



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สมุดเล่มนี้
ใช้แล้ว (อนามัย) ดี



สมุดเล่มนี้
ใช้แล้ว (อนามัย) ดี

ชื่อหนังสือ สมุดเล่มนี้ใช้แล้ว (อนามัย) ดี
จัดทำโดย สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 4258 โทรสาร 0 2590 4260

เรื่องที่ควรรู้ (Key Message)

กรมอนามัย ขับเคลื่อนเรื่อง**ความรอบรู้ด้านสุขภาพ** หรือ **Health Literacy** ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยมุ่งหวังให้ประชาชนเข้าถึงและเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถเลือกใช้ข้อมูลเพื่อนำมาป้องกันตนเองและจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยจากเชื้อโรค สารเคมี และมลพิษ

สมุดเล่มนี้ ได้รวบรวม “**เรื่องที่ควรรู้ หรือ Key message**” ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญและจำเป็นด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับทุกกลุ่มวัย เพื่อให้ทุกคนได้เรียนรู้ และนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

หมายถึง ความรอบรู้และความสามารถของบุคคลในการ
กลั่นกรอง ประเมิน และตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เลือกใช้บริการ และผลิตภัณธ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม

เรื่องควรรู้

1. กินอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือให้สะอาด



กินอาหารปรุงสุกใหม่



ใช้ช้อนกลาง

ล้างมือให้สะอาด





สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (๑๑๑๑) ดี

...../...../.....

...../...../.....

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อาหม่ย) ดี



2. ล้างเชียงให้สะอาด เชียงไม้ต้องหมั่นนำออกผึ่งแดด เพื่อป้องกันเชื้อรา และเก็บไว้สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร แยกใช้เชียงสำหรับอาหารดิบ อาหารปรุงสุก และผัก ผลไม้



ล้างเชียงให้สะอาด



ผิงแดด เพื่อป้องกันเชื้อรา



เก็บเปียงไว้สูงจากพื้น
อย่างน้อย 60 เซนติเมตร

สูงอย่างน้อย
60 เซนติเมตร

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อ๋อ...มี) ดี



แยกใช้เพียงสำหรับอาหารดิบ อาหารปรุงสุก และผัก ผลไม้

...../...../.....

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อายุขัย) ดี





สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อาจมีข) ดี

...../...../.....

3. รักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการลดปริมาณขยะและพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง ใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับการบรรจุอาหาร อาหารร้อนจัดต้องใช้วัสดุที่เหมาะสม ใช้ถุงผ้าหรือ กระเป๋าทนอุณหภูมิพลาสติก



รักษาสิ่งแวดล้อม ด้วยการลดปริมาณขยะ
และพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง



ใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับการบรรจุอาหาร
อาหารร้อนจัดต้องใช้วัสดุที่เหมาะสม



ใช้ถุงผ้าหรือกระเป๋าทนถุงพลาสติก



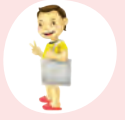
สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (จามะย) ดี

...../...../.....

Handwriting practice area with multiple sets of dashed lines on a light pink background.

...../...../.....

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อาหม่ย) ดี



4. 3 เก็บ 3 โรค ได้แก่ เก็บบ้านไม่ให้รก เก็บขยะ และถึงเก็บน้ำ โดยเฉพาะภาชนะเก็บน้ำ ปิดให้มิดชิด ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ป้องกันไข้เลือดออก ไข้ซิกา และไข้ปวดข้อยุงลายหรือชิคุนกุนยา





เก็บบ้านไม่ให้รก เก็บขยะ และถังเก็บน้ำ



ภาชนะเก็บน้ำ ปิดให้มิดชิด
ไม่ให้ปนแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย



สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อาจมีข) ดี

...../...../.....

Handwriting practice area with multiple horizontal dashed lines on a light orange background.

...../...../.....

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อาหม่ย) ดี



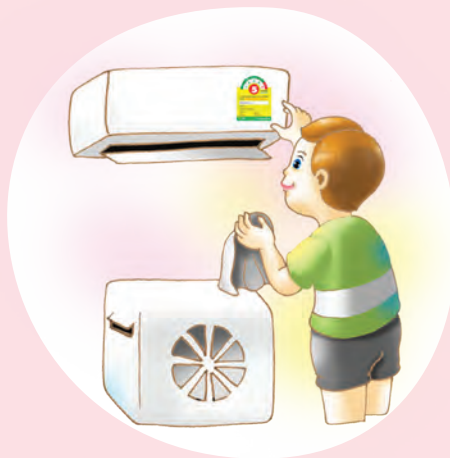
5. กำจัดฝุ่นและควันในบ้าน งดการเผาขยะ ลดการจุดธูป
ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ
อย่างถูกวิธี และปลูกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ



กำจัดฝุ่นและควันในบ้าน



งดการเผาขยะ ลดการจุดธูป ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน



ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อ๋อ... ใจ) ดี



ปลูกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ

6. เมื่อไอหรือจาม ควรป้องกันตนเองและผู้อื่น ด้วยการ
ใส่หน้ากากอนามัย และล้างมืออย่างถูกวิธี



สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อนามัย) ดี



เมื่อไอหรือจาม ควรป้องกันตนเองและผู้อื่น
ด้วยการใส่หน้ากากอนามัย



ล้างมืออย่างถูกวิธี



สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (จามมัย) ดี

...../...../.....

Handwriting practice area with multiple sets of horizontal dashed lines on a light orange background.

...../...../.....

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อาจมีข) ดี

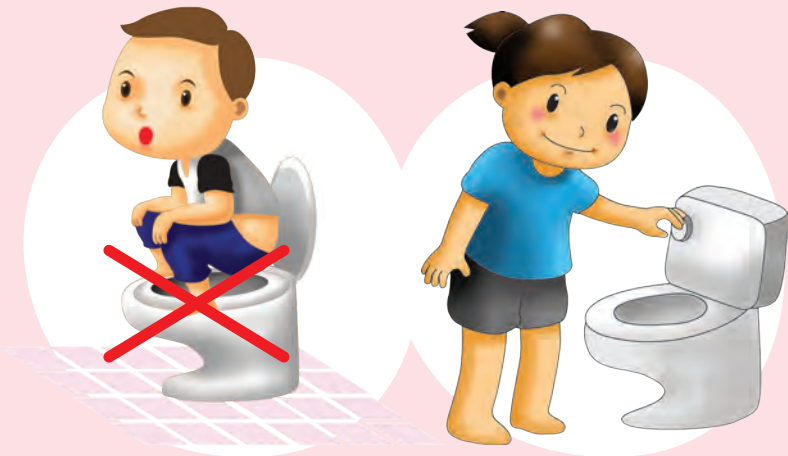


7. ไม่ขับถ่ายบนพื้นดินหรือแหล่งน้ำ และใช้ส้วมอย่างถูกต้อง เช่น ไม่ขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมแบบนั่งราบ ขำระล้างโถส้วมหลังการใช้ ล้างมืออย่างถูกวิธี ทุกครั้งหลังการใช้ส้วม





ไม่ขับถ่ายบนพื้นดินหรือแหล่งน้ำ



ไม่ขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมแบบนั่งราบ (ส้วมชักโครก)
และชำระล้างโถส้วมหลังการใช้

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อ๋อแม่ย) ดี



ล้างมืออย่างถูกวิธี ทุกครั้งหลังการใช้ส้วม

...../...../.....

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อายุขัย) ดี





สมุดเล่มนี้ ใช้แล้ว (๑๑๑๑) ดี

...../...../.....

8. ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านค้าที่สะอาด มีการ
ปิดคลุมอาหาร ป้องกันความสกปรกและเชื้อโรค
ไม่ใช่มือเปล่าหยิบจับอาหาร หากบรรจุมาแล้วต้องมี
วันหมดอายุที่ชัดเจน



ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านค้าที่สะอาด

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อ๋อ...มี) ดี



ปิดคลุมอาหาร
ป้องกันความสกปรกและเชื้อโรค



ไม่ใช่มือเปล่าหยิบจับอาหาร

สมุดเล่มนี้ ใช้น้ำ (อนามัย) ดี



ดูวันหมดอายุก่อนกิน

9. ตรวจสอบอุปกรณ์ เครื่องเล่น ให้อยู่ในสภาพดีก่อนให้
เด็กเล่น และดูแลเด็ก ให้เล่นอย่างปลอดภัย



ตรวจสอบอุปกรณ์ เครื่องเล่น ให้อยู่ในสภาพดีก่อนให้เด็กเล่น



ดูแลเด็กให้เล่นอย่างปลอดภัย

...../...../.....

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อายุขัย) ดี





สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (จามมัย) ดี

...../...../.....

A series of horizontal dashed lines for writing practice, spanning the width of the page.

10. ปรับโครงสร้างและสภาพแวดล้อมของบ้านให้เหมาะสม
กับผู้สูงอายุ



ปรับโครงสร้างของบ้าน ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ



ปรับสภาพแวดล้อมในบริเวณบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

...../...../.....

สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (อายุขัย) ดี





สมุดเล่มนี้ ใจแล้ว (๑๑๑๑๑) ดี

...../...../.....



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH