

ชุดข้อมูลความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น
ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ (Key Message)

“Thai Health Literacy 66” [R01]

เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

ประเด็น	ระบบ*
การส่งเสริมสุขภาพ	
กินอาหารสุขภาพ	
1. เราคาดภิกษาหารไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม และเพิ่มผักผลไม้	HP
2. เราชรภิกษาหารปูุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกกลาง และล้างมือให้สะอาด	HP
3. เราชรีดเม็ดน้ำสะอาด 6 - 8 แก้วต่อวันและกินอาหารให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ข้าว ผลไม้ และ สับเปลี่ยนรายการอาหาร โดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริม	HP
4. การกินอาหารหวาน มัน เค็ม กินผักและผลไม้น้อย กัดครึ่งเหล้าสูบบุหรี่ และไม่ออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ	HP
5. เราชรู้ว่าผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลและพลังงานสูง เช่น ทุเรียน ลำไย จี๊ดภิกนแต่น้อย โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันเลือด (โลหิต)	HP
กิจกรรมทางกาย	
6. เราชรุกขึ้น เดิน เปลี่ยนท่าทาง ทุก 2 ชั่วโมง จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง	HP
7. เราชรสนับสนุนให้วัยเรียนและวัยรุ่นทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อย วันละ 1 ชั่วโมง	HP
8. เราชรอกแรงเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ วันเว้นวัน	HP
9. เราชารถป้องกันหรือเลี่ยงอาการอофฟิศซินโดยรวม ด้วยการพักสายตาจากคอมพิวเตอร์ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อมือและแขนทุก 1 ชั่วโมง อย่างน้อย 1-10 นาที	HP
จัดการความเครียด	
10. เราชารถจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม	HP
นอนหลับ	
11. เราชรอนหลับ(สนิท) 7-8 ชั่วโมงต่อคืน	HP

หมายเหตุ ระบบ* HP = Health Promotion (การส่งเสริมสุขภาพ) DP = Disease Prevention (การป้องกันโรค)

CP = Customer Protection (การคุ้มครองผู้บริโภค/การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ) HC = Health Care (การบริการสุขภาพ)

ประเด็น	ระบบ*
บุหรี่+สุรา	
12. เราไม่คาระสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่ เพราะเป็นอันตรายถึงชีวิต และพิດภูมายากหักสูบในที่ห้ามสูบ	HP
13. เราไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรง เช่น โครตับแข็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง	HP
สุขภาพช่องปาก (Oral health)	
14. เราชรุดและสุขภาพช่องปากและฟัน ด้วยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง และงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง	HP
ดูแลและประเมินสุขภาพตนเอง	
15. เราชรับประเมินภาวะอ้วนลงพุงได้ด้วยตนเองโดยการวัดเส้นรอบเอวแนวระดับดีอ ผู้ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร	HP
16. การวัดไข้ วัดความดันเลือด (โลหิต) และจับชีพจรของตนเองได้ เป็นเรื่องจำเป็น	HP
17. เราชรู้ว่าค่าความดันเลือด (โลหิต) อัตราการเต้นของหัวใจของตนเองและบอกได้ว่า ผิดปกติหรือไม่	HP
18. เราชรู้จากการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน	HP
19. เราไม่ควรด่วนสรุปว่าการปวดศีรษะและfeiyenศีรษะมาจากโคงความดันเลือด (โลหิต) สูงเท่านั้น ควรตรวจด้วยความดันโลหิต (โลหิต) และหาสาเหตุอย่างละเอียด ก่อนนี้หากลดความดันโลหิต (โลหิต)	HP
วิธีดูแลอุปกรณ์ทำความสะอาด	
20. เราชรับถังเชียงให้สะอาด เชียงไม่ต้องหมักน้ำออกผึ้งเดดเพื่อป้องกันเชื้อรา และเก็บไว้ให้สูงกว่าพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร และใช้เชียงสำหรับอาหารดิบ อาหารปูรุสสูก และผักผลไม้	HP
การดูแลสุขภาพเบื้องต้น	
21. เรารสามารถดูแลตัวเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้น ด้วยยาสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ยามาสัญญาประจำบ้านทั้งแผนปัจจุบัน แผนโบราณ และใช้ยาเท่าที่จำเป็น	HP
22. เราต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเอง โรคประจำตัว การแพ้ยา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และยาที่เคยใช้ ต่อแพทย์หรือเภสัชกร	HP
23. เราต้องมีเบ้าหมายในชีวิต และจัดการตนเองให้ไปสู่เบ้าหมายนั้นให้ได้	HP
24. เราชรู้สัญญาณเสี่ยงของการผ่าตัวตาย เช่น พยายามทำร้ายตัวเอง และควรเฝ้าระวังผู้ที่พยากรณ์ผ่าตัวตาย เพราะอาจทำชำได้	HP

หมายเหตุ ระบบ* HP = Health Promotion (การส่งเสริมสุขภาพ) DP = Disease Prevention (การป้องกันโรค)

CP = Customer Protection (การคุ้มครองผู้บริโภค/การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ) HC = Health Care (การบริการสุขภาพ)

ประเด็น	ระบบ*
ดูแลสิ่งแวดล้อม	
25. เรายังรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการลดปริมาณขยะ ลดการใช้ไฟฟ้า และพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง ใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับการบรรจุอาหาร อาหารร้อนจัดต้องใช้วัสดุที่เหมาะสม ใช้ถุงผ้าหรือกระเปาแทนถุงพลาสติก	HP
26. “3 เก็บ 3 โรค” ได้แก่ เก็บบ้านไม่ให้รก เก็บขยะ และเก็บน้ำโดยภาชนะเก็บน้ำ ปิดให้มิดชิดไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย ป้องกันไข้เลือดออก ไข้ซิกา และไข้ป่าซึ่อยุ่งลายหีชิกนกนยา	HP
27. เรายังกำจัดฝุ่นและครัวในบ้าน ลดการมาเขย่า ลดการจุดถูกไม่สูบบุหรี่ในบ้านทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี และปลูกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ	HP
28. เรายังรู้จักสัญลักษณ์ของวัตถุและสถานที่อันตราย	HP
29. เรายังใส่หมวกนิรภัย คาดเข็มขัดนิรภัย และขับรถไม่เกินความเร็วที่กำหนด ถ้ามีอาการเหนื่อยล้า ง่วงนอนหรือคื่นควันตีบ่มีเมือยกอยอยู่ไม่ควรขับรถ	HP
การใช้ยา	
30. เรายังเฝ้าระวังเรื่องการใช้ยาปฏิชีวนะและยาที่ทำให้เสพติดได้	HP
การป้องกันโรค	
การป้องกันโรคติดต่อ	
31. เมื่อมีอาการไอหรือเจ็บป่วยควรป้องกันตนเองและผู้อื่นด้วยการใส่หน้ากากอนามัย เรายังล้างมืออย่างถูกวิธี และควรรู้ว่าสามารถรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้พร้อมในกลุ่มเสี่ยง เช่นผู้สูงอายุ ที่สถานพยาบาลของรัฐได้บ้าน	DP
32. เรายังไม่ขับถ่ายบนพื้นดินหรือแหล่งน้ำ และใช้ส้วมอย่างถูกต้อง เช่น ไม่ขืนไปเหยียบบนโถส้วมแบบนั่งราบ ชำระล้างโถส้วมหลังการใช้ ล้างมืออย่างถูกวิธีทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	DP
เพศ และโรคติดต่อทางเพศ	
33. การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่เพียงประสงค์	DP
34. การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ไม่ทำให้ติดเชื้อ	DP
35. เรายังส่งเสริมการเรียนเพศศึกษา และการใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกวิธี	DP

หมายเหตุ ระบบ* HP = Health Promotion (การส่งเสริมสุขภาพ) DP = Disease Prevention (การป้องกันโรค)

CP = Customer Protection (การคุ้มครองผู้บริโภค/การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ) HC = Health Care (การบริการสุขภาพ)

