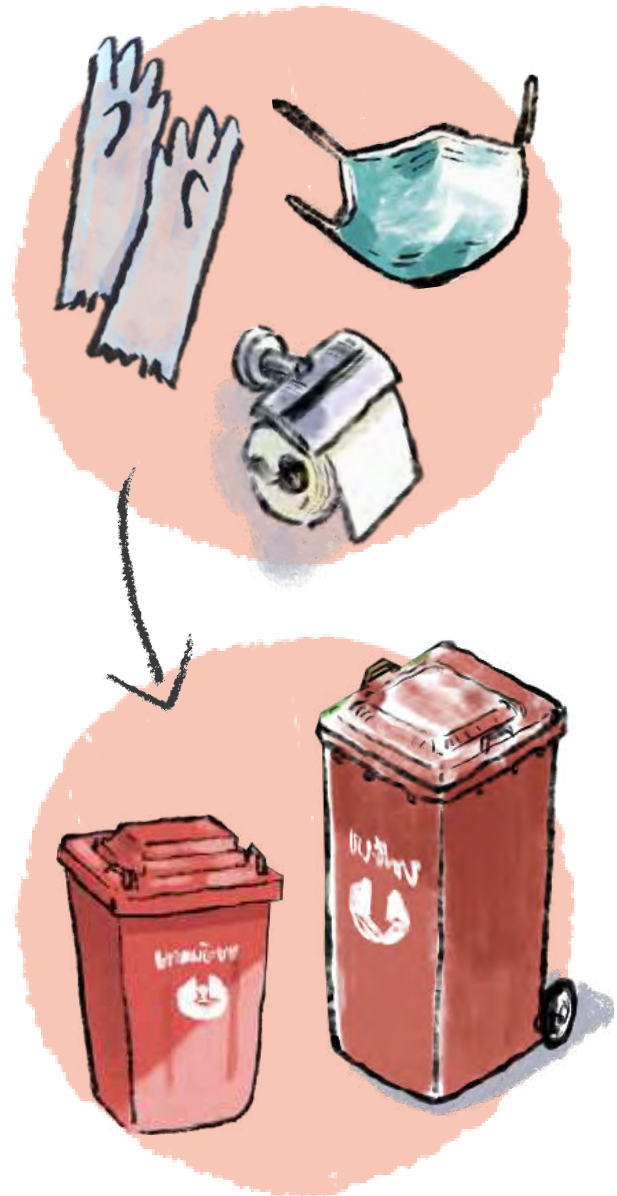
- ไอจามต้องระวัง ฝีกการไอจามด้วยการใช้กระดาษทิชชูปิดปาก หรือยกข้อพับแขนตรงข้อศอกปิดปากให้เป็นนิสัย แทนการใช้มือปิดปาก

- ทิ้งหน้ากากอนามัยใช้แล้วอย่างถูกวิธี

- กระดาษชำระ หน้ากากอนามัย ถูมืออย่างแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง หรือของใช้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยหรือการทำแผล เช่น สำลี ผ้ากอซ เข็มฉีดยา ถือเป็นขยะติดเชื้อ ควรทิ้งลงถังขยะติดเชื้อเท่านั้น

- เมื่อใช้กระดาษชำระเสร็จแล้ว ทิ้งลงถังขยะติดเชื้อทุกครั้ง ไม่วางทิ้งไว้บนโต๊ะหรือบนจานเปล่าตามศูนย์อาหาร เพราะหากมีเชื้อโรคจะสามารถติดต่อถึงคนที่มาเก็บไปทิ้งได้

- ไม่ถ่มน้ำลายลงพื้น อาจบ้วนลงบนกระดาษชำระที่ซ้อนหลายชั้น แล้วทิ้งลงถังขยะติดเชื้อ



- ทิ้งขยะให้เป็นที่และถูกประเภท เพื่อรักษาความสะอาดในพื้นที่สาธารณะ และปลอดภัยต่อการจัดเก็บ

## ■ วิธีทิ้งหน้ากากอนามัยใช้แล้ว

หน้ากากอนามัยแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ใช้เพื่อป้องกันผู้ใส่จากเชื้อโรคจากภายนอก ขณะเดียวกันด้านในของหน้ากากก็สัมผัสกับสารคัดหลั่งอย่างน้ำลายหรือน้ำมูกของผู้ใส่ด้วย ดังนั้นจึงต้องทิ้งให้ถูกวิธีและถูกที่เพื่อความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่เก็บขยะหรือคนทั่วไปที่อาจสัมผัสกับหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วโดยไม่รู้ตัว

1

ล้างมือให้สะอาดก่อนถอดหน้ากากอนามัย จับสายรัด 2 ข้างแล้วถอดออก มือไม่สัมผัสกับตัวหน้ากาก

2

พับหรือม้วนหน้ากาก ให้ส่วนที่สัมผัสกับใบหน้าเข้าด้านใน แล้วใช้สายรัดพันให้แน่น

3

นำหน้ากากอนามัยใส่ซองปิดสนิท หรือใส่ถุง แล้วรัดปากถุงให้แน่น ป้องกันการกระจายของเชื้อ

4

ทิ้งลงถังขยะติดเชื้อ เพื่อนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี

5

ล้างมือให้สะอาด











## ≡ บทที่ 6 ≡

# สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายและจิตใจ

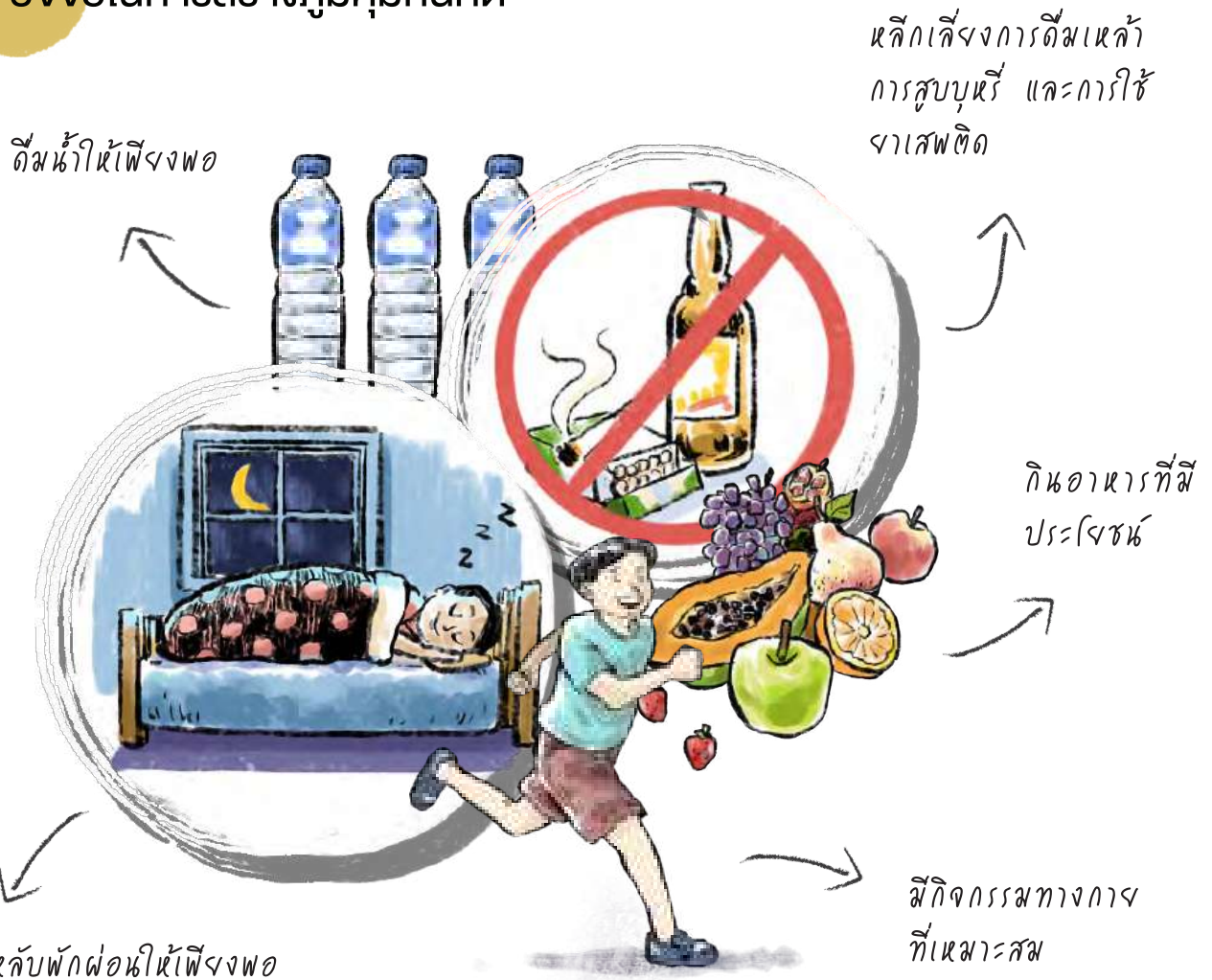
การมีร่างกายแข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็งเป็นอีกหนึ่งแนวคิดสำคัญในชีวิตวิถีใหม่ เพราะการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วยหรือโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนการดูแลสุขภาพจิตใจ ย่อมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ให้สามารถจัดการและรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ



# สร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย

การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกายนั้น มีปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราเลือกทำต่อร่างกายของตัวเอง ดังนั้นหากเลือกสิ่งดีๆ ได้แก่ กินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำให้เพียงพอ เคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และให้ความสำคัญกับการนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ร่างกายก็จะมีภูมิคุ้มกันที่ดีตามไปด้วย แต่ถ้าเลือกที่จะทำร้ายร่างกายด้วยการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า นอกจากภูมิคุ้มกันไม่ดีแล้ว ยังนำไปสู่ความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ อีกด้วย

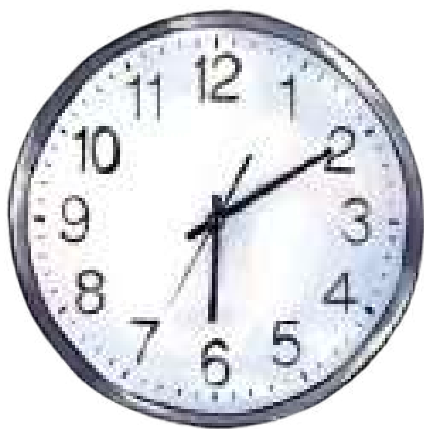
## ปัจจัยในการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี



## กินอาหารที่มีประโยชน์

### กินเมื่อไร

วันละ 3 มื้อ มื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น



#### ■ มื้อเช้า : มื้อหนัก

กินอาหารเช้า เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงาน และสารอาหารที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตหลังจากอดอาหารมาตลอดทั้งคืน สำหรับเด็กจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สมองทำงานได้ดี ส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ สำหรับผู้ใหญ่จะช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ■ มื้อกลางวัน : มื้อกลาง

เป็นมื้อที่เติมพลังงานหลังจากมื้อเช้า เพื่อให้ร่างกายสามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน ควรกินในปริมาณที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ แต่ไม่ควรเป็นมื้อหนักมากเกินไป เพราะช่วงเย็นร่างกายจะเริ่มใช้พลังงานน้อยลง



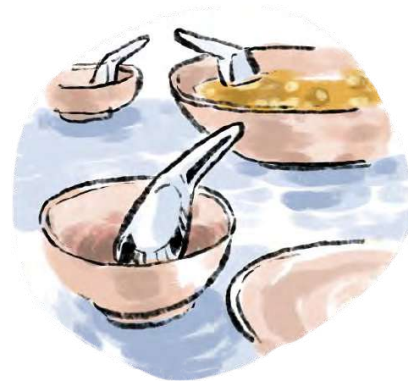
#### ■ มื้อเย็น : มื้อเบา

ควรกินก่อนเวลานอน 3 ชั่วโมง เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ย่อยง่าย ระบบย่อยอาหารจะได้ไม่ทำงานหนักก่อนนอน ช่วยให้ร่างกายพักผ่อนได้อย่างเต็มที่

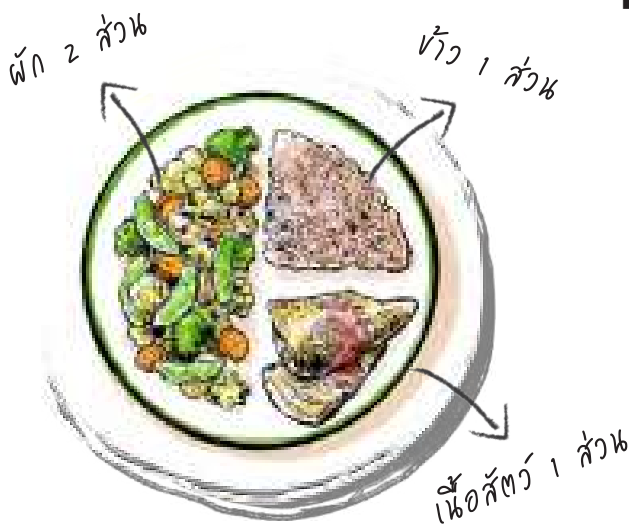
## กินอย่างไร

### ■ กินอาหารครบ 5 หมู่

แต่ละมือนี้อมีสารอาหาร คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ครบถ้วน



### ■ ปริมาณและสัดส่วนในการกินที่ช่วยลดพุง ลดโรค



**2 : 1 : 1**

รสอาหารสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง

เป็นการแบ่งอาหารตามสัดส่วนของจาน (เส้นผ่านศูนย์กลาง 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วน

### ■ กินผักผลไม้ที่หลากหลายและเลือกกินตามฤดูกาล

ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ดังนั้น การกินผักผลไม้ชนิดเดียวซ้ำๆ อาจส่งผลให้ร่างกายได้ สารอาหารไม่ครบถ้วน นอกจากนี้ผักผลไม้มีฤดูในการเติบโต การกินซ้ำๆ เสี่ยงต่อการได้ผักผลไม้ไม่ออกฤดูกาล ซึ่งมักใช้ สารเคมีในการปลูก



### ■ ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม

สูตร 6 : 6 : 1 คือ ปริมาณสำหรับการบริโภค น้ำตาล ไขมัน และเกลือ ที่เหมาะสมต่อวัน

น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา

ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา

เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา





## ติดหวานเล็กน้อย



เวลากินของหวาน ไม่ว่าจะเป็น ขนมหวาน ลูกอม น้ำอัดลม ชานมไข่มุก ฯลฯ หลายคนคงรู้สึกสดชื่นหายเหนื่อยหรือคลายเครียด นั่นเป็นเพราะร่างกายได้รับพลังงานอย่างรวดเร็วมากกว่า ซึ่งการกินอาหารรสหวานจัดหรือของหวานเป็นประจำ อาจทำให้เกิดอาการติดหวาน เป็นสาเหตุของการฟันผุ อ้วนน้ำหนักเกิน ทำลายสุขภาพ และเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

### อาการคนติดหวาน

- กินขนมหวานระหว่างวัน
- ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ไม่ค่อยชอบน้ำเปล่า
- นีบ่อย



- หากไม่ได้กินของหวาน จะรู้สึกเหงือ่งคำ หงุดหงิด
- เวลากินอาหารหรือเครื่องดื่ม ต้องเติมน้ำตาล

### ปรับพฤติกรรมให้อ่อนหวาน

- ไม่อดอาหาร กินอาหารตามเวลา สารอาหารครบถ้วน และสัดส่วนที่เหมาะสม
- ลดการซื้อขนมหรือเครื่องดื่มรสหวานระหว่างวัน หรือลดการซื้อเก็บไว้ที่บ้าน
- ลดการปรุงเพิ่มด้วยน้ำตาล น้ำเชื่อม ทั้งในอาหารและเครื่องดื่ม
- ดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆ
- เลือกของว่างที่มีประโยชน์ เช่น ผลไม้หวานน้อย ถั่วหรือธัญพืช
- สั่งเครื่องดื่มหวานน้อย ค่อยๆ ปรับลดความหวานลง

ลดการกินหวานของว่างมีวิหังและทำของว่างต่อหนึ่ง  
เพียง 21 วันจะสามารถปรับนิสัยการกินได้



## การกินอาหารมีประโยชน์ คืออย่างไร

**1** การกินอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน มีการเจริญเติบโตและสามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายและสมองเป็นปกติ รวมถึงเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

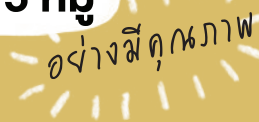
**2** การกินอาหารในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมกับอายุและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน รวมถึงการลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตันในเส้นเลือด เบาหวาน และโรคหัวใจ



**3** การกินผักผลไม้หลายชนิดทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารหลากหลาย ครบถ้วนต่อความต้องการของร่างกายเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง และผักผลไม้ตามฤดูกาลจะมีความแข็งแรงและทนทานต่อโรคและแมลงมากกว่า เกษตรกรจึงไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีในการดูแลผลผลิต ส่งผลให้มีราคาถูกลงและปลอดภัยกว่า

## เลือกกินอย่างไร

### ให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่



- คาร์โบไฮเดรตหรือแป้ง เลือกข้าวไม่ขัดสี ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ธัญพืช มัน เผือก ฟักทอง หรือขนมปังโฮลวีท
- โปรตีน เลือกเนื้อสัตว์ไขมันน้อย เนื้อปลาที่ย่อยง่าย หรือไข่ไก่ที่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพราคาไม่แพง
- ไขมัน เลือกกินไขมันดีจากธัญพืชต่างๆ เช่น งาขาว งาดำ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ หรือใช้น้ำมันที่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันคาโนล่า น้ำมันข้าวโพด เป็นต้น
- วิตามินและแร่ธาตุจากผักและผลไม้ กินผักผลไม้ให้หลากหลาย และเลือกกินผักผลไม้ตามฤดูกาล



เลือกกินผักตามฤดูกาล  
ลดเสี่ยงสารเคมี สามารถ  
ดูปฏิทินผักตามฤดูกาล  
สแกนที่นี่

## น้ำตาล ไนมัน และเกลือ ที่แฝงมากับอาหาร

ปริมาณสำหรับการบริโภคน้ำตาล น้ำมัน และเกลือ ที่เหมาะสมต่อวัน ในสูตร 6 : 6 : 1 ไม่ได้หมายถึงแค่ น้ำตาล 6 ช้อนชา น้ำมัน 6 ช้อนชา และเกลือ 1 ช้อนชา จากการปรุงอาหารที่ตาเห็นเท่านั้น แต่ยังรวมถึงปริมาณของน้ำตาล ไขมัน และเกลือหรือโซเดียม ที่แฝงมากับอาหารและเครื่องดื่มประเภทต่างๆ ด้วย

### น้ำตาลแฝงมากับอาหารอะไรบ้าง

- ผลไม้ที่มีรสหวาน
- น้ำอัดลม ชา กาแฟ
- ขนมหวาน
- ขนมกรุบกรอบและอาหารแปรรูป

### ไขมันแฝงมากับอาหารอะไรบ้าง

- อาหารหรือขนมหวานที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ
- อาหารประเภททอด
- ขนมกรุบกรอบและอาหารแปรรูป
- ขนมเค้กและเบเกอรี่

### เกลือหรือโซเดียมแฝงมากับอาหารอะไรบ้าง

- เครื่องปรุงรส ผงปรุงรส
- ผักหรือผลไม้หมักดอง
- ขนมกรุบกรอบและอาหารแปรรูป
- อาหารกึ่งสำเร็จรูป
- อาหารกระป๋อง
- อาหารแช่แข็ง
- ขนมปัง ซึ่งมีผงฟูเป็นส่วนประกอบ





# อยากเลี่ยงโรค หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป

## อาหารแปรรูป



อาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตที่มีการปรุงแต่งและเปลี่ยนแปลงวัตถุดิบตามธรรมชาติไปจากเดิม เช่น อาหารกระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ ไส้กรอก แฮม เบคอน ลูกชิ้น มากา린 ซอสมะเขือเทศ เป็นต้น

นอกจากอาหารแปรรูปจะมีปริมาณโซเดียมสูงทำให้ร่างกายได้รับปริมาณโซเดียมเกินปริมาณที่แนะนำต่อวันแล้ว กระบวนการผลิตเพื่อให้อาหารมีเนื้อสัมผัสกรอบ เคี้ยว มีเนื้อชิ้น อร่อยถูกปาก สามารถเก็บได้นาน ยังมีการใช้สารแต่งสี แต่งกลิ่น แต่งรส สารปรับความเป็นกรด-ด่าง สารที่ทำให้อาหารคงตัว สารป้องกันการจับตัวเป็นก้อน วัตถุกันเสีย ฯลฯ ตามคุณสมบัติที่อาหารแปรรูปชนิดนั้นต้องการ หากร่างกายได้รับอย่างสม่ำเสมอในปริมาณมาก จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เป็นต้น

## ระวังโซเดียมในอาหารแช่แข็ง



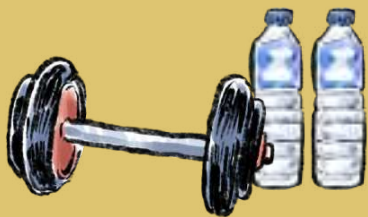
การกินอาหารแช่แข็งนั้นต้องระมัดระวังปริมาณโซเดียมเป็นพิเศษ เพราะอาจมีโซเดียมอยู่สูง เพื่อยืดอายุของอาหารให้อยู่ได้นานยิ่งขึ้น นอกจากนี้วัตถุดิบที่นำมาทำอาหารแช่แข็งก็มักจะยังไม่สุกดี จึงมักไม่มีรสชาติ ทำให้ต้องเติมผงชูรส และเกลือมากเป็นพิเศษเพื่อเพิ่มรสชาติด้วย

ดังนั้นควรเลือกอาหารที่มีโซเดียมน้อยกว่า 800 มิลลิกรัม เทียบเท่ากับ 1 ใน 3 ของปริมาณที่แนะนำต่อวันแล้ว (2,400 มิลลิกรัม)

## ดื่มน้ำให้เพียงพอ

### ■ ดื่มเมื่อไร

- หลังจากตื่นนอน กระตุ้นการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายและระบบการขับของเสีย
- เมื่อหิวน้ำ ถ้ารู้สึกหิวน้ำแปลว่าร่างกายเริ่มขาดน้ำ จึงควรดื่มน้ำสม่ำเสมอระหว่างวัน
- ก่อนนอน ให้ระบบการทำงานของร่างกายสมดุล และมีประสิทธิภาพขณะหลับ
- เมื่ออากาศร้อน ทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือเสียเหงื่อมากจากการทำงานหรือการออกกำลังกาย



### ■ การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ มีประโยชน์อย่างไร

ร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณ 60% ของน้ำหนักตัว ซึ่งเป็นองค์ประกอบของเลือด อวัยวะ กล้ามเนื้อ ผิวหนัง และสมอง

- ระบบต่างๆ ของร่างกายและสมองทำงานได้ดี
- สามารถขนส่งสารอาหารไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายได้
- การเคลื่อนไหวดี เนื่องจากช่วยหล่อลื่นข้อต่อและช่วยให้การทำงานของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพ
- สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้ดี ป้องกันการท้องผูก
- สุขภาพผิวดี

### ■ ดื่มอย่างไร

- ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาด ปราศจากสารเจือปน
- ดื่มน้ำโดยการจิบทีละน้อยตลอดทั้งวัน
- ระวังการดื่มครั้งเดียวในปริมาณมาก เพราะจะทำให้ไตทำงานหนักขึ้น เลือดเจือจาง หรือปริมาณน้ำในเซลล์มากจนเกิดอาการบวมน้ำ อาจเกิดพิษต่อเซลล์ วิงเวียนหรือปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นช้า เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอย่างรวดเร็ว เพราะจะมีผลกระทบต่อการทำงานและการสูดของหัวใจ
- ดื่มให้เพียงพอต่อปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน

แต่แล้ววันควรดื่มน้ำเท่าไร  
ใครรู้บ้าง?

ประมาณ 2 ลิตร หรือ 6-8 แก้ว แต่ถ้า  
ออกกำลังกาย มีไข้ ท้องเสีย หรืออาเจียน  
ควรดื่มน้ำเพิ่มขึ้น

เพื่อทดแทนปริมาณน้ำที่ร่างกายที่เสียไป



## มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

การเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง หรือการออกกำลังกาย ล้วนเป็นกิจกรรมทางกายที่ดีต่อสุขภาพร่างกายทั้งนั้น โดยคนทุกเพศทุกวัยควรมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายยืดหยุ่น กล้ามเนื้อแข็งแรง มีระบบการทำงานของหัวใจ และปอดที่สัมพันธ์กันอย่างดี ทำให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติแม้จะเข้าวัยสูงอายุแล้วก็ตาม

### สร้างกิจกรรมทางกายกับความหนัก 3 ระดับ

#### ■ ระดับเบา

หมายถึง การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นระดับการเคลื่อนไหว น้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง การเดิน ระยะทางสั้นๆ



#### ■ ระดับหนัก

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำ และต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย มีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไป จนทำให้หอบเหนื่อย และพูดเป็นประโยคไม่ได้

#### ■ ระดับปานกลาง

หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อ มัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ขี่จักรยาน การทำงานบ้าน มีระดับชีพจร 120-150 ครั้ง ระหว่างที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึมๆ



## ทำกิจกรรมทางกายเมื่อไร

- การเดินทางในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน หรือการขึ้น-ลงบันได
- การทำกิจกรรมอื่นที่ร่างกายส่วนต่างๆ เคลื่อนไหว จากการทำงาน เช่น งานบ้าน ทำสวน ขนของ เป็นต้น
- การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา



ควรออกกำลังกายต่อเนื่องให้ได้ไม่น้อยกว่า 10 นาทีต่อครั้ง จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้อย่างเต็มที่

## ทำกิจกรรมทางกายอย่างไร

- เด็กอายุ 6-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางขึ้นไป อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน
- ผู้ใหญ่อายุ 18-24 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางขึ้นไป อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
- ผู้สูงอายุที่อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางขึ้นไป อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ในระดับที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย

## การทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมได้อย่างไร

- เผาผลาญพลังงาน
- เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก
- ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ มีความยืดหยุ่น
- ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจทำงานดี
- เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย
- ป้องกันการบาดเจ็บในชีวิตประจำวัน เช่น การล้ม
- ลดความเสี่ยงจากโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน ฯลฯ
- นอนหลับสนิท พักผ่อนเพียงพอ
- ผ่อนคลาย ลดความเครียด ทำให้สุขภาพจิตดี



## พื้นที่น้อยก็ออกกำลังกายได้

ทำออกกำลังกายเหล่านี้สามารถทำได้ในบ้าน หรือสถานที่ที่มีพื้นที่น้อย เช่น ที่ทำงาน เป็นต้น

งอเข่าสูงสลับข้าง  
ซ้าย-ขวา อยู่กับที่

สควอท

ยืนแกว่งแขน

กระโดดตบ

### ■ กิจกรรมทางกายที่ทำได้ที่บ้านสำหรับเด็ก

เวลาที่ครอบครัวอยู่บ้านด้วยกัน ไม่ได้ออกไปทำกิจกรรมข้างนอก เด็กๆ อาจไม่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่อการเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและแข็งแรง หรือหันไปติดหน้าจอ ไม่ว่าจะเป็นจอทีวี คอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือ ดังนั้นควรหากิจกรรมที่เด็กสามารถทำได้ในบ้าน ให้เขาสามารถเล่นออกกำลังกาย แล้วพัฒนากล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างเหมาะสม



- กระโดดเชือก
- ตีลูกโป่ง
- เต้นกับดนตรี
- กระโดดสูง ใช้เทปกระดาษติดผนังเป็นระดับความสูง แล้วกระโดดแข่งกัน
- กระโดดไกล ใช้เทปกระดาษติดพื้นเป็นระยะทาง แล้วแข่งกระโดดไกล



### ■ ทำออกกำลังกายง่ายๆ สำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายสำคัญต่อผู้สูงอายุ เพราะเมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อจะฝ่อลงเรื่อยๆ การออกกำลังกายจะช่วยคงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้ใช้ชีวิตประจำวัน สะดวกสบาย ลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากการล้ม แต่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัย เป็นสำคัญ



- เดินเล่นในสวนหรือในหมู่บ้าน
- เกาะเก้าอี้ แล้วเขย่ง
- เกาะเก้าอี้ แล้วยกขาไปด้านหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง
- สควอทโดยยึดเกาะเก้าอี้
- รำไทเก๊ก
- เต้นลีลาศ
- แกว่งแขน
- โยคะ



## ➤ **ฟิตและเฟิร์มได้ด้วยหลัก F.I.T.T.** ➤

<b>F</b>	<b>Frequency</b>	คือ ทำบ่อยๆ พยายามหาเวลาทำกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวเป็นประจำ
<b>I</b>	<b>Intensity</b>	คือ ระดับความหนักหรือความเหนื่อย กิจกรรมทางกายควรมีความหนัก ระดับปานกลางและระดับหนักอย่างเหมาะสม
<b>T</b>	<b>Time</b>	คือ ทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่ง ตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป
<b>T</b>	<b>Type</b>	คือ รูปแบบของกิจกรรม ควรมีความหลากหลาย เพื่อสามารถเสริมสร้าง กล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทุกส่วน

### ☀️ การทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมได้อย่างไร

- เผาผลาญพลังงาน
- เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก
- ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ มีความยืดหยุ่น
- ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจทำงานดี
- เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เหน็ดเหนื่อย
- ป้องกันการบาดเจ็บในชีวิตประจำวัน เช่น การล้ม
- ลดความเสี่ยงจากโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน ฯลฯ
- นอนหลับสนิท พักผ่อนเพียงพอ
- ผ่อนคลาย ลดความเครียด ทำให้สุขภาพจิตดี



## พักผ่อนให้เพียงพอ

### ■ ควรนอนพักผ่อนเมื่อไร

- กำหนดเวลานอนเป็นกิจวัตร และเข้านอนตามเวลาเป็นประจำ
- นอนไม่เกิน 4 ทูม เพื่อให้ร่างกายหลั่งโกรทฮอร์โมน ทำให้ร่างกายจะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ฟันฟูตัวเอง และอ่อนเยาว์ขึ้น
- ไม่ควรรีบหลับตอนกลางวันหรือตอนเย็น เพราะจะทำให้นอนไม่หลับตอนกลางคืน



### ■ ควรนอนพักผ่อนอย่างไร

ควรคำนึงถึงชั่วโมงในการนอน และการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

#### ชั่วโมงในการนอนที่เพียงพอ

แต่ละช่วงวัยต้องการระยะเวลาในการนอนหลับพักผ่อนต่างกัน

- ทารก ต้องการนอนหลับ 14-17 ชั่วโมง
- เด็ก ต้องการนอนหลับ 9-11 ชั่วโมง
- วัยรุ่น ต้องการนอนหลับ 8-10 ชั่วโมง
- ผู้ใหญ่ ต้องการนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง
- ผู้สูงอายุ ต้องการนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง

### ■ การพักผ่อนเพียงพอ ดีอย่างไร

- ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพ กระปรี้กระเปร่า อารมณ์ดี
- มองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีสมาธิ
- ระดับฮอร์โมนสมดุล
- เพิ่มภูมิคุ้มกัน ไม่ป่วยง่าย
- ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ขจัดสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย ส่งผลให้มีสุขภาพดี

### ■ ผลเสียของการพักผ่อนไม่เพียงพอ

- ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ป่วยง่าย
- ฮอร์โมนไม่สมดุล เป็นโรคอ้วน
- ส่งผลต่อระบบประสาทและความจำ
- เครียด อารมณ์แปรปรวน
- เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคซึมเศร้า



# 10 วิธีที่ช่วยให้การนอนมีคุณภาพ ถูกสุขอนามัย

→ *sleep hygiene*

- 1 ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน ทั้งวันทำงานและวันหยุด
- 2 ไม่ควรงีบในเวลากลางวัน ถ้านอนกลางวันเป็นประจำ ไม่ควรงีบเกิน 30 นาที และไม่ควรงีบหลัง 15.00 น.
- 3 หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม อย่างน้อย 6 ชั่วโมงก่อนนอน
- 4 หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และอาหารมีไขมัน รสจัด เผ็ด หรืออาหารหวานอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน
- 5 ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนนอน
- 6 เติงนอนควรเป็นเตียงที่นอนแล้วสบาย มีอุณหภูมิที่เหมาะสม ระบายอากาศดี ไม่ควรมีแสงเล็ดลอดเข้ามา และไม่ควรมีเสียงดัง
- 7 ควรผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล ไม่ควรดูภาพยนตร์ตื่นเต้นสยองขวัญก่อนนอน
- 8 ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนและกิจกรรมทางเพศเท่านั้น อย่าใช้ห้องนอนและเตียงนอนเป็นที่ทำงาน เล่นโทรศัพท์มือถือดูโทรทัศน์
- 9 หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ควรลุกจากที่นอนทำกิจกรรมเบาๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงเบาๆ แล้วกลับมานอนใหม่อีกครั้งเมื่อว่าง
- 10 รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน เนื่องจากแสงแดดเป็นตัวควบคุมนาฬิกาชีวิตที่สำคัญ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำมาติดต่อกันอย่างน้อย 4 สัปดาห์ จะช่วยให้หลับได้ดี มีความตื่นตัวในเวลากลางวัน ทำงานได้ดีขึ้น และสุขภาพทางกาย-ใจดีขึ้น



## หลักเลี่ยงการดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ และการใช้ยาเสพติด

การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือเสพยาเสพติด เป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดปัญหาสุขภาพ และโรคต่างๆ ซึ่งนอกจากจะทำลายสุขภาพและภูมิคุ้มกันของผู้ใช้แล้ว ยังมีผลกระทบ และผลข้างเคียงต่อคนในครอบครัวและผู้ใกล้ชิดอีกด้วย

### การดื่มเหล้า

ส่งผลต่อสมองและระบบประสาท ทำให้เกิดอาการมึนงง ควบคุมการเคลื่อนไหวและการทรงตัวลำบาก เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ เสี่ยงต่อการเกิดตับแข็ง โรคกระเพาะอาหาร โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ เป็นต้น



#### ■ ข้อดีของการเลิกเหล้า

- สมองฟื้นฟูและกลับมาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สมาธิและความจำดีขึ้น
- การลดปริมาณการดื่ม และเลิกดื่มในที่สุด จะช่วยให้ตับสามารถฟื้นฟูตัวเองได้
- หัวใจแข็งแรงขึ้น เนื่องจากไม่ต้องรับภาระหนักจากหลอดเลือดอุดตัน
- ระบบการเผาผลาญดีขึ้น ควบคุมน้ำหนักได้
- ผิวฟื้นฟู
- ตัดสินใจและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
- หลับสบาย พักผ่อนได้เต็มที่
- ความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้างดีขึ้น
- มีโอกาสในการทำงานเพิ่มขึ้น
- มีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายสิ่งของจำเป็น หรือเก็บออม

### ■ 7 สัญญาณ บอกอาการติดเหล้า

- 1 คอแข็งมากขึ้น ต้องดื่มมากขึ้นถึงจะเมาเท่าเดิม
- 2 เมื่อไม่ได้ดื่มหรือดื่มน้อยลง จะมีอาการขาดเหล้า คือ มือสั่น ปวดหัว หงุดหงิด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ นอนไม่หลับ หูแว่ว เห็นภาพหลอน
- 3 ควบคุมการดื่มไม่ได้ มีการดื่มปริมาณมากแบบหยุดไม่ได้
- 4 อยากเลิกเหล้า แต่ทำไม่สำเร็จ
- 5 หมกมุ่นกับการดื่ม หรือการหาเหล้ามาดื่ม
- 6 มีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าสังคม ความสัมพันธ์เสียหาย
- 7 ยังคงดื่มเหล้า แม้จะมีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายหรือจิตใจ



หากมีอาการอย่างน้อย 3 ข้อ อาจเข้าข่ายในเกณฑ์ 'มีความเสี่ยงติดเหล้า'

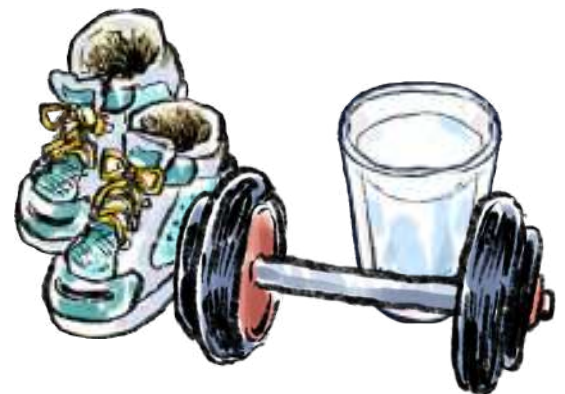
หากมีอาการมากกว่า 3 ข้อขึ้นไป ถือว่าเข้าข่ายในเกณฑ์ 'ผู้ติดเหล้า'

### เลิกเหล้าได้ ก้าวตั้งใจจริง

หลายคนอาจจะเคยคิดอยากเลิกเหล้า แต่ยังไม่เอาชนะความอยากไม่ได้ ลองใช้วิธีเหล่านี้ในการเลิกเหล้าดู

### 6 วิธีเลิกเหล้า

- 1 ตั้งเป้าหมายและตั้งใจจริง แต่ละคนมีเป้าหมายที่อยากเลิกเหล้าต่างกัน เช่น เพื่อครอบครัว เพื่อสุขภาพ เพื่อแก้ปัญหา ด้านการทำงาน เป็นต้น หาเป้าหมาย แล้วยึดมั่นเพื่อเป็นเหตุผลในการเลิกเหล้าของคุณ
- 2 ปรับนิสัยการดื่มและลดปริมาณ หากคิดว่าจะต้องดื่มระหว่างกินอาหาร สามารถค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มจนไม่ดื่มเลย หรือเปลี่ยนขนาดแก้ว จากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็ก หรือพยายามดื่มน้ำควบคู่กันไปก็ได้





**3** หยุดทันที เป็นการหักห้ามใจที่แน่นอนว่าจะไม่ตี้มเหล่าเด็ดขาด อาจใช้วิธีหลีกเลี่ยงการกินเลี้ยงกับกลุ่มเพื่อนที่ชอบตี้ม หรืองดไปเที่ยวผับหรือร้านเหล้าที่ไปเป็นประจำ จะช่วยให้ไม่มีโอกาสตี้มได้

**4** หางานอดิเรกที่ชอบ เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย จะทำให้ใช้เวลาว่างทำสิ่งอื่น และไม่นึกถึงการนั่งตี้มเหล่าได้

**5** บอกความตั้งใจกับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือเพื่อน เพื่อให้ทุกคนสนับสนุนความตั้งใจเลิกเหล่า และเป็นกำลังใจให้

**6** ปรึกษาสายด่วนเลิกเหล่า ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา โทร. 1413 หรือโรงพยาบาล และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

องจากเลิกเหล่าแต่คงแดง  
วิตามินบี 1 ช่วงนี้ได้!

สำหรับคนที่ตั้งใจเลิกเหล่า แต่ติดเหล่า เรื้อรังจนเกิดอาการลงแดงเมื่อหยุดตี้ม การกินอาหารและเครื่องดื่มที่มีวิตามินบี 1 จะช่วยให้ฟื้นตัวจากอาการติดเหล่าได้ดีขึ้น

อาหารที่มีวิตามินบี 1 ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวโพด ไข่แดง ตับ โยเกิร์ต นม มะเขือเทศ ธัญพืชและถั่วชนิดต่างๆ เป็นต้น



## การสูบบุหรี่

ควันบุหรี่เป็นแหล่งของสารก่อมะเร็งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ ในบุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด และมีกว่า 70 ชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง โดยพบว่า บุหรี่เป็นสาเหตุของมะเร็ง 12 ชนิดในมนุษย์ และพบว่าคนไทยเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากควันบุหรี่ปีละ 54,512 คน ได้แก่ มะเร็งหลอดลมและปอด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งอื่นๆ โรคหลอดเลือดสมอง และความผิดปกติของระบบหายใจเรื้อรังอื่นๆ โดยแต่ละคนป่วยหนักเฉลี่ย 3 ปีก่อนเสียชีวิต และอายุสั้นลง 18 ปี นอกจากนี้ยังพบว่า ควันบุหรี่มือสองเป็นอันตรายต่อคนรอบข้าง โดยเฉพาะเด็กที่จะได้รับอันตรายและส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้มากกว่าผู้ใหญ่ ซึ่งสถานที่ที่คนไทยได้รับควันบุหรี่มือสองมากที่สุดคือ ‘บ้าน’



### ■ ข้อดีของการเลิกบุหรี่

- 20 นาที ความดันเลือดและชีพจรเต้นในระดับปกติ
- 2-12 ชั่วโมง ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดจะกลับมาสู่ปกติ
- 24 ชั่วโมง ปอดจะเริ่มขจัดเสมหะและสิ่งสกปรกต่างๆ
- 1 สัปดาห์ เลือดไหลเวียนสู่แขนขาได้ดีขึ้น ทำให้สามารถออกกำลังกายได้เต็มที่
- 3-9 เดือน ไม่มีปัญหาการไอ การหายใจดีขึ้น เพราะปอดทำงานได้ตามปกติ
- 5 ปี อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดจะลดลงเหลือครึ่งหนึ่ง
- 10 ปี อัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดจะลดลงเหลือครึ่งหนึ่ง

