

สุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป
พึงปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย
จิตใจ และสังคม

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



ปฏิบัติสุขบัญญัติ ให้เป็นนิสัย
ปลอดโรค ห่วงไกล ไม่หวัดใหญ่ 2009

ป้องกัน ไข้หวัดใหญ่ 2009

ด้วย สุขบัญญัติ

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด เอ เอช 1 เอ็น 1 เกิดจากเชื้อไวรัส ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ แพร่ระบาด และติดต่อจากคนสู่คน ผู้ป่วยจะมีอาการเหมือนโรคไข้หวัดใหญ่ทั่วไป เช่น มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ มีน้ำมูก คัดจมูก เจ็บคอ อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน หรือท้องเสียร่วมด้วย ในรายที่มีอาการรุนแรง จะมีการหายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาจเสียชีวิตได้

การแพร่ติดต่อ

- จากการไอ จาม รดกัน โดยเชื้อไวรัสที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วยจะฟุ้งกระจายในอากาศและคนที่อยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร หายใจเอาฝอยละอองเข้าไป เชื้อไวรัสจะเข้าสู่ร่างกายประมาณ 2-3 วัน จะมีอาการป่วย

- จากการใช้มือสัมผัสเชื้อโรค หรือมือไปจับสิ่งของ เครื่องใช้ ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ราวบันได แม้าส์ หรือคีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์ เป็นต้น มาขยี้ตา แคะจมูก และหยิบอาหารเข้าปาก เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายได้



ปวดศีรษะ



ไข้สูง



ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



เจ็บคอ



อ่อนเพลีย



ไอ

ปฏิบัติสุขบัญญัติ ให้เป็นนิสัย
ปลอดโรค ห่างไกล ไข้หวัดใหญ่ 2009

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลท่าตม



ป้องกัน ไข้หวัดใหญ่ 2009

ด้วย สุขบัญญัติ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

- อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ตากแดดให้แห้ง
- ทำความสะอาดบ้านเรือน สถานที่ทำงาน และสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาด โดยเฉพาะสิ่งของที่มีการใช้มือสัมผัสจับต้อง จะต้องเช็ดทำความสะอาดบ่อยๆ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู เมาส์ คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ โต๊ะ เก้าอี้



- ถ้ามีผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่อยู่ในบ้านเดียวกัน ให้แยกเสื้อผ้าผู้ป่วย ซักต่างหาก
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดหรือใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ ช้อนอาหาร โดยเฉพาะผู้มีอาการหวัด

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลทำตุม





ป้องกัน ไข้หวัดใหญ่ 2009

ด้วย **สุขบัญญัติ**

3. ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย

* หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือ ใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ ให้ความสำคัญมือ

- ก่อนกินอาหาร
- หลังเข้าห้องน้ำห้องส้วม
- หลังการไอ จาม
- หลังสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้
ที่ใช้ร่วมกัน เช่น รถโดยสาร
โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ
- หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หรือสัมผัส
สัตว์เลี้ยง
- ก่อนและหลังการเยี่ยมผู้ป่วย
- ก่อนทำกิจกรรมที่จำเป็นต้องสัมผัส
ปาก จมูก ตา และใบหน้า เช่น
เปลี่ยนคอนแทคเลนส์
- เมื่อเดินทางถึงจุดหมาย เช่น เมื่อถึง
โรงเรียน/ที่ทำงาน เมื่อถึงบ้าน



- พกแอลกอฮอล์เจลล้างมือติดตัว ใช้ทำความสะอาดมือ 15 วินาที
- ล้างมือให้เป็นนิสัยจะช่วยป้องกันการแพร่กระจาย
และการติดต่อของโรค เพราะมือเป็นตัวกล้านำเชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น
และรับเชื้อมาสู่ตัวเอง



ป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009

ด้วย **สุขบัญญัติ**

3. ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย



- ทำมือให้เปียก
- เท/กด สบู่เหลวลงบนฝ่ามือ หรือใช้สบู่ก้อน
- ถูมือ 7 ขั้นตอน โดยทุกขั้นตอน ทำ 5 ครั้ง
ทั้งมือซ้ายและมือขวา



1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ



2. ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วซอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วซอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
ด้วยฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วถูขางฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ

- ล้างสบู่ออกให้หมด
- เช็ดมือให้แห้งด้วยทิชชู
หรือผ้าที่สะอาด



● แสดงจุดที่มักล้างมือไม่ทั่วถึง

มือ เป็นอวัยวะที่ใช้จับสัมผัสสิ่งต่างๆ รอบตัวอยู่เสมอ ซึ่งอาจทำให้มีเชื้อโรคที่ปนเปื้อนตามสิ่งต่างๆ มาติดอยู่ที่มือ และเข้าสู่ร่างกายผ่านทางมือ นั่น เราจึงควรดูแลรักษามือ ให้สะอาดอยู่เสมอด้วยการล้างมือบ่อย ๆ เพื่อสกัดกั้นไม่ให้ เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งจากการศึกษาของศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ โรงพยาบาลศิริราช พบว่า การล้างมืออย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลดเชื้อโรคได้ 90%



ป้องกันไว้หวั่นใหญ่ 2009

ด้วย สุขบัญญัติ

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด



- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และมีคุณค่าทางโภชนาการ
- กินผักผลไม้สดเป็นประจำทุกวัน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง โดยเฉพาะผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น กระหล่ำดอก กระหล่ำปลี ผักโขม บรอกโคลี ฝรั่ง ส้ม มะละกอ น้ำมะนาว
- ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น
- ตักแบ่งน้ำจิ้มใส่ถ้วยเฉพาะคนในการกินอาหารร่วมกัน
- ห้ามกินอาหารสุกๆ ดิบๆ

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



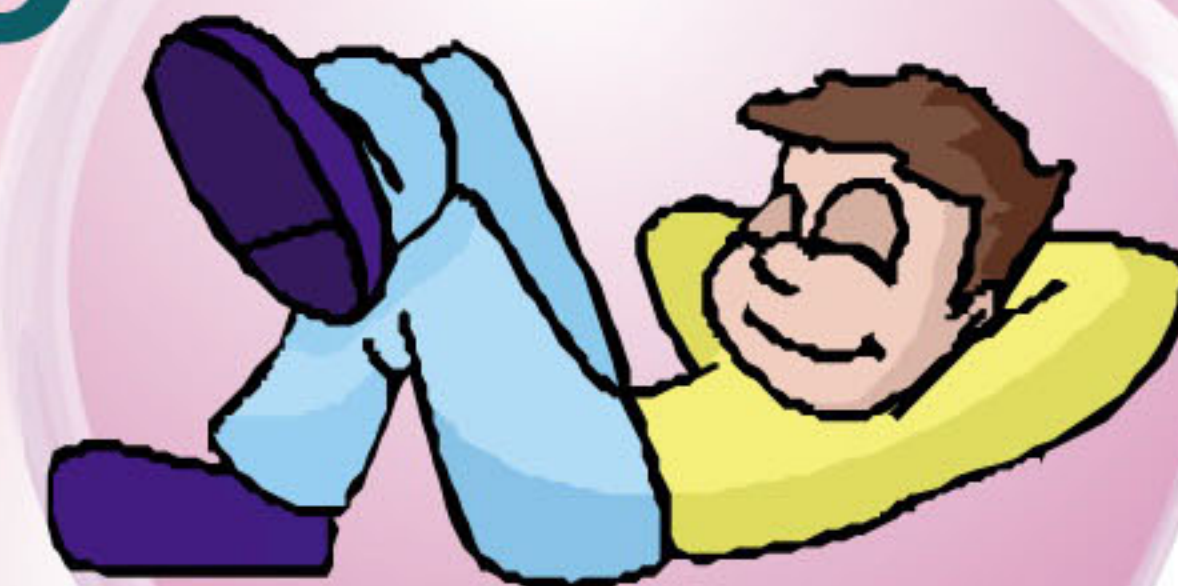
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

- รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 30 นาที ร่วมกับกินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา



9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่นอนดึก
- สร้างความสุขให้ตัวเองด้วยการมองโลกในแง่บวก ทำกิจกรรมที่ชอบ ยิ้มบ่อยๆ





