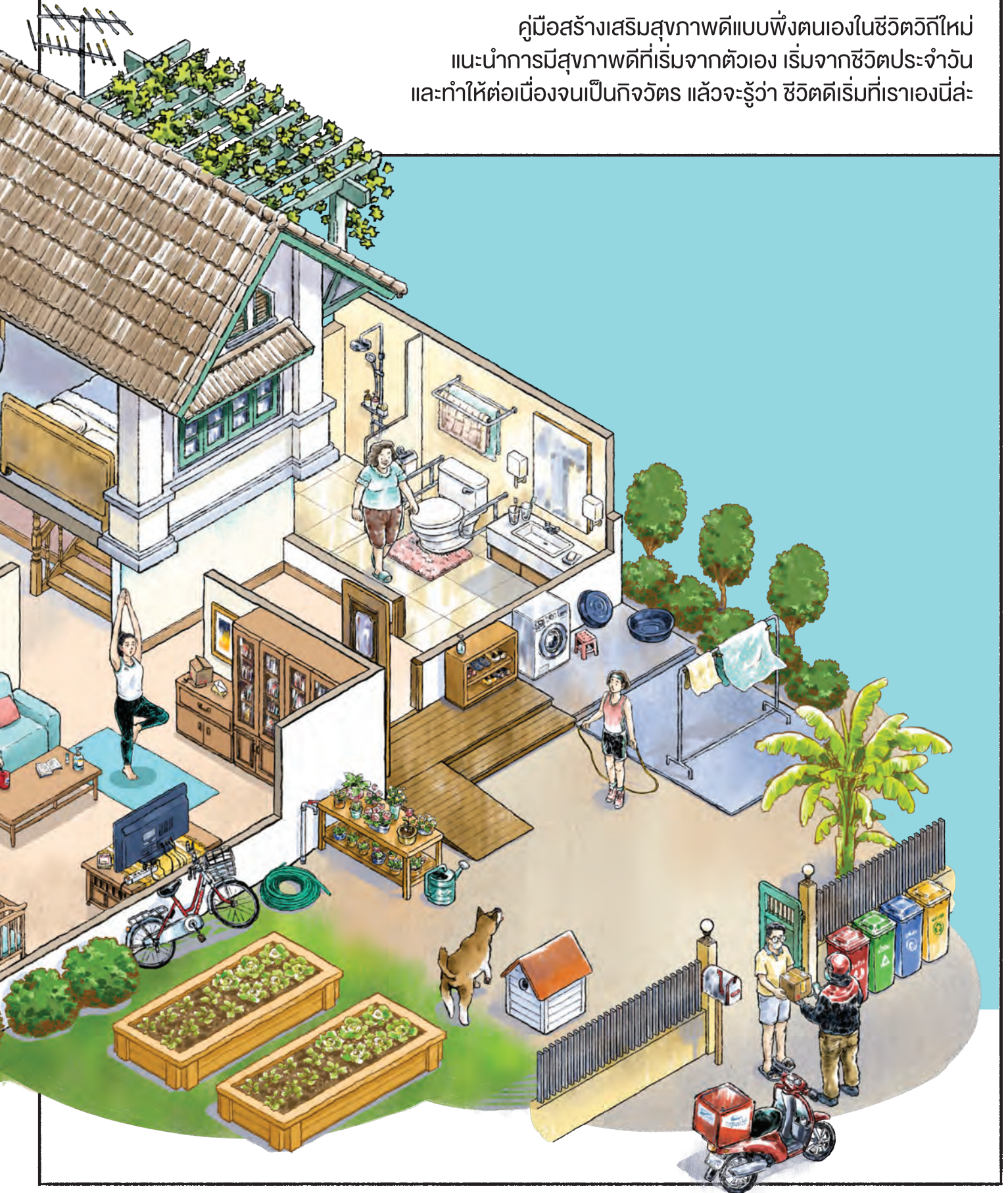


ชีวิตวิถีใหม่ ชีวิตดี เริ่มที่ **เรา** สสส

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพดีแบบพึ่งตนเองในชีวิตวิถีใหม่
แนะนำการมีสุขภาพดีที่เริ่มจากตัวเอง เริ่มจากชีวิตประจำวัน
และทำให้ต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตร แล้วจะรู้ว่า ชีวิตดีเริ่มที่เรานี่ละ



☺ คำนำ ☺

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

การเรียนรู้และปรับตัวตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมา 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

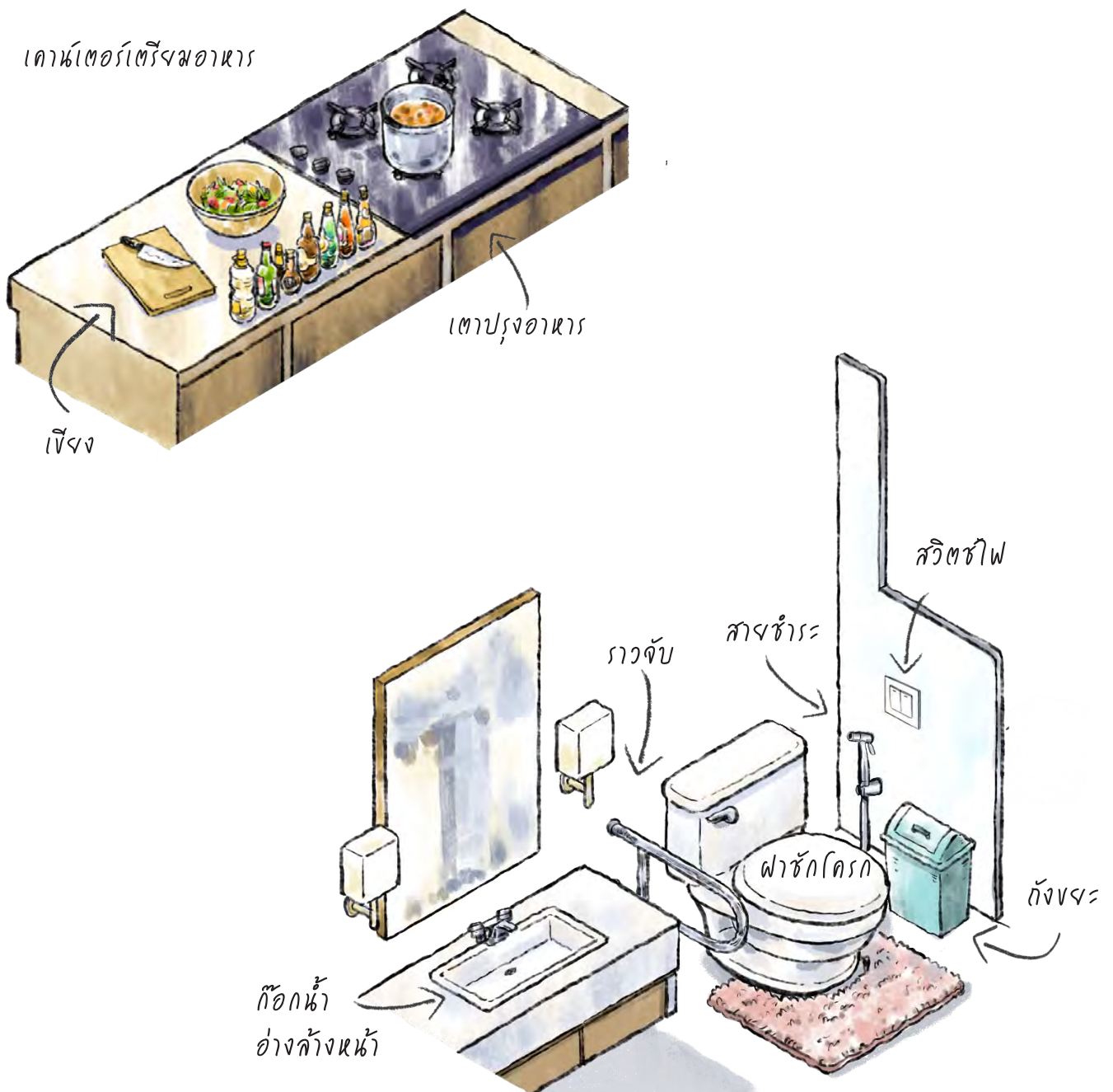
การอยู่อาศัยในบ้านที่มีสมาชิกครอบครัวหลายวัย แต่ละคนมีกิจกรรม การเรียน และภาระหน้าที่การทำงานที่ต้องเดินทางไปยังสถานที่ต่างกัน ดังนั้น การดูแลบ้านให้เป็นที่อยู่อาศัยที่สะอาด จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้คนในบ้าน มีสุขอนามัยที่ดี ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อหรือแพร่กระจายเชื้อโรคต่างๆ ได้ นี่คือหลักสำหรับการเตรียมที่อยู่อาศัยและการปฏิบัติตัวอย่างถูกสุขลักษณะ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