ประเด็น	ระบบ*
อาหารปลอดภัย	
36. เรายกเว้นอาหารปูรุ่งสำเร็จจากร้านเดียวที่สะอาด มีการปิดคลุมอาหารป้องกันความสกปรก และเชื้อโรค ไม่ใช่มือเปล่าหยิบจับอาหาร หากบรรจุมาแล้วต้องมีวันหมดอายุที่ชัดเจน	DP
การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	
37. เรายกเว้นและทำความสะอาดเข้าใจดีจากผลิตภัณฑ์ บริการสุขภาพ เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัสดุอันตราย รู้วิธีการที่จะคืนค่าวาตราชสถาบันแต่ละที่ เชื่อถือได้และรู้ว่าจะซ่อนเงื่อนใดที่ได้	CP
38. เรายกเว้นและตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจเข้ารับบริการสุขภาพ ถ้าเกิดใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ สมุนไพร และคราฟท์มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานการผลิตที่ดี (จี เอ็ม พี GMP)	CP
บริการสุขภาพ	
ความปลอดภัย อุบัติเหตุ ฉุกเฉิน	
39. หากเราหรือใครมีอาการใดอาการหนึ่งต่อไปนี้ ได้แก่ ใบหน้าแดงป่าเปี้ยง แขนขาอ่อนแรงชักเดียว พูดไม่ชัด และเบ็บหน้าอก ควรรีบไปโรงพยาบาล急 หรือโรงพยาบาลจังหวัดทันที	HC
40. หากเราพบผู้ป่วยฉุกเฉิน ควรแจ้ง 1669 และปั๊มหัวใจเพื่อช่วยชีวิตหากมีภาวะหัวใจหยุดเต้น	HC
41. หากเราพบคนตกน้ำ ให้ช่วยด้วยวิธี “ตะโนน โนน ยืน” และโทร 1669 ห้ามคั่มพัดป่า/กดท้อง/ห้อยหัว เพื่อเconาน้ำออก หากหยุดหายใจต้องช่วยการเป่าปากลับกับการกดนวดหัวใจ	HC
42. เรายกเว้นไว้โรคบางโรคไม่สามารถรักษาให้หายขาด หรือกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิมได้	HC
43. ก่อนตัดสินใจเลือกวิธีการรักษา เรายกเว้นขอความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญท่านอื่น ประเมินเทียบได้	HC
44. เรายกเว้นเลือกการรักษาในระยะสุดท้ายของชีวิตได้	HC
45. เรายกเว้นจ่ายบริการสุขภาพตามสิทธิของตนได้ที่ได้รู้จักที่มีหมอดรรคบครัวในพื้นที่ และสามารถสอบถามเรื่องค่าใช้จ่ายตลอดจนข้อสงสัยต่างๆได้	HC
เฉพาะกลุ่ม	
การส่งเสริมสุขภาพหญิงวัยเจริญพันธ์ และตั้งครรภ์	
46. ผู้หญิง อายุ 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อย 1 ครั้ง เพื่อเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม	DP
47. ผู้หญิง อายุ 30 - 60 ปี ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 5 ปีครั้ง ในกรณีปกติ	DP

หมายเหตุ ระบบ* HP = Health Promotion (การส่งเสริมสุขภาพ) DP = Disease Prevention (การป้องกันโรค)

CP = Customer Protection (การคุ้มครองผู้บริโภค/การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ) HC = Health Care (การบริการสุขภาพ)