ป้องกันไว้หวัดใหญ่ 2009

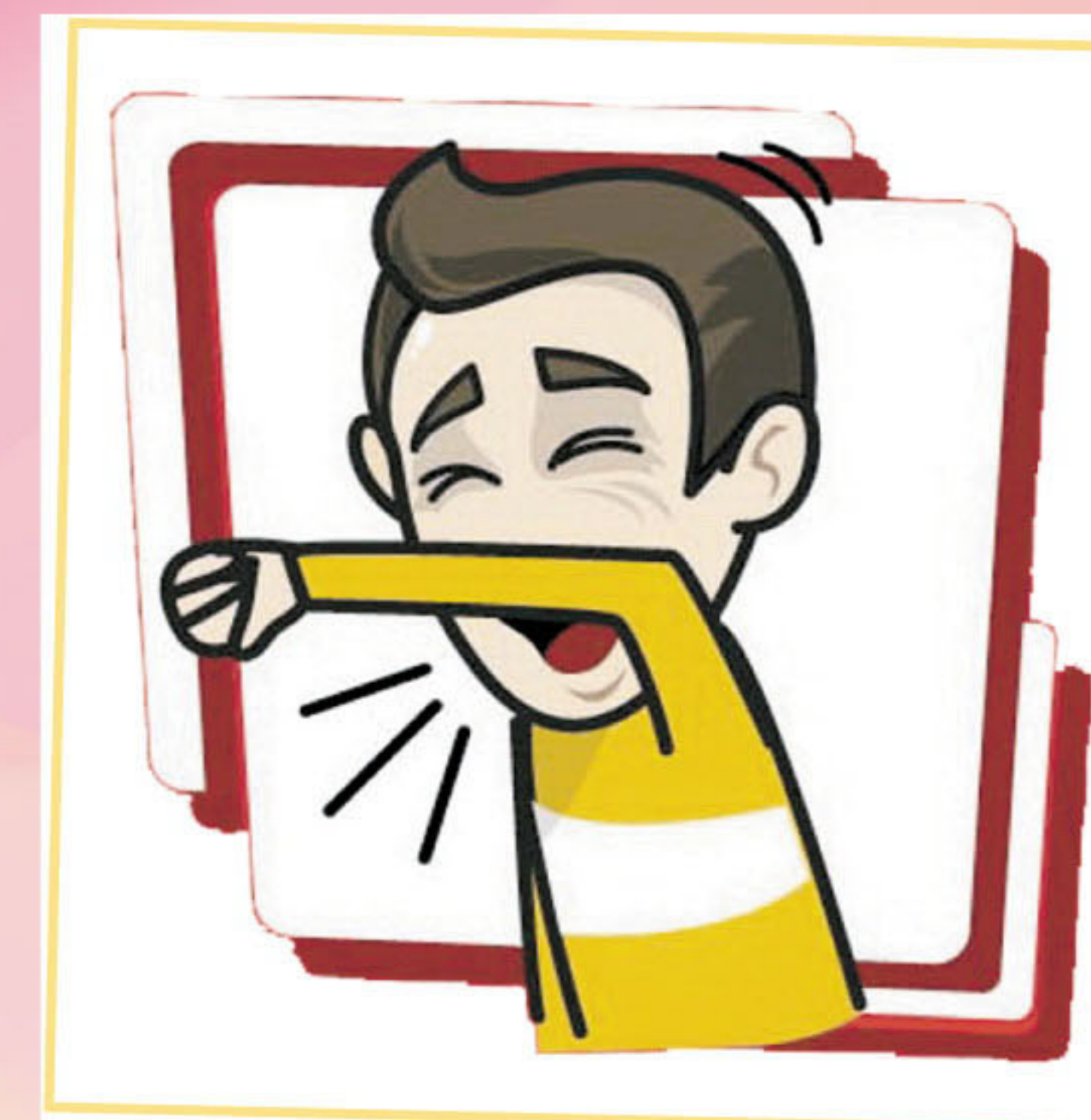
ด้วย **สุขบัญญัติ**

10.

มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

เมื่อป่วย หรือมีอาการไข้หวัด ไอ จาม

- หยุดพักเรียน พักงาน พักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน 3-7 วัน เพื่อลดการแพร่ระบาด
- ให้สวมหน้ากากอนามัยโดยล้างมือก่อนสวมหรือเปลี่ยนหน้ากาก และสวมให้คลุมทั้งจมูกและปาก
- หน้ากากอนามัยที่ทำจากกระดาษ ควรเปลี่ยนทุกวัน และทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด
- หน้ากากอนามัยที่ทำจากผ้า เปลี่ยนทุกวันโดยซักให้สะอาด ด้วยผงซักฟอกและตากแดดให้แห้ง สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้



การไอ จาม

- ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอจาม ทิ้งทิชชูลงในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วล้างมือให้สะอาด
- ในกรณีจำเป็นไม่สามารถใช้ทิชชูได้ ให้ยกแขน ใช้แขนเสื้อท่อนบนปิดปากปิดจมูกแทนการใช้มือ
- ล้างมือบ่อยๆ ให้สะอาดอยู่เสมอ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ
- งดหรือหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมในที่สาธารณะ และการเดินทาง

เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพโดยปฏิบัติตามสุขบัญญัติให้เป็นนิสัย และพุดคุยให้คำแนะนำกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน บุคคลในชุมชน ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลทำตุม