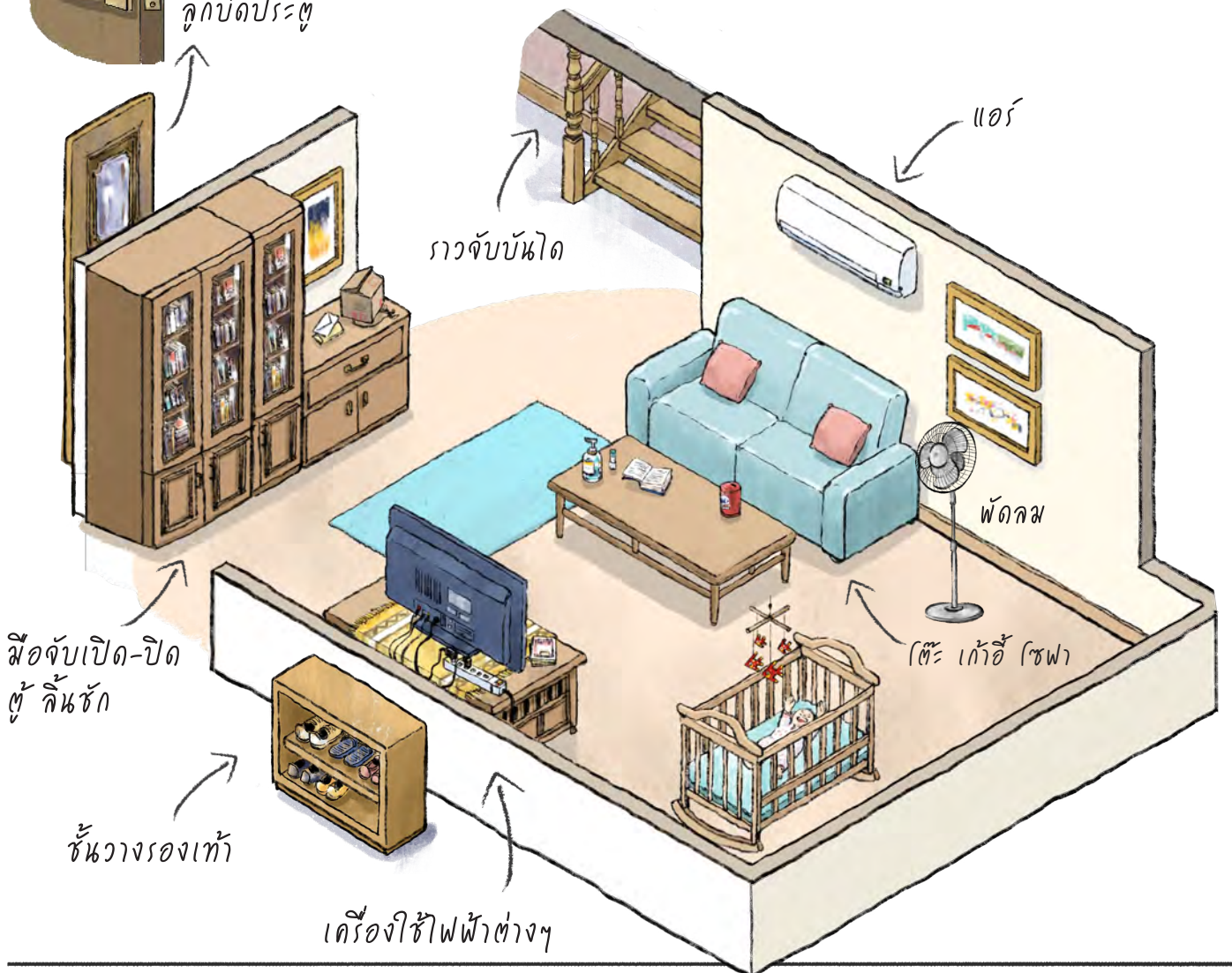
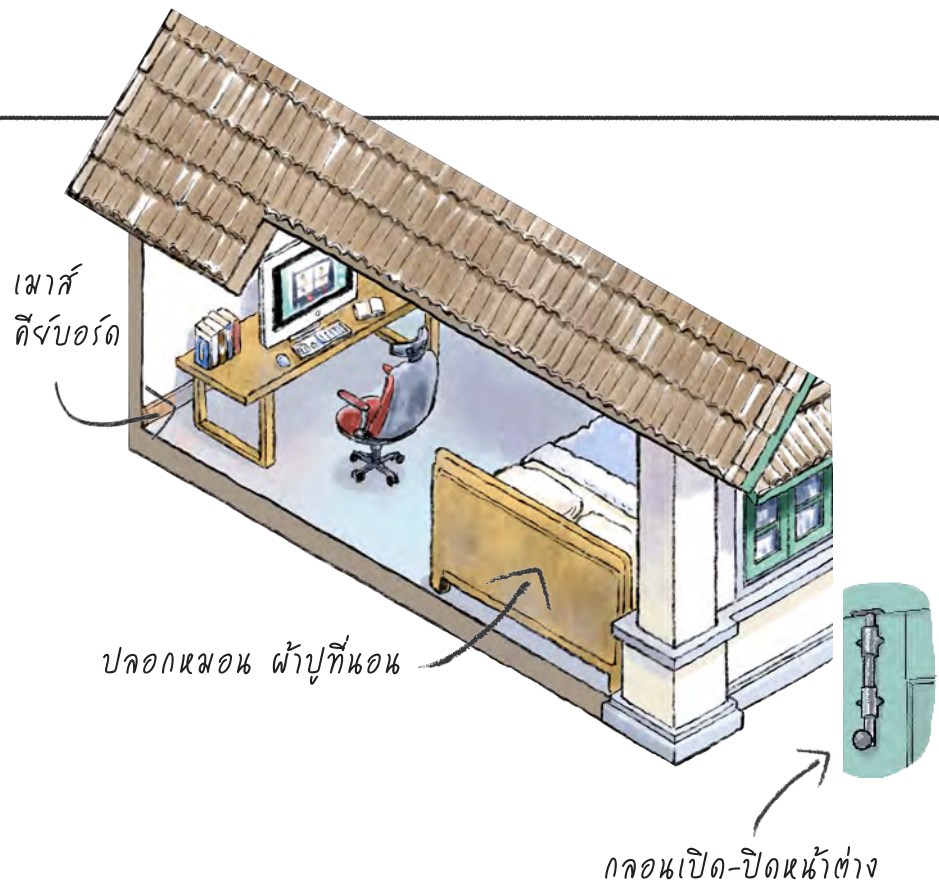


การทำความสะอาดพื้นที่

จุดที่ต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

หลายครอบครัวมีการทำความสะอาดบ้านเป็นประจำอยู่แล้ว แต่อาจจะสนใจพื้นที่ใหญ่หรือจุดที่มองเห็นได้ชัด เช่น ชั้นวางของ พื้นห้อง หรือครัวที่ใช้งานบ่อยๆ แต่ยังมีอีกหลายจุดในบ้านที่สมาชิกในครอบครัวสัมผัสกันบ่อยๆ จึงควรหมั่นเช็ดทำความสะอาด เพื่อไม่ให้กลายเป็นจุดสะสมเชื้อโรค แล้วทำให้คนในบ้านแพร่เชื้อหรือได้รับเชื้อจากกัน



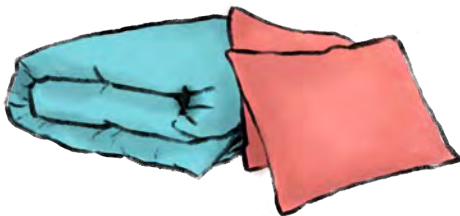


➤ แหล่งสะสมเชื้อโรคที่มักถูกมองข้าม ➤



■ 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

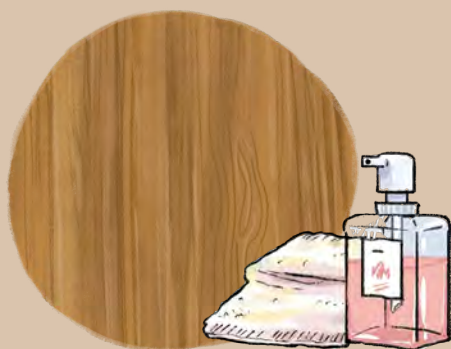
หลายคนคิดว่าถังขยะใช้รองรับขยะอยู่แล้ว จึงไม่ต้องทำความสะอาดอีก แต่นั่นก็คือเหตุผลที่ถังขยะเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคชั้นดี จึงมีกลิ่นเหม็นและเป็นอันตรายต่อผู้สัมผัสถังขยะ ทั้งสมาชิกในครอบครัวและพนักงานเก็บขยะด้วย

วิธีทำความสะอาด

- 1 สวมถุงมืออย่างก่อนทำความสะอาด
- 2 ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ใช้ 1.3 ช้อนโต๊ะ 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 ใช้เช็ดทำความสะอาดคราบชากาแฟที่ติดถ้วย รอยไหม้บนเตารีด กำจัดคราบน้ำ คราบตะกรัน จึงเหมาะสำหรับนำมาเช็ดกระจก แขนหิ้วก๊อกน้ำและฝักบัวที่อุดตัน รวมถึงล้างคราบสกปรกติดแน่นในโถส้วม และกำจัดคราบเชื้อราบนผ้าปูที่นอนอาบน้ำได้อีกด้วย

≡ การปรับสิ่งแวดล้อมและการจัดการที่จำเป็น ≡

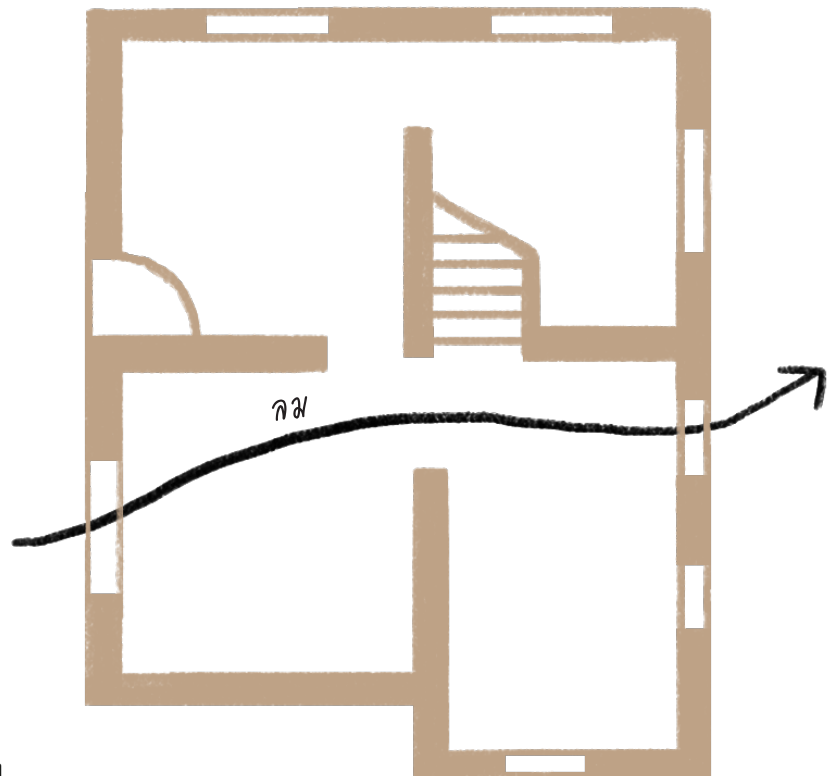
การเตรียมพร้อมบ้านให้เหมาะกับวิถีชีวิตใหม่ ถือเป็นความจำเป็นเพื่อป้องกันสมาชิกในครอบครัวให้ปลอดภัยจากเชื้อที่จะนำมาสู่โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ดังนั้นการปรับพื้นที่หรือการจัดการสำหรับใช้ชีวิตภายในบ้านนั้น จึงไม่ใช่เรื่องยากลำบากหรือสร้างภาระเกินไป และยังช่วยปลูกฝังและสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับทุกคนในครอบครัวอีกด้วย

■ 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

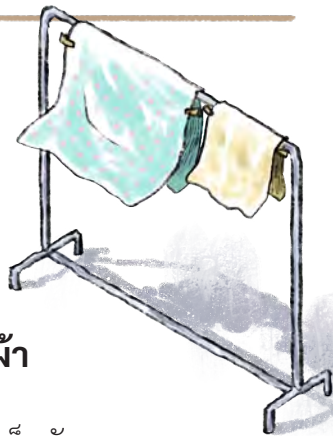


■ สบู่และเจลแอลกอฮอล์



วางตามจุดเหล่านี้เสมอ ก็อกรน้ำหน้าบ้าน อ่างล้างจาน ห้องน้ำ อ่างล้างมือ ก็อกรน้ำ หลังบ้าน เพื่อสามารถล้างกับน้ำเพื่อทำความสะอาดมือได้ทุกครั้งที่

หากเป็นไปได้ วางไว้ที่ทางเข้าบ้าน ห้องรับแขก โต๊ะทำงาน โต๊ะกินข้าว สำหรับทำความสะอาดมือ เวลาที่ไม่สามารถใช้สบู่กับน้ำล้างมือได้



■ ราวตากผ้า

- ผ้าเช็ดมือกับผ้าเช็ดตัว แขนวตากแยก ราวส่วนตัวไม่ปะปนกัน
- วางอยู่ในตำแหน่งที่มีลมโกรก และแสงแดดส่องถึง

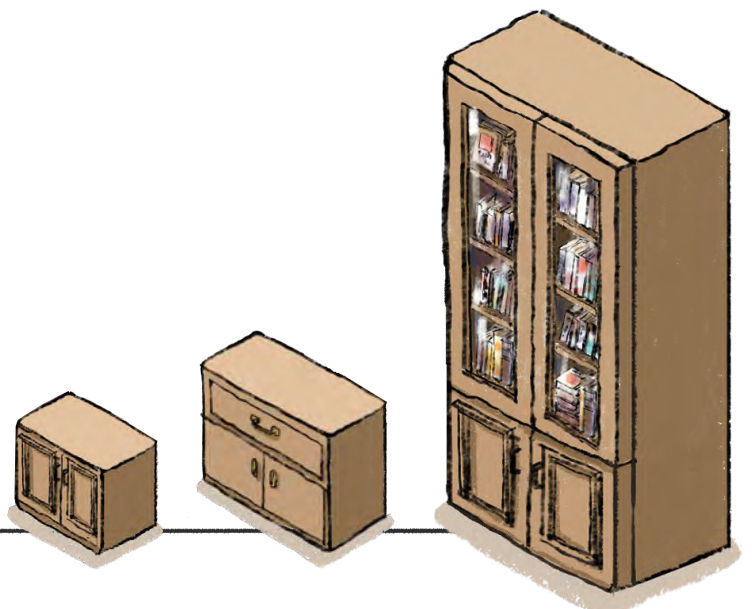


■ ชั้นวางรองเท้า

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

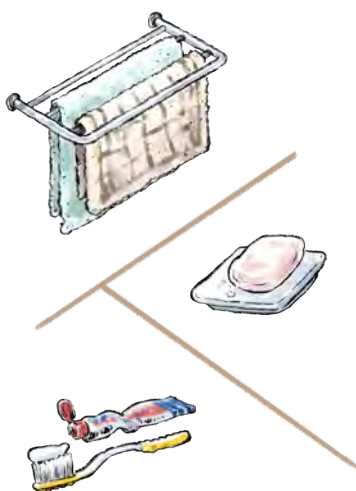
ปรับพฤติกรรมเหล่านี้เพื่อสุขอนามัยที่ดีจนเป็นนิสัย

บางพฤติกรรมที่ปฏิบัติได้ง่ายและรู้กันอยู่แล้ว อาจถูกมองข้ามและไม่ได้ฝึกจนเป็นนิสัย ทั้งๆ ที่หากทำเป็นประจำจะสามารถป้องกันการติดเชื้อ ช่วยให้ห่างไกลจากโรคและความเจ็บป่วยได้ ดังนั้นลองดูว่าพฤติกรรมแบบไหนที่ฝึกทำเป็นประจำแล้วจะช่วยให้คุณในครอบครัวไม่เป็นผู้แพร่เชื้อหรือติดเชื้อได้

- ล้างมือก่อนเข้าบ้านและระหว่างใช้ชีวิตประจำวันอยู่ในบ้าน



- ล้างมือเมื่อรับพัสดุและหลังแกะพัสดุ
- ล้างมือก่อนและหลังกินอาหาร



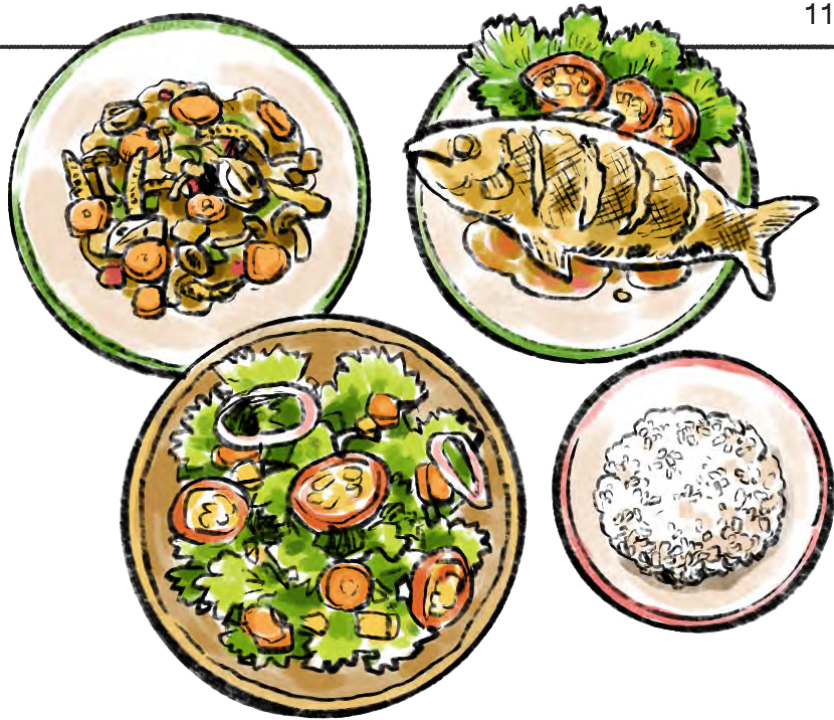
- แยกของใช้ส่วนตัว เช่น แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า ไม่ใช่ปะปนกัน



- อาบน้ำสระผม หลังกลับจากที่แออัด แล้วสวมใส่เสื้อผ้าชุดใหม่



- เสื้อผ้าใช้แล้วใส่ตะกร้าผ้าสำหรับเตรียมซัก ไม่ใส่ซ้ำไม่วางระเกะระกะ



- ใช้จานชามซ้อนส้อมส่วนตัว ไม่กินอาหารร่วมกัน

- อาหารที่ซื้อหรือสั่งมากิน เทใส่จานชามที่บ้านเสมอ ไม่ควรกินอาหารจากท่อหรือกล่องบรรจุอาหารที่ร้านใช้ส่งมา การใส่ภาชนะซ้อนส้อมของที่บ้านช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อได้ และอุ่นอาหารให้ร้อนก่อนกินทุกครั้ง



- แยกขยะให้ถูกประเภท โดยเฉพาะขยะติดเชื้อ เช่น กระดาษเช็ดปาก กระดาษทิชชูในห้องน้ำ หน้ากากอนามัยใช้แล้ว และถุงมือใช้ครั้งเดียวทิ้ง มัดใส่ถุงแยกทิ้งลงถังขยะอันตราย ไม่ปะปนกับขยะทั่วไป

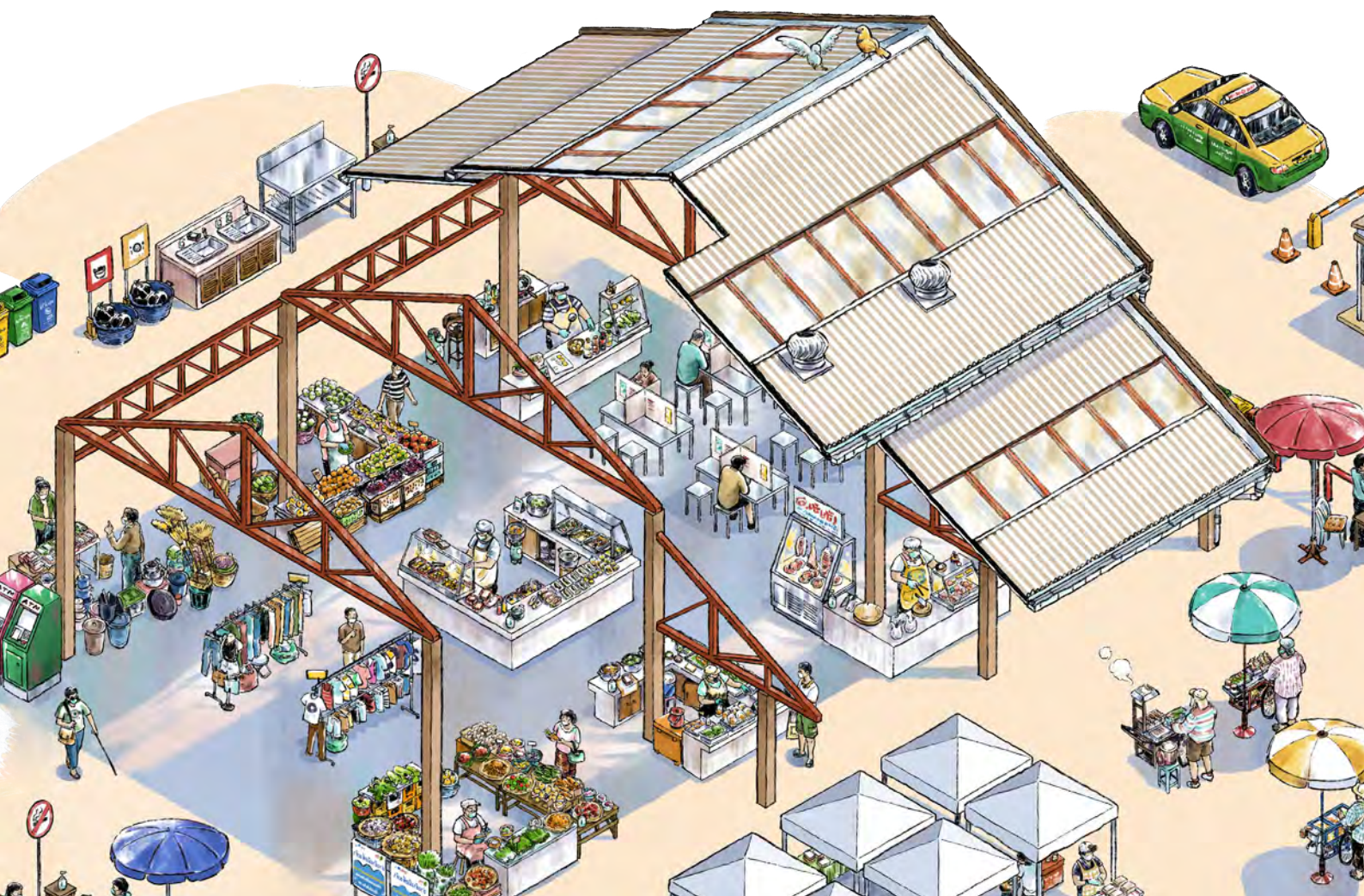


๖ บทที่ 2 ๖

ชีวิตวิถีใหม่...ในตลาด

ตลาดเป็นศูนย์รวมสินค้าเพื่อจำหน่ายสำหรับทุกคนในชุมชน แต่วัน
 จึงมีผู้คนและกิจกรรมต่างๆ เกิดขึ้นในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นพ่อค้า แม่ค้า พนักงาน
 ขนส่งสินค้า ลูกค้า และผู้เกี่ยวข้อง ที่เดินทางมาค้าขายแลกเปลี่ยนและจับจ่าย
 ใช้สอยรวมกันอยู่ในตลาด นอกจากข้าวของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว
 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



- ที่ล้างมือของอ่างล้างมือแบบเหนียง



- ลูกบิด มือจับ สำหรับเปิด-ปิดประตู



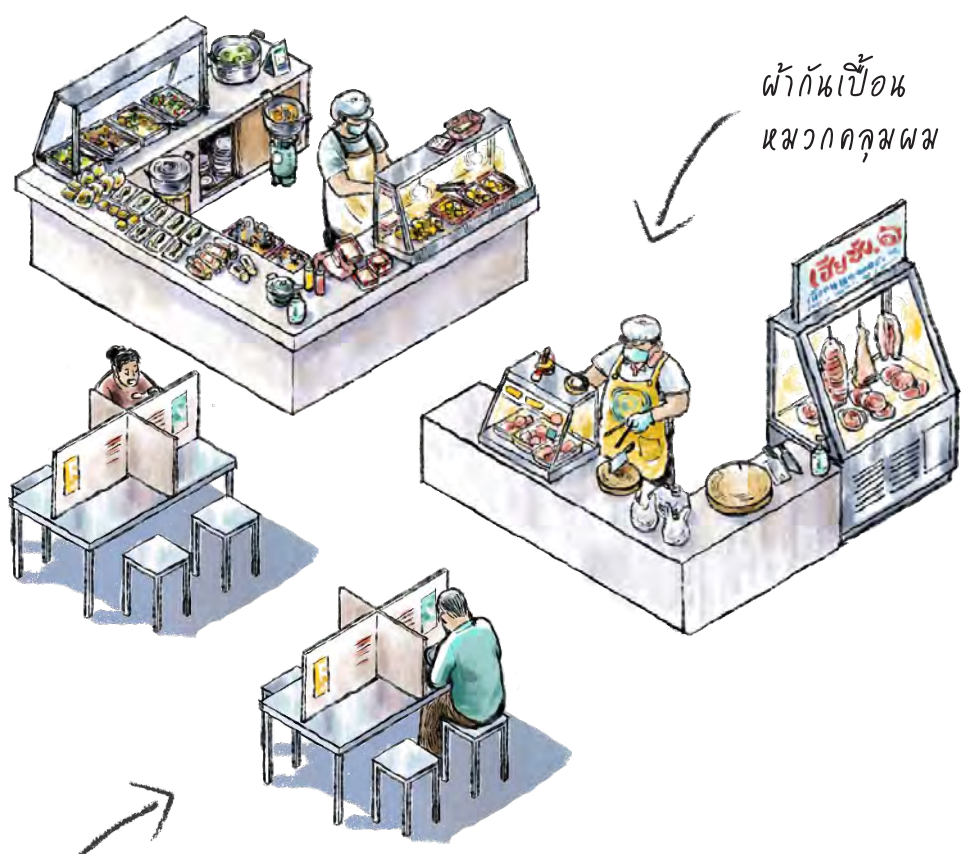
- จุดซักล้าง ก๊อกน้ำ สางวาง



- ตะกร้าและรถเข็น



- แผงสินค้า ตู้กระจก
อุปกรณ์ปิดครอบอาหาร



ผ้ากันเปื้อน
หมวกคลุมผม

โต๊ะ เก้าอี้ และพลาสติกหรือฉากกั้นบนโต๊ะอาหาร

👉 แหล่งสะสมเชื้อโรคที่มักถูกมองข้าม 👈

■ บัตรจอดรถ



เมื่อรับมาแล้วให้ใช้แอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาด ก่อนเก็บแยกจากของส่วนตัว

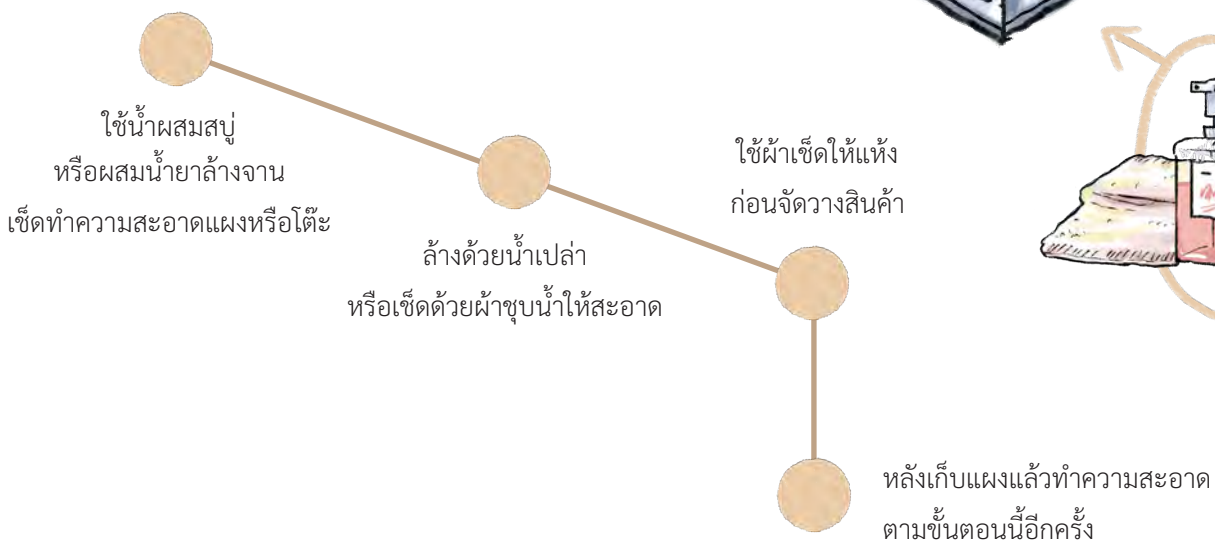
■ เครื่องวัดอุณหภูมิ



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

สำหรับคนที่สามารถใช้ออนจ่ายค่าอาหาร
ค่าของใช้ต่างๆ ผ่านโทรศัพท์มือถือได้
จะปลอดภัยกว่า



■ ปุ่มต่างๆ เช่น ปุ่มบนตู้เอทีเอ็ม

ก่อนซื้อของ บางคนพกเงินสดมาไม่พอ จึงต้องกดเงินที่ตู้เอทีเอ็มก่อน ดังนั้นปุ่มต่างๆ จึงมีคนกดใช้จำนวนมาก ควรทำความสะอาดสม่ำเสมอ สามารถทำความสะอาดได้ด้วยการใช้ผ้าชุบแอลกอฮอล์เช็ดทีละปุ่ม



การปรับสิ่งแวดล้อมและการจัดการที่จำเป็น

ตลาดมีการทำความสะอาดพื้นที่เป็นประจำทุกวันอยู่แล้ว แต่ด้วยรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ ที่คนต้องหันมาใส่ใจสุขอนามัยกันเพิ่มขึ้น ตลาดจึงควรมีการปรับพื้นที่และจัดให้มีจุดสำหรับการทำความสะอาดเพิ่มเติม เพื่อการรักษาความสะอาดและการป้องกันการแพร่เชื้อหรือการติดเชื้อมาในตลาด ให้ตลาดเป็นสถานที่ปลอดภัยทั้งกับผู้ค้าและผู้ซื้อนั่นเอง

■ จุดคัดกรอง



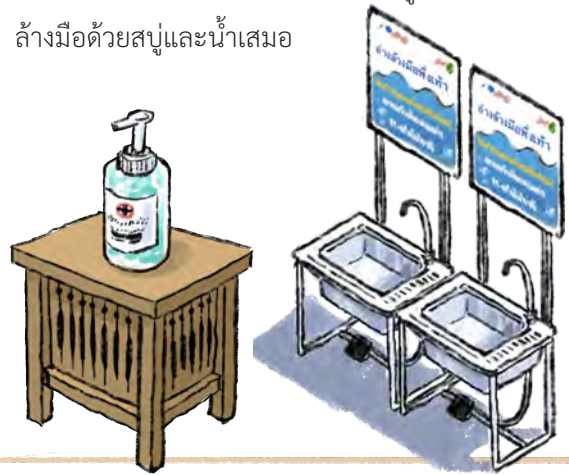
บริเวณทางเข้าตลาดควรตั้งจุดคัดกรองสำหรับทุกคนที่เข้ามาในพื้นที่ตลาด

- 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 ก็จะรู้ว่านี่คือระยะที่เหมาะสม รวมถึงช่วยย้ำเตือนหากมีคนเผลอด้วย

- ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่างสำหรับการรอคิว 1-2 เมตร
- ทำเป็นแนวเส้นตรง จุดวงกลม หรือสี่เหลี่ยมก็ได้



■ ร้านอาหารปรุงสำเร็จ

นอกเหนือจากการทำความสะอาดแผงและร้านทุกวันแล้ว ร้านที่ให้บริการอาหารในตลาดควรมีพื้นที่ล้างและจัดเตรียมวัตถุดิบที่สะอาด อาหารปรุงสุกด้วยความร้อนทั่วถึง และขายอาหารสดใหม่ทุกวันไม่มีอาหารค้างคืน



- มีตู้กระจกหรือที่ครอบอาหาร
- ใช้ทัพพีตักอาหาร หรือที่คีบหยิบอาหาร ไม่ใช้มือจับอาหารโดยตรง
- 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



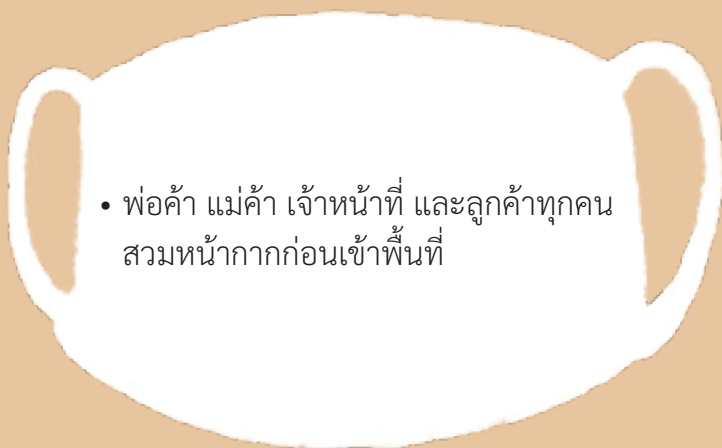
- **ถังสีน้ำเงิน** ขยะทั่วไป เป็นขยะที่ไม่สามารถนำไปผ่านกระบวนการเพื่อใช้ต่อได้ เช่น กล่องหรือถุงเปื้อนอาหาร หลอดพลาสติก ขงขนม เศษขยะ

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

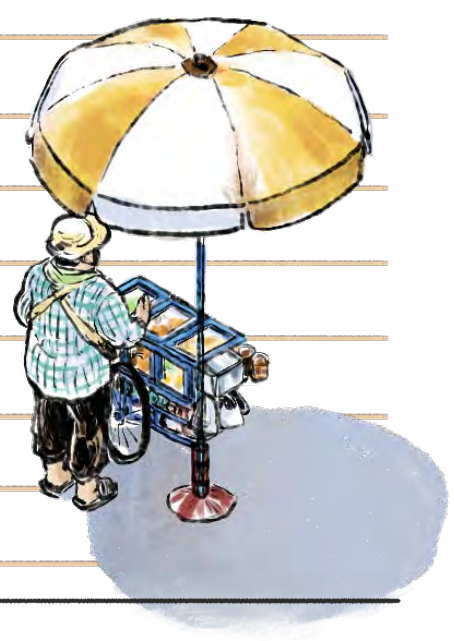


- ไม่สูบบุหรี่ในพื้นที่ตลาด เพราะตลาด
เป็นเขตปลอดบุหรี่
- การสูบบุหรี่ในพื้นที่ตลาดผิดกฎหมาย
ฝ่าฝืนมีโทษปรับ 5,000 บาท



บันทึก

Lined writing area consisting of horizontal brown lines on a white background.



๓ บทที่ 3 ๓

ชีวิตวิถีใหม่...ไปวัด

วัดนับเป็นศาสนสถานที่สำคัญแห่งหนึ่งในชุมชน เพราะนอกจากการเป็นที่พักอาศัยของพระสงฆ์และประกอบศาสนกิจสำหรับชาวพุทธแล้ว วัดยังกลายเป็นส่วนหนึ่งของรากฐานทางประเพณีและวัฒนธรรมที่อยู่คู่กับการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนมายาวนาน มีทั้งคนที่เดินทางไปทำบุญ ปฏิบัติธรรม หรือแม้กระทั่งสนทนาธรรมแลกเปลี่ยนความรู้กับพระสงฆ์ที่วัดอย่างสม่ำเสมอ

ในการใช้ชีวิตวิถีใหม่ พระสงฆ์และญาติโยมจึงต้องปรับการปฏิบัติตัวและวิถีของการไปวัด เพื่อความปลอดภัยของทั้งพระภิกษุสงฆ์และพุทธศาสนิกชนเอง



☞ การทำความสะอาดพื้นที่ ☞

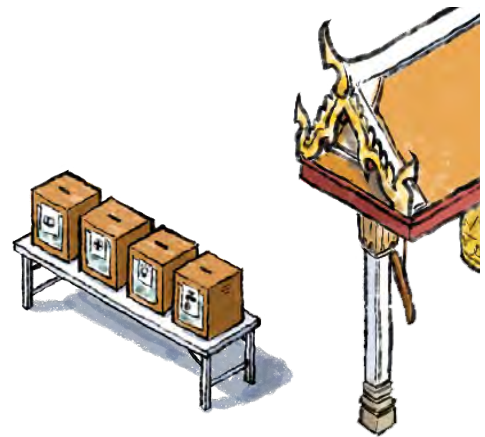
จุดที่ต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

ภายในวัดมีโบสถ์และศาลาสำหรับการปฏิบัติธรรม จัดพิธีสงฆ์ และพิธีกรรมทางศาสนาหลายประเภท จึงมีอุปกรณ์และเครื่องใช้ที่ญาติโยมใช้งานร่วมกันเป็นจำนวนมาก รวมถึงบ่อยครั้งที่วัดเป็นที่พึ่งพาอาศัยสำหรับคนที่เดือดร้อน เป็นสถานที่จัดงานบุญและโรทาน ดังนั้นนอกจากจะต้องทำความสะอาดสิ่งของที่มีคนใช้บ่อยแล้ว ยังควรคำนึงถึงสุขอนามัยที่ดี เพื่อไม่ให้พระสงฆ์ติดเชื้อหรือทำให้วัดกลายเป็นแหล่งแพร่เชื้อด้วย

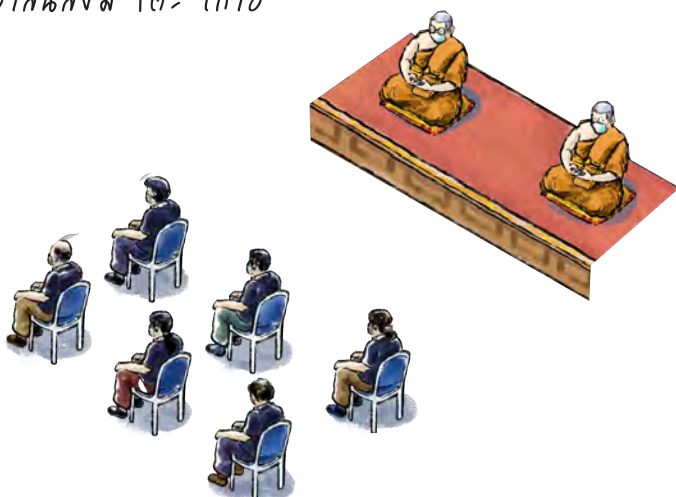
อุปกรณ์สำหรับพิธีสงฆ์และพิธีกรรม เช่น เเชิงเทียงน หมอนรองกราบ ฆนั้หมันต์ ชุดกรวดน้ำ



สิ่งของที่คนจับบ่อย เช่น ก่องรับบริจาค ไม้เคาะระฆัง



เครื่องใช้สำหรับพระสงฆ์และญาติโยม เช่น อาสน์สงฆ์ โต๊ะ เก้าอี้



- พื้นที่ภายในโบสถ์ ศาลา และกุฏิ
- โรงทาน พื้นที่เตรียมอาหารและพื้นที่ครัว
- ห้องน้ำ ลูกบิด ก๊อกน้ำ สางชำระ กะส้วม และพื้นห้องน้ำ

วิธีทำความสะอาด

การทำความสะอาดพื้นที่สกปรกที่มีโอกาสสะสมเชื้อ เช่น ห้องน้ำ โรงครัว ไม่จำเป็นต้องฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อ เพราะเสี่ยงทำให้เชื้อโรคฟุ้งกระจาย



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

การปรับสิ่งแวดล้อมและการจัดการที่จำเป็น

วัดเป็นศาสนสถานที่มีคนเดินทางเข้าออกมาทำกิจกรรมมากมาย ดังนั้นการปรับพื้นที่ และการจัดการภายในวัดสำหรับชีวิตวิถีใหม่ จะช่วยให้วัดเป็นสถานที่สะอาด ปลอดภัย และรักษาความสงบเรียบร้อยสำหรับพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

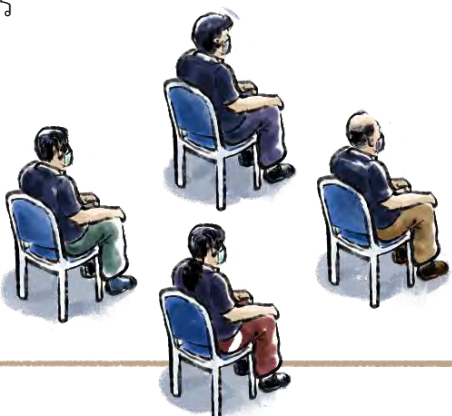
■ กฎี โบสถ์ และศาลาการเปรียญ

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

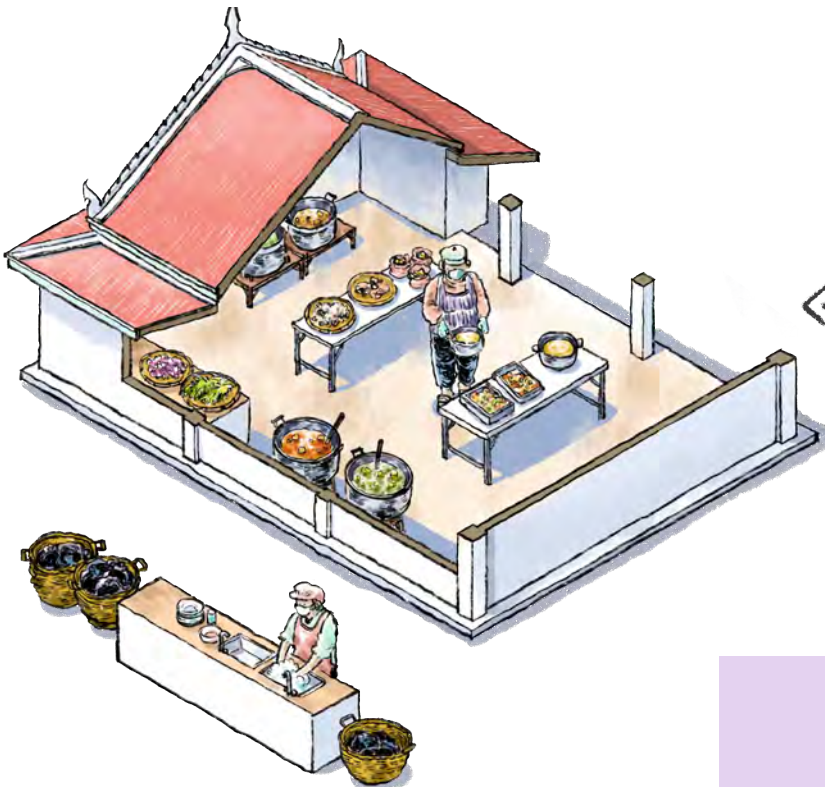
พระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ ต้องฉันตามที่คนตัดบาตรหรือนำอาหารมาถวาย ดังนั้นญาติโยมควรใส่ใจเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และถูกหลักโภชนาการในการตัดบาตร เนื่องจากปัจจุบันมีพระสงฆ์จำนวนมาก อาพาธด้วยโรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น



