

ชุดข้อมูลความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น
ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ (Key Message)

“Thai Health Literacy 66”

เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

ประเด็น	ระบบ*
การส่งเสริมสุขภาพ	
กินอาหารสุขภาพ	
1. เราควรกินอาหารไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม และเพิ่มผักผลไม้	HP
2. เราควรกินอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือให้สะอาด	HP
3. เราควรดื่มน้ำสะอาด 6 - 8 แก้วต่อวันและกินอาหารให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ข้าว ผลไม้ และ สับเปลี่ยนรายการอาหาร โดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริม	HP
4. การกินอาหารหวาน มัน เค็ม กินผักและผลไม้ น้อย การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และไม่ออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ	HP
5. เราควรรู้ว่าผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลและพลังงานสูง เช่น ทุเรียน ลำไย จึงควรกินแต่น้อย โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันเลือด (โลหิต)	HP
กิจกรรมทางกาย	
6. เราควรลุกขึ้น เดิน เปลี่ยนท่าทาง ทุก 2 ชั่วโมง จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง	HP
7. เราควรสนับสนุนให้วัยเรียนและวัยรุ่นทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อย วันละ 1 ชั่วโมง	HP
8. เราควรออกแรงเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ วันเว้นวัน	HP
9. เราสามารถป้องกันหรือเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรม ด้วยการพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขนทุก 1 ชั่วโมง อย่างน้อย 1-10 นาที	HP
จัดการความเครียด	
10. เราสามารถจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม	HP
นอนหลับ	
11. เราควรนอนหลับ(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*
บุหรี่ยาสูบ	
12. เราไม่ควรสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่ เพราะเป็นอันตรายถึงชีวิต และผิดกฎหมาย หากสูบในที่ห้ามสูบ	HP
13. เราไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรง เช่น โรคตับแข็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง	HP
สุขภาพช่องปาก (Oral health)	
14. เราควรดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ด้วยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง และงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง	HP
ดูแลและประเมินสุขภาพตนเอง	
15. เราควรประเมินภาวะอ้วนลงพุงได้ด้วยตนเองโดยการวัดเส้นรอบเอวแนวสะดือ ผู้ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร	HP
16. การวัดไข้ วัดความดันเลือด (โลหิต) และจับชีพจรของตนเองได้ เป็นเรื่องจำเป็น	HP
17. เราควรรู้ค่าความดันเลือด (โลหิต) อัตราการเต้นของหัวใจของตนเองและบอกได้ว่าผิดปกติหรือไม่	HP
18. เราควรรู้อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน	HP
19. เราไม่ควรด่วนสรุปว่าการปวดศีรษะและเวียนศีรษะมาจากโรคความดันเลือด (โลหิต) สูงเท่านั้น ควรตรวจวัดความดันเลือด (โลหิต) และหาสาเหตุอย่างละเอียด ก่อนใช้ยาลดความดันเลือด (โลหิต)	HP
วิธีดูแลอุปกรณ์ทำครัว	
20. เราควรล้างเชียงให้สะอาด เชียงไม่ต้องหมั่นนำออกผึ่งแดดเพื่อป้องกันเชื้อรา และเก็บไว้ให้สูงกว่าพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร แยกใช้เชียงสำหรับอาหารดิบ อาหารปรุงสุกและผักผลไม้	HP
การดูแลสุขภาพเบื้องต้น	
21. เราสามารถดูแลตัวเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้น ด้วยยาสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ยาสามัญประจำบ้านทั้งแผนปัจจุบัน แผนโบราณ และใช้ยาเท่าที่จำเป็น	HP
22. เราต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเอง โรคประจำตัว การแพ้ยา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และยาที่เคยใช้ ต่อแพทย์หรือเภสัชกร	HP
23. เราต้องมีเป้าหมายในชีวิต และจัดการตนเองให้ไปสู่เป้าหมายนั้นให้ได้	HP
24. เราควรรู้สัญญาณเสี่ยงของการฆ่าตัวตาย เช่น พยายามทำร้ายตัวเอง และควรเฝ้าระวังผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเพราะอาจทำซ้ำได้	HP

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

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

ประเด็น	ระบบ*
ดูแลสิ่งแวดล้อม	
25. เราควรรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการลดปริมาณขยะ ลดการใช้โฟม และพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง ใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับการบรรจุอาหาร อาหารร้อนจัดต้องใช้วัสดุที่เหมาะสม ใช้ถุงผ้าหรือกระเป๋าแทนถุงพลาสติก	HP
26. “3 เก็บ 3 โรค” ได้แก่ เก็บบ้านไม่ให้รก เก็บขยะ และเก็บน้ำโดยภาชนะเก็บน้ำ ปิดให้มิดชิด ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย ป้องกันไข้เลือดออก ไข้ซิกา และไข้ปวดข้อยุงลาย หรือชิคุนกุนยา	HP
27. เราควรกำจัดฝุ่นและควันในบ้าน งดการเผาขยะ ลดการจุดธูป ไม่สูบบุหรี่ในบ้านทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี และปลูกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ	HP
28. เราควรรู้จักสัญลักษณ์ของวัตถุและสถานที่อันตราย	HP
29. เราต้องใส่หมวกนิรภัย คาดเข็มขัดนิรภัย และขับรถไม่เกินความเร็วที่กำหนด ถ้ามีอาการเหนื่อยล้า ง่วงนอนหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่ควรขับรถ	HP
การใช้ยา	
30. เราควรเฝ้าระวังเรื่องการใช้ยาปฏิชีวนะและยาที่ทำให้เสพติดได้	HP
การป้องกันโรค	
การป้องกันโรคติดต่อ	
31. เมื่อมีอาการไอหรือจามควรป้องกันตนเองและผู้อื่นด้วยการใส่หน้ากากอนามัย เราควรล้างมืออย่างถูกวิธี และควรรู้ว่าสามารถรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ฟรีในกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ที่สถานพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน	DP
32. เราต้องไม่ขับถ่ายบนพื้นดินหรือแหล่งน้ำ และใช้ส้วมอย่างถูกต้อง เช่น ไม่ขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมแบบนั่งราบ ชำระล้างโถส้วมหลังการใช้ ล้างมืออย่างถูกวิธีทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	DP
เพศ และโรคติดต่อทางเพศ	
33. การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์	DP
34. การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ไม่ทำให้ติดเชื้อ	DP
35. เราควรส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา 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. เราควรซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านค้าที่สะอาด มีการปิดคลุมอาหารป้องกันความสกปรก และเชื้อโรค ไม่ใช้มือเปล่าหยิบจับอาหาร หากบรรจุมาแล้วต้องมีวันหมดอายุที่ชัดเจน	DP
การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	
37. เราควรอ่านและทำความเข้าใจฉลากผลิตภัณฑ์ บริการสุขภาพ เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตราย รู้วิธีการที่จะค้นคว้าตรวจสอบจากแหล่งที่เชื่อถือได้และรู้ว่าจะร้องเรียนได้ที่ใด	CP
38. เราควรอ่านและตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจเข้ารับบริการสุขภาพ เลือกรู้ใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ สมุนไพร และเครื่องดื่มที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานการผลิตที่ดี (จี เอ็ม พี GMP)	CP
บริการสุขภาพ	
ความปลอดภัย อุบัติเหตุ จุกเงิน	
39. หากเราหรือใครมีอาการใดอาการหนึ่งต่อไปนี้ ได้แก่ ใบหน้าและปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงซีกเดียว พูดไม่ชัด และเจ็บหน้าอก ควรรีบไปโรงพยาบาลอำเภอหรือโรงพยาบาลจังหวัดทันที	HC
40. หากเราบ่นผู้ป่วยจุกเงิน ควรแจ้ง 1669 และป้ำหัวใจเพื่อช่วยชีวิตหากมีภาวะหัวใจหยุดเต้น	HC
41. หากเราพบคนตกน้ำ ให้ช่วยด้วยวิธี "ตะโกน โยน ยื่น" และ โทร 1669 ห้ามจับอุ้มพาดบ่า/กอดท้อง/ห้อยหัว เพื่อเอาน้ำออก หากหยุดหายใจต้องช่วยด้วยการเป่าปากสลับกับการกดนวดหัวใจ	HC
42. เราควรเข้าใจว่าโรคบางโรคไม่สามารถรักษาให้หายขาด หรือกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิมได้	HC
43. ก่อนตัดสินใจเลือกวิธีการรักษา เราสามารถขอความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญท่านอื่นเปรียบเทียบได้	HC
44. เราสามารถเลือกการรักษาในระยะสุดท้ายของชีวิตได้	HC
45. เราต้องรู้ว่าจะใช้บริการสุขภาพตามสิทธิของตนได้ที่ใด รู้จักทีมหมอครอบครัวในพื้นที่ และสามารถสอบถามเรื่องค่าใช้จ่ายตลอดจนข้อสงสัยต่างๆได้	HC
เฉพาะกลุ่ม	
การส่งเสริมสุขภาพหญิงวัยเจริญพันธุ์ และตั้งครรภ์	
46. ผู้หญิง อายุ 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง เพื่อเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม	DP
47. ผู้หญิง อายุ 30 - 60 ปี ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 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 เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและไม่ซีด	HP
49. เราควรสร้างการรับรู้ว่าช่วงอายุ 20-30ปี เหมาะสมในการตั้งครรภ์มากที่สุด	HP
50. หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ควรกินอาหารที่มีประโยชน์มีผักผลไม้ทุกวัน เน้น ปลา ตับ ไข่ และเสริมด้วยยาเม็ดบำรุงครรภ์ ประกอบด้วยไอโอดีน ธาตุเหล็ก วิตามินโฟลิก (วิตามินบี 9) เพื่อให้ลูกจะได้ฉลาดและแข็งแรง	HP
51. เราควรสนับสนุนการคลอดโดยธรรมชาติซึ่งเป็นวิธีการที่มีความเสี่ยงน้อยกว่าการผ่าคลอด	HP
52. หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกตายในครรภ์ หรือเกิดมาพิการ มีพัฒนาการผิดปกติ	HP
53. หญิงหลังคลอดบุตรสามารถลดความเสี่ยงจากอาการซึมเศร้าด้วยการให้นมแม่ ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกาย และชวนพูดคุย หากมีอาการซึมเศร้า ควรพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา	DP
เด็ก	
54. ต้องให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องกินน้ำ เมื่อครบ 6 เดือน จึงให้อาหารตามวัยไปพร้อมกัน และสามารถให้นมแม่ต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ปี	HP
55. เราต้องเฝ้าระวังเมื่อเด็กมีไข้ ถ้ามีจุดหรือผื่นแดงในช่องปาก มีตุ่มที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า อาจเป็นโรคมือเท้าปาก ควรไปพบแพทย์เพื่อปฏิบัติให้ถูกต้อง ระวังการแพร่เชื้อในโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก และในครอบครัว	DP
56. เมื่อเราพบว่าเด็กมีไข้ ติดต่อกันเกิน 3 วัน ต้องรีบพาไปพบแพทย์	DP
57. ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น โทรทัศน์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ตามลำพัง หรือไม่ควรใช้เกิน 1-2 ชม.ต่อวัน เพราะจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมองและสมาธิของเด็กภายหลังได้	DP
58. เมื่ออยู่ใกล้แหล่งที่มีน้ำ ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี อยู่ในความดูแลอย่างใกล้ชิด และสอนเด็กที่รู้ความให้รู้จักป้องกันการจมน้ำ ด้วยหลัก "อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม"	DP
59. เราควรตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องเล่น 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. หากเราพบเด็กที่ชุกชน ไม่อยู่นิ่ง ใจลอย ไม่อดทนรอ ไม่ค่อยพูด ไม่สบตา ไม่เข้าสังคม บอกความต้องการไม่ได้ ควรพาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ	DP
61. เราต้องสนับสนุนพ่อแม่ และผู้ดูแลให้เลี้ยงเด็ก ด้วยการกิน กอด เล่น เล่านิทาน นอน ให้พอ ดูแลช่องปากและฟัน เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการสมวัยในทุกด้าน	HP
62. เด็กแรกเกิดถึงอายุ 12 ปี ทุกคนควรได้รับวัคซีนที่ครบถ้วนตามวัย	DP
63. เด็กแรกเกิด ถึง 6 ปี ทุกคนต้อง ได้รับการประเมินพัฒนาการตามวัย	DP
ผู้สูงอายุ	
64. เราควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เพื่อชะลอวัย มีจิตใจที่แจ่มใส ลดภาวะหลงลืม	HP
65. เราควรสังเกตอาการของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น เหม่อลอย ซอบอยู่คนเดียว นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ต่อเนื่องกัน 2 สัปดาห์ขึ้นไป อาจเป็นโรคซึมเศร้า ควรปรึกษาจิตแพทย์	HP
66. เราควรปรับโครงสร้างและสภาพแวดล้อมของบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	HP

หมายเหตุ ระบบ* HP = Health Promotion (การส่งเสริมสุขภาพ) DP = Disease Prevention (การป้องกันโรค)
 CP = Customer Protection (การคุ้มครองผู้บริโภค/การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ) HC = Health Care (การบริการสุขภาพ)