### บุหรี่เลิกยาก แต่เลิกได้

คนไทยที่เลิกสูบบุหรี่ไปแล้ว 9 ใน 10 คน เลิกบุหรี่ได้ด้วยตนเองด้วยวิธีการหักดิบ และค่อยๆ ลดปริมาณการสูบลงเรื่อยๆ นอกจากวิธีหักดิบแล้ว ยังมีวิธีการอื่นๆ ที่ช่วยเลิกบุหรี่ได้ดังนี้

- 1 ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน มีผลการวิจัยพบว่าการไม่สูบบุหรี่ในบ้าน สามารถทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 28%
- 2 ใช้ยาช่วยเลิกบุหรี่ ทั้งสารทดแทนนิโคติน สมุนไพร การฝังเข็ม การนวดกดจุดสะท้อนเท้า
- 3 รับบริการช่วยเลิกบุหรี่ในสถานบริการสุขภาพ และสายด่วนเลิกบุหรี่ 1600
- 4 รับบริการช่วยเลิกบุหรี่ โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) / บุคคลใกล้ชิด / โครงการเชิงรุกอื่นๆ นอกสถานบริการสุขภาพ



## เคล็ดลับเลิกบุหรี่



### 3 หา

- 1 **หาที่ปรึกษา** พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำที่ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ โทร. 1600 (โทรฟรี)
- 2 **หากำลังใจ** บอกคนใกล้ชิดให้ทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ
- 3 **หาเป้าหมาย** วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบ โดยอาจเลือกวันสำคัญแต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป

### 7 ไม่

- 1 **ไม่รอช้า** ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่
- 2 **ไม่หวั่นไหว** เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่
- 3 **ไม่กระตุ้น** ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์
- 4 **ไม่หมกมุ่น** เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ
- 5 **ไม่นั่งเฉย** หากิจกรรมทำ หรือออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง และเพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด
- 6 **ไม่ทำทนาย** อย่าคิดว่าการที่กลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราว คงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก
- 7 **ไม่ท้อแท้** หากผลกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุงการตั้งใจเลิกสูบครั้งต่อไปได้ สู้ สู้!

■ ความเข้าใจผิดและความอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า

หลายคนคิดว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่อันตรายเท่าการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นการเข้าใจผิด

ความเข้าใจผิด

- ไม่ใช่ควัน แต่เป็นไอน้ำ
- เป็นสารปรุงแต่งให้มึนกลิ่นหอม
- บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีนิโคติน
- สูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่ติด
- นิโคตินไม่เป็นอันตราย
- แค่สูบบุหรี่ไฟฟ้า ไม่ทำให้หันไปสูบบุหรี่ธรรมดา

ความจริง

- ละอองไอน้ำจากบุหรี่ไฟฟ้ามีสารเคมีที่เป็นอันตราย โลหะหนักที่เป็นพิษ และมีฝุ่นขนาดเล็ก PM 1.0 และ PM 2.5
- สารเหล่านี้ปลอดภัยเมื่อใช้ผสมอาหารแต่ไม่ปลอดภัยสำหรับการหายใจเข้าสู่ปอด บางตัวเป็นสารไขมันทำให้ไขมันคั่งที่เนื้อเยื่อปอดได้
- จริงๆ แล้วบุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคติน และแม็โนชนิดที่ไม่มีนิโคติน ก็ยังมีสารเคมีอื่นที่เป็นอันตรายต่อปอด หัวใจ และหลอดเลือดอยู่ดี
- การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เสพติดนิโคตินได้เพราะสมองได้รับนิโคตินภายใน 10 วินาที
- ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าที่เป็นวัยรุ่น นิโคตินจะเข้าไปขัดขวางการพัฒนาของสมอง ส่งผลต่อสมองในระยะยาว เป็นสาเหตุให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ได้
- จากการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่เริ่มต้นสูบบุหรี่ จะหันไปทดลองสูบบุหรี่ธรรมดาและสารเสพติดอย่างอื่นเพิ่มขึ้น



นวดกดจุดสะท้อนเท้า



ศาสตร์การนวดจุดสะท้อนเท้า ผ่านการวิจัยจนได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในการแพทย์ทางเลือกที่ช่วยในการเลิกบุหรี่ที่ประหยัด และไม่ก่อให้เกิดอันตราย โดยบริเวณเท้าของเราจะมีปลายประสาทที่เชื่อมโยงกับอวัยวะต่างๆ

การกดจุดที่นิ้วโป้งเท้า จุดที่ 1, 3 และ 4 เป็นการสะท้อนไปยังสมอง เพื่อกระตุ้นให้รับรู้รสชาติบุหรี่เปลี่ยนไป รู้สึกเหม็น อยากสูบน้อยลง และให้ความรู้สึกผ่อนคลาย นวดจุดสะท้อนเท้าตามทิศทางของลูกศร จุดละ 40 ครั้ง เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะช่วยเลิกบุหรี่โดยวิถีธรรมชาติ สามารถใช้บริการได้ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ของจังหวัด

สามารถอ่านและดาวน์โหลดข้อมูลวิธีนวดกดจุดสะท้อนเท้า ตำแหน่งและตัวช่วยอื่นๆ ได้ใน 'ทางเลือกเพื่อ ลด ละ เลิกบุหรี่'  
<http://resource.thaihealth.or.th/media/thaihealth/16195>

## การเสพยาเสพติด

ความรู้สึกมีเมามา คึกคะนอง หรือความสุขที่ได้จากสารเคมีต่างๆ ในยาเสพติด จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แต่ส่งผลร้ายทั้งทางร่างกายและจิตใจในระยะยาว ยาเสพติดมีหลายประเภท ทั้งประเภทกดประสาท กระตุ้นประสาท หลอนประสาท และออกฤทธิ์ผสมผสาน ซึ่งล้วนแล้วแต่ทำลายระบบการทำงานของร่างกาย ระบบประสาท ส่งผลกระทบต่อสมอง ทำให้อารมณ์แปรปรวน วิตกกังวล ก้าวร้าว ซึมเศร้า หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิต

### ■ ข้อดีของการเลิกยาเสพติด

- ลดอาการประสาทหลอน สมองทำงานดีขึ้น
- สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น
- ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางระบบประสาทและโรคทางจิตเวช



**เลิกยาเสพติดได้ หากตั้งใจจริง**

สายด่วนยาเสพติด สถาบันธัญญารักษ์ กรมการแพทย์ โทร. 1165



## สร้างภูมิคุ้มกันจิตใจ

เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดปัจจัยและข้อจำกัดใหม่ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของผู้คนจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ฉุกเฉิน ภัยธรรมชาติ หรือโรคระบาด หากมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจที่ดี จะสามารถทำความเข้าใจ ปรับตัว และข้ามผ่านปัญหาหรืออุปสรรคไปได้

### ลักษณะผลกระทบที่เกิดขึ้นกับคนกลุ่มต่างๆ ในชีวิตวิถีใหม่

#### ■ กลุ่มที่ได้รับผลกระทบหลัก

คือผู้ที่ได้รับผลกระทบด้านเศรษฐกิจ การจ้างงาน และรายได้ที่ลดลงจากรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป หรือข้อจำกัดในการใช้ชีวิต



#### ■ กลุ่มที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ

เช่น ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว ซึ่งอาจเจ็บป่วยไม่สบาย หรือติดเชื้อได้ง่าย หากเกิดสถานการณ์เชื้อโรคระบาด เช่น โควิด-19 เป็นต้น

#### ■ กลุ่มคนที่มีความวิตกกังวลง่าย

หรือมีความเครียดอยู่เดิม เมื่อมีแรงกดดันจากความเปลี่ยนแปลง จะยิ่งเกิดความวิตกกังวลมากขึ้น อาจสะท้อนออกมาเป็นอาการต่างๆ เช่น หงุดหงิด ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่ นอนไม่หลับ เป็นต้น

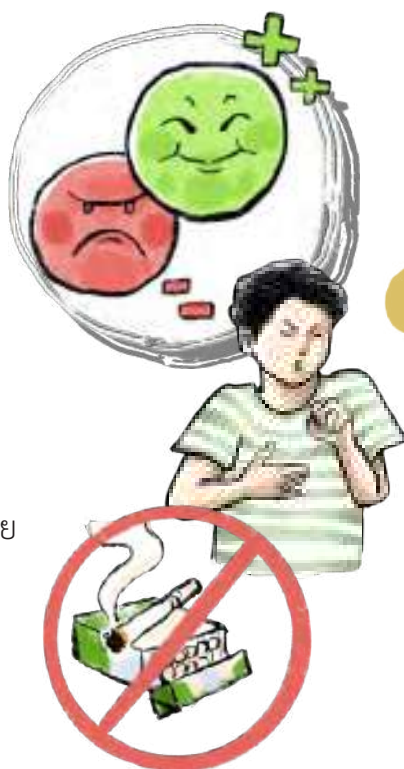
ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลนั้นมีความหนัก-เบาแตกต่างกันไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ หากมีความเครียดในระดับที่รบกวนการดำเนินชีวิต ควรหาสาเหตุและจัดการความเครียดเพื่อให้สภาพจิตใจดีขึ้น

## สาเหตุของความเครียด

- ข้อจำกัดในการใช้ชีวิต
- ปัญหาการตกงาน รายได้ลดลง
- ความไม่แน่นอนและความกังวลในอนาคต
- ปมปัญหาภายในครอบครัวที่รุนแรงขึ้น
- การสูญเสียคนใกล้ชิด หรือคนรู้จัก

## อาการที่สะท้อนถึงความเครียด

- อารมณ์เสียง่าย
- หงุดหงิดง่ายแล้วรู้สึกไม่ดีที่ตัวเองหงุดหงิด
- ความคิดวนเวียน
- ไม่มีสมาธิ
- ปวดหัว
- เจ็บป่วย
- กินข้าวไม่ลง
- นอนไม่หลับ
- สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าเพื่อระบาย



ความวิตกกังวล ความเครียด ความโกรธ ความหงุดหงิด ความเศร้าเสียใจ ฯลฯ คือปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดความเปลี่ยนแปลงที่สร้างผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนแบบไม่ทันตั้งตัว เราจึงควรมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจเพื่อตั้งรับกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต ก่อนที่จะทำการรุกเพื่อแก้ปัญหาหรือสร้างโอกาสใหม่ๆ ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง

## การจัดการความเครียด

- รู้ตัวว่ามีความเครียด
- จัดการปัญหาที่ทำให้เครียด เช่น ปัญหาเรื่องการเงิน สุขภาพ ความสัมพันธ์
- จัดการปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดจากความเครียดอย่างถูกวิธี

### ■ คนที่จัดการอารมณ์ได้ดี

- ดูแลพื้นฐานชีวิต ใส่ใจสุขภาพร่างกาย ได้แก่ การกิน การนอน ออกกำลังกาย และมีช่วงเวลาพักผ่อนหย่อนใจ
- ผ่อนคลายตัวเอง พุดคุยกับคนที่ไว้ใจได้ ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น การฟังเพลง ปลุกต้นไม้ ทำสมาธิ เป็นต้น

### ■ คนที่จัดการอารมณ์ไม่ถูกต้อง

- แสดงปฏิกิริยาทางอารมณ์ เช่น อารมณ์เสีย หงุดหงิด ระบายอารมณ์
- ไม่มีกำลังใจ หหมดเรี่ยวแรง ไม่ทำอะไร
- ไม่ดูแลสุขภาพพื้นฐาน
- ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ มีความเสี่ยงที่จะใช้สารเสพติด

คนรอบข้างสามารถแบ่งเบา  
ความเครียดได้อ่างไรบ้าง

สำหรับคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดี จะมีคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงที่คอยรักและเป็นห่วงอยู่ หากเห็นว่าสมาชิกในครอบครัวมีความเครียด สามารถแบ่งเบาความเครียดของเขาตามบทบาทหน้าที่ของตัวเอง ดังนี้



#### ■ ลูก

แบ่งเบาภาระด้วยการทำกิจวัตรประจำวันของตัวเองให้เรียบร้อย ชวนทำกิจกรรมฟังเพลง หรือทำงานอดิเรกผ่อนคลาย



#### ■ คู่สมรส

ชวนออกกำลังกาย เดินเล่น อยู่เคียงข้างรับฟังอย่างเข้าใจ ให้กำลังใจด้วยการสัมผัส ไม่ตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์ความคิด หรือความกังวลของอีกฝ่าย

## เมื่อเกิดวิกฤตในชีวิต

เป็นโอกาสที่ทำให้สามารถทบทวนและตั้งคำถามใหญ่ที่สำคัญกับตัวเองได้

- ทบทวนชีวิต สังเกตสิ่งพื้นฐานของชีวิตได้ดีขึ้น
- ทหาว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต
- ได้รับบทเรียนอะไรบ้าง
- สามารถเติบโตและดำเนินชีวิตต่อไปเมื่อวิกฤตผ่านพ้น

## การตั้งรับชีวิตวิถีใหม่

- ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น แม้ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่คาดคิดมาก่อนหรือยากลำบากเพียงใด เมื่อยอมรับได้เร็ว จะสามารถตั้งรับและปรับตัวได้เร็ว รวมถึงมองเห็นทางออกหรือการแก้ไขปัญหาเชิงรุกต่อไปได้
- เรียนรู้ ศึกษา และติดตามข้อมูลที่เกิดขึ้นจากแหล่งข้อมูลที่ถูกต้องและมีความน่าเชื่อถือ สิ่งนี้จะช่วยให้สามารถจำแนก แยกแยะ และสามารถกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น เช่น จะป้องกันตัวเองอย่างไร ปกป้องคนที่รักได้อย่างไรจากปัญหาที่รุมเร้า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความปลอดภัยของสุขภาพร่างกายหรือปัญหาเรื่องการทำงานและการเงิน
- รักษาพื้นฐานในการดำเนินชีวิตให้ดี ได้แก่ การกิน การนอน การออกกำลังกาย และมีช่วงเวลาพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อดูแลสุขภาพจิตใจ อารมณ์ และสายสัมพันธ์ของคนรอบตัว รวมถึงอีกองค์ประกอบที่สำคัญคือ เป้าหมายในการมีชีวิต ซึ่งเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงแล้ว อาจจะต้องกลับมาทบทวนเป้าหมายใหม่อีกครั้ง

## สร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจด้วยการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีจะสามารถมองเห็นทางเลือกใหม่ที่เกิดขึ้น ว่ามีหนทางในการแก้ปัญหาหรือความเป็นไปได้ในการเริ่มต้นใหม่อย่างไร

### การมองโลกในแง่ดีด้วยความเป็นจริง

#### ■ มองว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเลวร้ายแค่ไหน จะอยู่เพียงชั่วคราว

การมองเห็นว่าสถานการณ์ที่เลวร้าย จะอยู่กับเราไปอีกระยะหนึ่ง แล้วจะสิ้นสุดลงไป ทำให้มองเห็นว่ามีแสงสว่างที่ปลายทาง แล้ววันหนึ่งปัญหานั้นจะผ่านไป เป็นวิธีคิดที่ทำให้มีความหวังว่า หากอดทนและมีวิธีจัดการตัวเอง ก็จะสามารถแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นช่วงเวลาวิกฤตไปได้ในที่สุด

#### ■ มองเห็นว่าควรพัฒนาตัวเองอย่างไร ในข้อจำกัดใหม่ที่เกิดขึ้น

เป็นวิธีคิดที่ทำให้มองเห็นว่าในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีบทเรียนอะไรที่สามารถเรียนรู้ได้ การมองเห็นว่าอุปสรรคหรือสถานการณ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นให้บทเรียนหรือข้อคิดอะไรบ้าง เป็นการสะท้อนให้กลับมาทบทวนและค้นหาว่าควรพัฒนาทักษะและพัฒนาตัวเองอย่างไร

#### ■ มองเห็นโอกาสในสถานการณ์ที่เป็นข้อจำกัดใหม่

วิธีคิดแบบนี้ต้องอาศัยความคิดที่ยืดหยุ่น สำหรับการจัดการความเครียดและการตั้งรับที่ดี มีความคิดว่าท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงหรือความจริงที่เปลี่ยนไปนั้น ย่อมมีโอกาสบางอย่างปรากฏขึ้นเสมอ ซึ่งโอกาสนั้นจะต้องมองหาด้วยตัวเองให้พบ เช่น โอกาสที่มีเวลาทำหน้าทีดูแลคนในครอบครัว มีเวลาออกกำลังกาย หรือมีเวลาทบทวนสิ่งที่เกิดให้ชัดเจนขึ้น

เมื่อมองเห็นโอกาสต่างๆ และรู้ว่า จะพัฒนาตัวเองอย่างไรแล้ว จะเกิดจุดหมายในชีวิต ซึ่งจุดหมายนั้นก็วิธีจัดการสถานการณ์ในเชิงรุก เพื่อปรับตัวไปสู่โลกอนาคตในชีวิตวิถีใหม่ของตัวเอง







## ๖ บทที่ 7 ๖

# สร้างภูมิคุ้มกันให้พร้อม รับมือทุกความเปลี่ยนแปลง

แต่ละวันที่ใช้ชีวิตด้วยความเคยชิน หากเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หรือรุนแรง ย่อมเกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและความเป็นอยู่ ดังนั้นหากหันมาให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันให้พร้อมรับมือทุกความเปลี่ยนแปลง จะสามารถปรับตัวอยู่รอดในชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างทันท่วงที

การสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงประกอบไปด้วย

1. การรับมือกับภาวะเศรษฐกิจ
2. การรับมือกับการเปลี่ยนแปลงโลกปัจจุบัน
3. การสร้างภูมิคุ้มกันไปกับส่วนรวม





## ➤ การรับมือกับภาวะเศรษฐกิจ ➤

เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างกะทันหัน ทำให้หลายคนขาดรายได้ ไม่มีเงินสำหรับใช้จ่ายในชีวิตประจำวันเหมือนเคย ดังนั้นหากใครที่เคยคิดว่าหารายได้แค่พอใช้และคิดว่าจะมีเงินมีใช้อย่างนั้นตลอดไป ลองกลับมาทบทวนถึงความสำคัญของการวางแผนเรื่องการใช้เงินและการออมเงินอีกครั้ง เพื่อที่จะสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและรับมือกับภาวะฉุกเฉินได้อย่างไม่ประมาท

### การวางแผนเรื่องการใช้เงินและการออมเงิน



- ประเมินสถานการณ์ทางการเงินของตนเอง

- วางแผนออมเงิน

- บริหารจัดการหนี้สิน

## ประเมินสถานการณ์ทางการเงินของตัวเอง

เรื่องการเงินเป็นเรื่องใกล้ตัวมากกว่าที่คิด และความรู้สถานการณ์ทางการเงินของตัวเองจะทำให้สามารถมีรายรับ

### ■ ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย

เพื่อประเมินว่าแต่ละเดือนมีรายรับเท่าไร เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายหรือไม่



### ■ จัดหมวดหมู่ของค่าใช้จ่าย

เพื่อแยกประเภทค่าใช้จ่ายจำเป็น กับค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

### ■ ทำรายการหนี้สินทั้งหมด

เห็นว่าหนี้สินอะไรบ้าง รวมเป็นจำนวนเงินเท่าไร ต้องชำระเดือนละเท่าไร



### ■ ตรวจสอบเงินในบัญชีธนาคาร

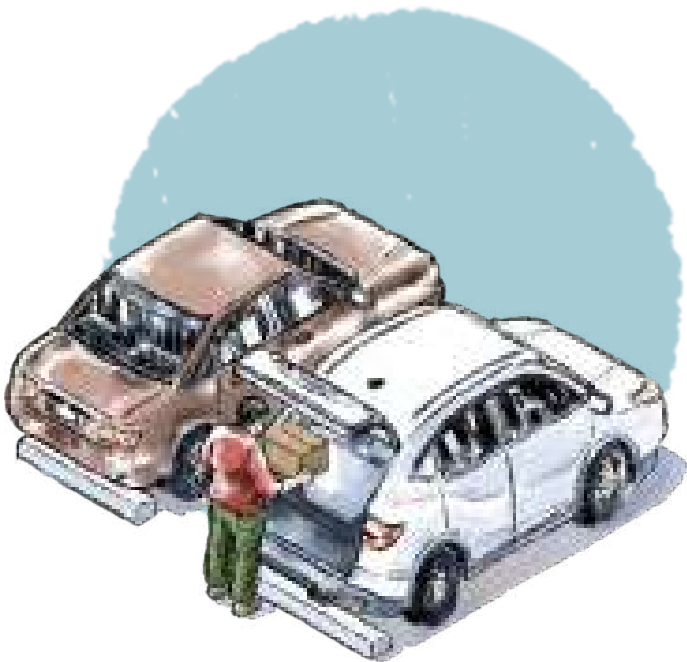
เพื่อสามารถวางแผนสำหรับใช้จ่าย ชำระหนี้ และออมเงินในอนาคตได้

## บริหารจัดการหนี้สิน

- จัดประเภทของหนี้สินที่มีอยู่ เช่น ค่าผ่อนบ้าน ค่าผ่อนรถ หนี้กู้ยืมเพื่อการศึกษา หนี้ลงทุน ทำธุรกิจ หนี้บัตรเครดิต หนี้นอกระบบ ฯลฯ
- สำรวจอัตราดอกเบี้ย และยอดการชำระหนี้ขั้นต่ำของแต่ละก้อน
- เรียงลำดับความสำคัญจากหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงที่สุด พยายามชำระหนี้ก้อนนั้นให้หมดเร็วกว่าหนี้ก้อนอื่นๆ



- ชำระหนี้อย่างมีวินัย ไม่เพิ่มหนี้ก้อนใหม่
- หากไม่สามารถชำระหนี้ตามกำหนดพร้อมกันได้ทุกยอด ลองหาทางเจรจาประนอมหนี้เพื่อจ่ายขั้นต่ำ
- บอกสถานการณ์หนี้สินให้คนในครอบครัวรับทราบ เพื่อร่วมมือกันไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย และไม่สร้างภาระหนี้เพิ่มขึ้น



ระวัง! ให้บัตรเครดิต

## บัตรเครดิต รูดสะดวก กู้สบาย ดอกเบี้ยสูง

เดี๋ยวนี้บัตรเครดิตหรือบัตรกดเงินสดทำง่าย ใครๆ ก็มี หรืออาจจะมีหลายใบด้วยซ้ำ แต่ถ้าใช้ไม่ระวัง รูดเพลิน แล้วไม่จ่ายเต็มยอด อาจะกลายเป็นหนี้ก้อนใหญ่ได้ การเลือกจ่ายยอดขั้นต่ำ ดอกเบี้ยจะสูงทบต้นไปเรื่อยๆ รู้ตัวอีกทีอาจมีหนี้บัตรเครดิตจำนวนมาก หากจ่ายไม่ไหวให้ปิดบัตรเครดิตที่มีทุกใบ เพื่อหยุดการเพิ่มหนี้ แล้วทยอยชำระจนครบ



### จ่ายเต็ม ฉลาดใช้ ไม่เป็นหนี้

ใช้เพื่ออำนวยความสะดวกเมื่อไม่ได้พกเงินสด

ใช้เมื่อรู้ตัวว่าสามารถจ่ายยอดเต็มจำนวนได้

ผ่อนชำระสินค้าได้ แต่ควรเลือกที่ผ่อน 0% และจ่ายเต็มจำนวนทุกครั้ง

ระลึกไว้เสมอว่าบัตรเครดิตไม่ใช่แหล่งเงินกู้ เพราะอัตราดอกเบี้ยสูง

## วางแผนออมเงิน

การออมเงินเป็นอีกหนึ่งเรื่องสำคัญมากๆ ในชีวิตวิถีใหม่ เพราะเมื่อมีความเปลี่ยนแปลง หรือเกิดวิกฤตขึ้นกะทันหัน อาจส่งผลกระทบต่อด้านการงานและการเงิน เช่น มีการลดวันทำงาน หยุดงาน หรือเลิกจ้าง ทำให้รายได้ลดหรืออาจขาดรายได้ไปเลย ถ้าไม่มีเงินออมจะใช้ชีวิตลำบากมาก ดังนั้นจึงควรเห็นความสำคัญของการออมเงิน เพื่อพร้อมรับสถานการณ์ฉุกเฉิน ที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ

พอพูดถึงเงินออม หลายคนอาจท้อแท้ เพราะแค่หาเงินมาให้พอใช้ก็ยากแล้ว แต่ถ้ามีความตั้งใจจริง ไม่ว่าจะอายุเท่าไร มีเงินแค่ไหน ก็ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการออมเงิน



### ปรับพฤติกรรมให้มีเงินออม

ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

ยับยั้งชั่งใจ ไม่จำเป็นอย่าถอน

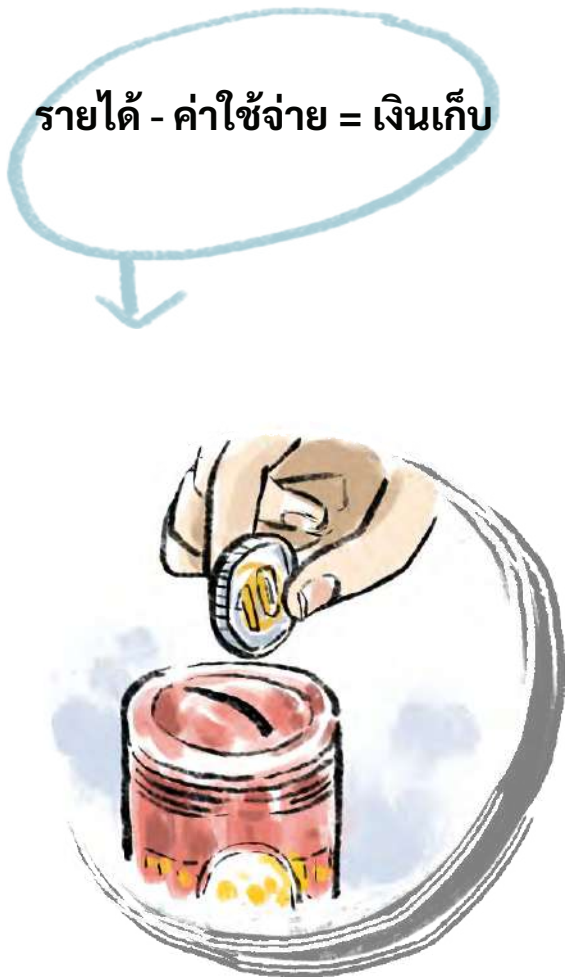
แยกบัญชีเงินเก็บกับบัญชีใช้จ่าย ออกจากกัน

## เทคนิคการออมเงิน

### เก็บก่อน ใช้จ่ายหลัง

เวลาได้เงินมาแล้ว หลายคนคิดว่าเอาเงินมาใช้จ่ายก่อน แล้วเหลือเท่าไรค่อยเก็บ แบบนี้

รายได้ - ค่าใช้จ่าย = เงินเก็บ



ถ้าทำได้ก็มีเงินออมเหมือนกัน แต่ส่วนใหญ่ มักจะทำไม่ได้ เพราะเวลาที่มีเงินติดกระเป๋า ก็อาจจะใช้ซื้อของที่อยากได้หรืออยากกินจนหมดไปซะก่อน

ดังนั้นเมื่อมีรายได้ควรแบ่งมาออมไว้ก่อน แล้วที่เหลือค่อยนำมาเป็นค่าใช้จ่าย โดยประเมินค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในชีวิตประจำวันของตัวเอง จากการทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย แล้วคำนวณว่าจะออมเงินได้เท่าไร พอมีรายได้เข้ามาแล้ว หักเงินเก็บไว้ก่อนเลย

รายได้ - เงินเก็บ = ค่าใช้จ่าย



การทำแบบนี้เป็นการสร้างวินัยให้มีเงินเก็บเป็นประจำ อาจจะเริ่มจากค่อยๆ สะสมทีละน้อย แต่รับรองว่าถ้าทำได้เรื่อยๆ จะมีเงินออมแน่นอน

### ช้อปเท่าไร เก็บเท่านั้น

กินมื้อใหญ่ 300 บาท

ออมเงิน 300 บาท



ซื้อกระเป๋า 500 บาท

ออมเงิน 500 บาท



ผ่อนค่าโทรศัพท์มือถือ  
เดือนละ 1,000 บาท

ออมเงินเดือนละ 1,000 บาท

เทคนิคนี้สำหรับคนที่ชอบใช้เงินตามใจตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการกินมื้อใหญ่ราคาแพงหรือช้อปปิ้งซื้อของฟุ่มเฟือยแล้วควบคุมตัวเองไม่ค่อยอยู่ เพราะค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยส่วนใหญ่จะเกิดจากการใช้เงินซื้ออย่างไม่จำเป็น การช้อปเท่าไร เก็บเท่านั้น จะช่วยให้ระมัดระวังการใช้จ่ายมากขึ้น

## เก็บเหรียญหรือธนบัตรที่ชอบ

ลองเลือกว่าอยากจะเก็บเหรียญหรือธนบัตรชนิดไหน เมื่อได้รับเหรียญหรือธนบัตรชนิดนั้นมาไม่นำไปใช้ แล้วเก็บมาหยอดกระปุกหรือใส่โหลที่บ้าน

ไม่ว่าจะเป็น เหรียญ 5 เหรียญ 10 หรือ ธนบัตร 50 บาท เมื่อเก็บไว้จนเต็มกระปุกแล้ว ลองนำออกมานับดู จะพบว่าการเก็บเล็กผสมน้อยก็ทำให้เงินเก็บงอกเงยเป็นเงินออมได้เหมือนกัน



เมื่อเก็บสะสมเหรียญไว้จำนวนมากแล้วอย่าเพิ่งนำไปฝากธนาคารเพราะทางธนาคารมีบริการคิดค่านับเหรียญร้อยละ 1 ของจำนวนเงิน ดังนั้นควรนำเหรียญไปแลกกับร้านค้าที่ต้องการ หรือแลกกับศูนย์บริหารจัดการเหรียญกษาปณ์ของแต่ละจังหวัดแล้วจึงนำไปฝากธนาคาร



ตรวจนับธนบัตรแล้วนำไปฝากธนาคารรับรองว่าจะต้องทิ้งกับยอดเงินที่เก็บได้แน่นอน



## วางแผนการออมเงินเพื่อความมั่นคง

เมื่อเริ่มเก็บออมเงินได้แล้ว ให้ลองวางแผนสำหรับการออมเงิน เพื่อการใช้จ่ายอย่างมั่นคง เพราะวัตถุประสงค์ของการออมเงิน มีหลายประเภท

### ออมเงินระยะสั้น



เป็นเงินที่สะสมไว้ใช้ในระยะเวลา 1-2 ปี

#### วัตถุประสงค์

สำหรับใช้จ่ายยามฉุกเฉิน ได้แก่ ค่ารักษาพยาบาล ใช้จ่ายสิ่งของจำเป็น กะทันหัน ใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อขาดรายได้ เป็นต้น