ประเด็น	ระบบ*
48. หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและวิตามินโฟลิก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและนำไปสู่	HP
49. เราชาระสร้างการรับรู้ว่าช่วงอายุ 20-30 ปี เป็นช่วงที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์มากที่สุด	HP
50. หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ควรกินอาหารที่มีประโยชน์มีผักผลไม้ทุกวัน เช่น ปลาตับ ไข่ และเสริมด้วยยาเม็ดบำรุงครรภ์ ประกอบด้วยไอโอดีน ธาตุเหล็ก วิตามินโฟลิก (วิตามินบี 9) เพื่อลูกจะได้茁ลัดและแข็งแรง	HP
51. เราชารับสนับสนุนการคลอดโดยธรรมชาติซึ่งเป็นวิธีการที่มีความเสี่ยงน้อยกว่าการผ่าคลอด	HP
52. หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรดื่มน้ำเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกตายในครรภ์ หรือเกิดมาพิการ มีพัฒนาการผิดปกติ	HP
53. หญิงหลังคลอดบุตรสามารถลดความเสี่ยงจากการซึมเศร้าด้วยการให้นมแม่ ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกาย และชวนพูดคุย หากมีอาการซึมเศร้า ควรพบแพทย์หรือนักจิตวิทยา	DP
เด็ก	
54. ต้องให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องกินน้ำ เมื่อครบ 6 เดือน จึงให้อาหารตามวัยไปพร้อมกัน และสามารถให้นมแม่ต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ปี	HP
55. เราต้องเฝ้าระวังเมื่อเด็กมีไข้ ถ้ามีจุดหรือผื่นแดงในช่องปาก มีตุ่มที่ฝ้าเมื่อและฝ่าเท้า อาจเป็นโรคเมือเหาปาก ควรไปพบแพทย์เพื่อปฏิบัติให้ถูกต้อง ระวังการแพ้เชื้อในโรงเรียนศูนย์เด็กเล็ก และในครอบครัว	DP
56. เมื่อเราพบว่าเด็กมีไข้ ติดต่อกันเกิน 3 วัน ต้องรีบพาไปพบแพทย์	DP
57. ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ตามลำพัง หรือไม่ควรใช้เกิน 1-2 ชม. ต่อวัน เพราะจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมองและสมาร์ทของเด็กภายหลังได้	DP
58. เมื่อยูไนเต็ดแห่งที่มีน้ำ ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี อยู่ในความดูแลอย่างใกล้ชิด และสอนเด็กที่รู้ความให้รู้จักป้องกันการจมน้ำ ด้วยหลัก "อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม"	DP
59. เราชาระตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องเล่น ให้อยู่ในสภาพดีก่อนให้เด็กเล่น และดูแลให้เล่นอย่างปลอดภัย	DP

หมายเหตุ ระบบ* HP = Health Promotion (การส่งเสริมสุขภาพ) DP = Disease Prevention (การป้องกันโรค)

CP = Customer Protection (การคุ้มครองผู้บริโภค/การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ) HC = Health Care (การบริการสุขภาพ)

ประเด็น	ระบบ*
60. หากเราพบเด็กที่ซุกซน ไม่อยู่บ้าน ใจลอย ไม่อดทนรอ ไม่ค่อยพูด ไม่สนับตา ไม่เข้าสังคม บอกความต้องการไม่ได้ ควรพาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ	DP
61. เราต้องสนับสนุนพ่อแม่ และผู้ดูแลให้เลี้ยงเด็ก ด้วยการกิน กอด เล่น เล่านิทาน นอน ให้พอ ดูแลช่องปากและฟัน เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการสมวัย ในทุกด้าน	HP
62. เด็กแรกเกิดถึงอายุ 12 ปี ทุกคนควรได้รับวัคซีนที่ครบถ้วนตามวัย	DP
63. เด็กแรกเกิด ถึง 6 ปี ทุกคนต้อง ได้รับการประเมินพัฒนาการตามวัย	DP
ผู้สูงอายุ	
64. เราชาระบบสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เพื่อช่วยลดความเหงา มีจิตใจที่แจ่มใส ลดภาวะหลงลืม	HP
65. เราชาระบบสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่เปลี่ยนไป เช่น เหนื่องอก ใจดี ใจเสื่อม ใจหาย ใจไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ต่อเนื่องกัน 2 สัปดาห์ขึ้นไป อาจเป็นโรคซึมเศร้า ควรปรึกษาจิตแพทย์	HP
66. เราชาระบบสนับสนุนสร้างและสภาพแวดล้อมของบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	HP

หมายเหตุ ระบบ* HP = Health Promotion (การส่งเสริมสุขภาพ) DP = Disease Prevention (การป้องกันโรค)

CP = Customer Protection (การคุ้มครองผู้บริโภค/การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ) HC = Health Care (การบริการสุขภาพ)