### ออมเงินระยะกลาง



เป็นเงินที่สะสมไว้สำหรับระยะเวลา 2-10 ปี

#### วัตถุประสงค์

สำหรับสร้างความมั่นคง ได้แก่ทุนการศึกษาสำหรับลูก ดาวน์บ้าน ดาวน์รถ หรือการลงทุนเพื่อสร้างรายได้ เป็นต้น

### ออมเงินระยะยาว



เป็นเงินที่สะสมไว้ใช้ในระยะยาวเกิน 10 ปีขึ้นไป

#### วัตถุประสงค์

เพื่อใช้ในวัยเกษียณ หรือไม่สามารถทำงานได้แล้ว

## ตัวช่วยเรื่องการออม

### กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)

กองทุนบำนาญสำหรับผู้ประกอบอาชีพอิสระ ที่ไม่อยู่ในระบบสวัสดิการบำนาญจากรัฐหรือนายจ้าง เป็นการออมเพื่อใช้จ่ายในวัยเกษียณ ซึ่งเมื่อแบ่งเงินส่วนหนึ่งมาออมกับ กอช. แล้ว จะได้รับเงินสมทบจากรัฐบาลสูงสุด 100% เมื่ออายุถึง 60 ปี จะได้รับเงินกลับคืนมาในรูปแบบเงินบำนาญ สำหรับใช้จ่ายยามเกษียณ

มีอายุ 15-60 ปี

ประกอบอาชีพอิสระ  
หรือแรงงานนอกระบบ

ยืดหยุ่น ไม่ต้องออมทุกเดือน  
มีน้อยออมน้อย มีมากออมมาก

ออมสูงสุดปีละไม่เกิน 13,200 บาท

สนใจกองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.nsf.or.th](http://www.nsf.or.th)

### กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือ Provident Fund

เป็นกองทุนที่นายจ้างและลูกจ้างสมัครใจร่วมกันจัดตั้งขึ้น เพื่อเป็นเงินสำรองสำหรับลูกจ้างยามเกษียณอายุ ออกจากงาน ทูพลาภาพ หรือเป็นหลักประกันให้ครอบครัวในกรณีลูกจ้างเสียชีวิต โดยแบ่งสะสมจากเงินเดือนของลูกจ้างเป็นประจำทุกเดือน

แบ่งเก็บสะสมตั้งแต่ 2-15% ของเงินเดือน

นายจ้างจะจ่ายเข้ากองทุนเป็นเงินสมทบในอัตราที่ไม่ต่ำกว่าเงินสะสมของลูกจ้าง

ได้รับเงินก้อนเมื่อสิ้นสมาชิกภาพด้วยสาเหตุ ออกจากงาน, เกษียณอายุ, โอนย้ายกองทุน, เสียชีวิต

สามารถตรวจสอบข้อมูลกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกับบริษัทที่ตนเองทำงานอยู่

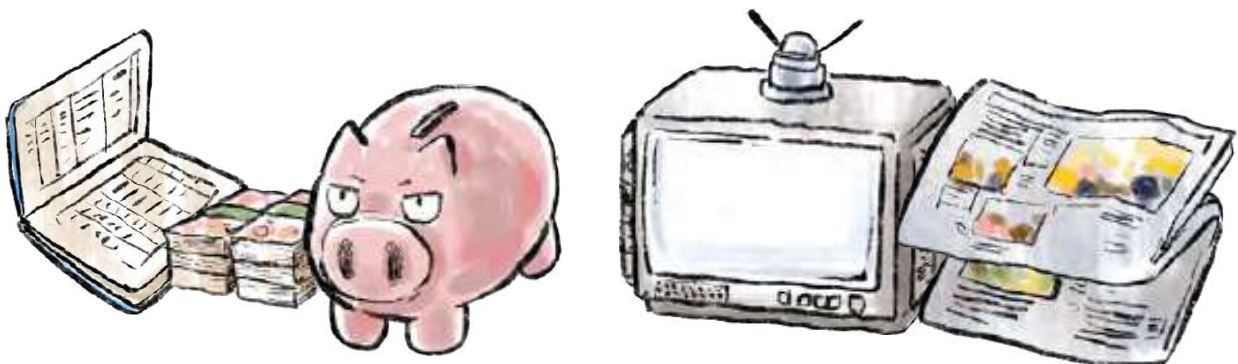
## หน่วยงานช่วยเหลือปัญหาด้านการเงิน

### ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน (ศคง.)

ทำหน้าที่ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับบริการทางการเงิน ให้คำปรึกษาและรับเรื่องร้องเรียน เพื่อคุ้มครองให้ประชาชนได้รับความเป็นธรรมจากการใช้บริการทางการเงินจากสถาบันการเงินต่างๆ

- ให้ความรู้เรื่องการวางแผนทางการเงิน การออม การลงทุน
- ให้ข้อมูลเรื่องการบริหารหนี้สิน เปรียบเทียบสินเชื่อผู้ในกรณีต่างๆ แก้ปัญหาเรื่องหนี้สิน
- ปรึกษาเรื่องภัยทางการเงิน กลโกงหลอกโอนเงินทางโทรศัพท์หรือออนไลน์ การเงินนอกระบบ

สอบถามข้อมูลหรือต้องการความช่วยเหลือ สายด่วน โทร. 1213 หรือ [www.1213.or.th/th/Pages/default.aspx](http://www.1213.or.th/th/Pages/default.aspx)



## สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

ให้ข้อมูลด้านสิทธิผู้บริโภค ให้ข้อแนะนำและรับเรื่องร้องเรียน ในกรณีที่ผู้บริโภค  
ไม่ได้รับความเป็นธรรมจากสินค้าและบริการต่างๆ รวมถึงการบริการทางการเงินด้วย

โดนทวงหนี้แบบไม่เป็นธรรม

โดนไฟแนนซ์ยึดรถยนต์ขายทอดตลาด

การซื้อสินค้าเงินผ่อน

สอบถามข้อมูลหรือต้องการความช่วยเหลือ สายด่วน สคบ. โทร. 1166 หรือ [www.ocpb.go.th](http://www.ocpb.go.th)

## มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค และชมรมหนี้บัตรเครดิตและสินเชื่อส่วนบุคคล

คลินิกให้คำปรึกษาแบบตัวต่อตัว สำหรับผู้ประสบปัญหา  
หนี้บัตรเครดิต สามารถขอคำปรึกษาที่

สำนักงานมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค  
อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ซอยราชวิถี 7  
วันทำการ จันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-18.00 น.

และสามารถขอคำปรึกษาได้ตลอดเวลาที่เว็บไซต์  
มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค ในส่วนชมรมหนี้บัตรเครดิตและสินเชื่อ  
ส่วนบุคคลที่ [www.consumerthai.org](http://www.consumerthai.org) หรือติดต่อ  
สอบถามข้อมูลและจองคิวขอคำปรึกษาได้ที่เบอร์โทรศัพท์

0 2248 3734-37

## การรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของโลก

สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตวิถีใหม่ที่ส่งผลให้คนปรับรูปแบบการใช้ชีวิต ก่อให้เกิดพฤติกรรมและความต้องการใหม่ๆ ขึ้นในสังคม ดังนั้นจึงมีบางอาชีพ บางตำแหน่งงานที่ถูกลดจำนวนหรือไม่ต้องการอีกเลย ขณะเดียวกันก็มีโอกาสในการทำงานและการสร้างอาชีพใหม่ๆ ขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของสังคมด้วยเหมือนกัน

ดังนั้นการหาความรู้เพิ่มเติมและพัฒนาทักษะใหม่ๆ อยู่เสมอ จึงเป็นการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการปรับตัวเพื่ออยู่รอดได้ หากเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในอนาคต



ประเทศไทยมีแหล่งเรียนรู้สำหรับพัฒนาทักษะอยู่ทั่วประเทศ ได้แก่ ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน สำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัด เป็นต้น หากใครสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้จะยิ่งสะดวก โดยสามารถเข้าไปค้นหาความรู้และหลักสูตรออนไลน์มากมายสำหรับพัฒนาทักษะและศักยภาพด้วยตัวเอง ซึ่งมีทั้งแบบเรียนฟรีและเสียค่าใช้จ่าย



## ➤ แหล่งเรียนรู้และพัฒนาทักษะสำหรับคนทั่วไป ➤

### ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

เว็บไซต์ [www.rdpb.go.th/th](http://www.rdpb.go.th/th)



### สำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดต่างๆ

เว็บไซต์ [www.dsd.go.th](http://www.dsd.go.th)



### กรมการจัดหางาน

เว็บไซต์ [www.doe.go.th](http://www.doe.go.th)



## สร้างภูมิคุ้มกันไปกับส่วนรวม

นอกเหนือจากการสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเองสามารถรับมือกับภาวะเศรษฐกิจและการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันได้แล้ว หากคนในชุมชนร่วมมือร่วมใจกันนำองค์ความรู้ ภูมิปัญญา และทรัพยากรในท้องถิ่น มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ จะสามารถสร้างงาน สร้างอาชีพ ให้คนในชุมชนมีรายได้เลี้ยงดูตนเอง จนเกิดเป็นชุมชนเข้มแข็งที่พัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของคนในชุมชนให้ดีขึ้นได้



เรียนรู้แนวทางการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นทั่วประเทศสู่การเป็นชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเองอย่างยั่งยืนได้ที่

Facebook: สุขภาวะชุมชน  
[www.facebook.com/thaihealthycommunity](http://www.facebook.com/thaihealthycommunity)

เว็บไซต์ [thaihealthycommunity.org](http://thaihealthycommunity.org)

แหล่งรวบรวมข้อมูลของการพัฒนาชุมชนท้องถิ่น เป็นแหล่งรวมความรู้ และศาสตร์หลายแขนงในการพึ่งพาตนเอง ที่ถอดบทเรียนจากการปฏิบัติจริง







สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ: เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 02-343-1500

โทรสาร 02-343-1501

เว็บไซต์ [www.thaihealth.or.th/ชีวิตดีเริ่มที่เรา](http://www.thaihealth.or.th/ชีวิตดีเริ่มที่เรา)

Facebook : สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) : ThaiHealth

Facebook : Social Marketing Thaihealth by สสส.

© สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2020



ดาวน์โหลดคู่มือ  
สแกนที่นี่