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

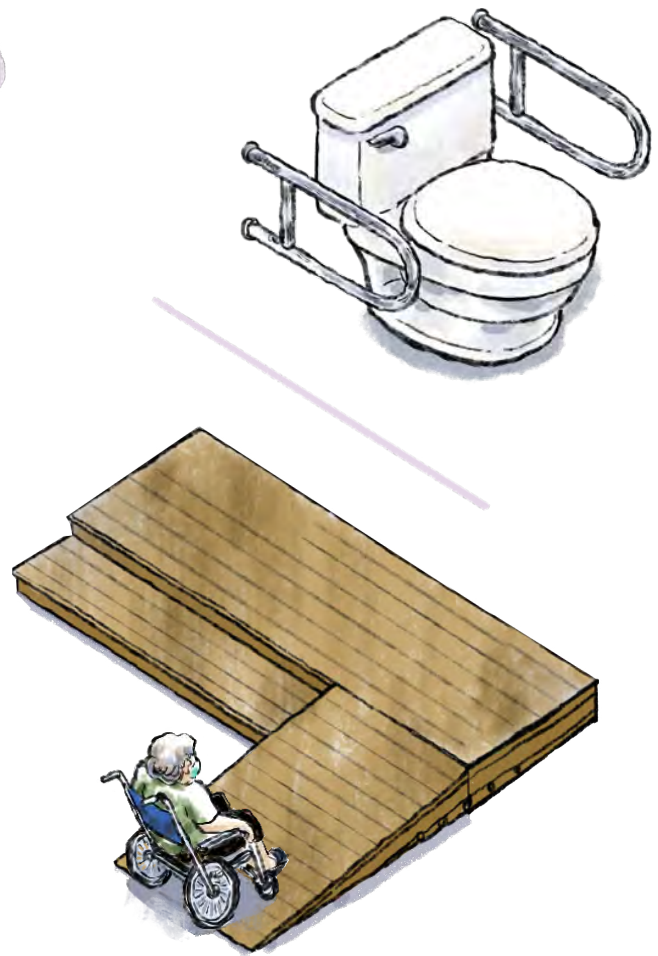
แอลกอฮอล์และเจลแอลกอฮอล์สามารถติดไฟได้ จึงต้องระมัดระวังในการเก็บและการนำมาใช้ ดังนั้นไม่ควรนำไปวางใกล้แหล่งความร้อนหรือเปลวไฟ เช่น เทียน ธูป ดังนั้นหลังจากใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือแล้ว ควรระวังอย่าเพิ่งจุดเทียนหรือจับเทียน เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุทำให้บาดเจ็บได้

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

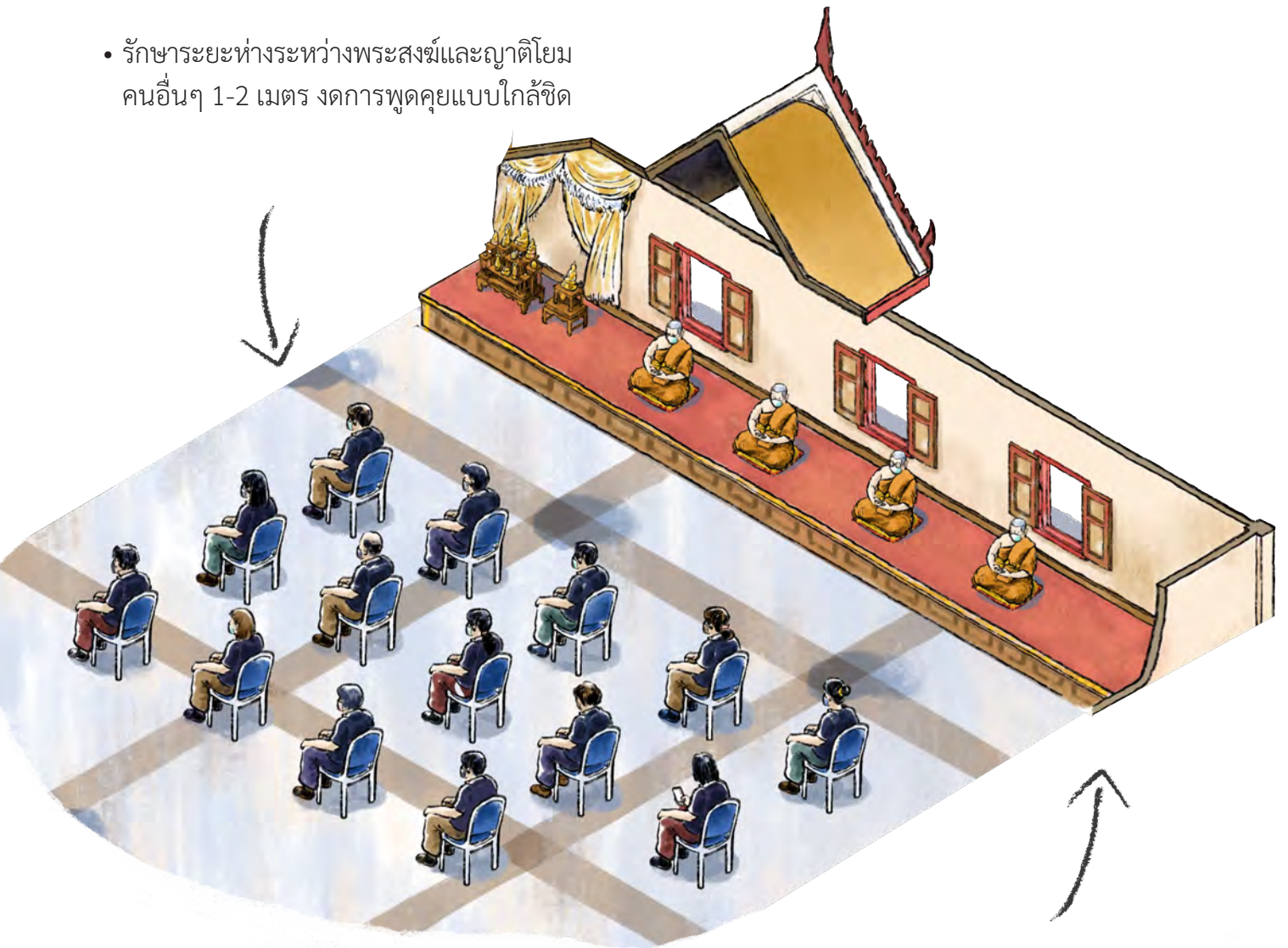
- หากรู้สึกป่วยไม่สบาย มีไข้สูง มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตัว เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก ไม่ควรไปวัด
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ทั้งก่อนและหลังร่วมงานแล้ว



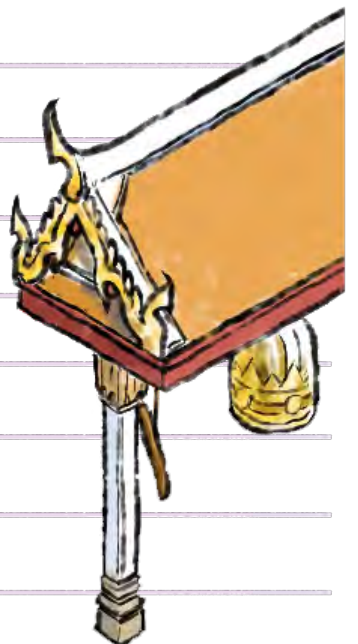
- ไม่ตัมเหล้าในวัด วัดเป็นสถานที่ห้ามขายและห้ามตัมเหล้า การตัมเหล้าในวัดผิดกฎหมาย ฝ่าฝืนมีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- ไม่สูบบุหรี่ในวัด วัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ การสูบบุหรี่ในวัดผิดกฎหมาย ฝ่าฝืนมีโทษปรับ 5,000 บาท



- 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 ช่วยให้ไม่ติดเชื้อหรือนำเชื้อไปแพร่สู่ผู้อื่น 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 / ทำความสะอาด / ลงรถโดยสาร / หยิบจับของนอกบ้าน / จับเงิน / จับของใช้สาธารณะ หรือของที่มีการใช้ร่วมกับผู้อื่น



ล้างมืออย่างไร



ใช้สบู่

ล้างด้วยน้ำและสบู่ ฟอกฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้ว และข้อมือ ให้สะอาดทั่วถึง อย่างน้อย 20 วินาทีแล้วเช็ดมือให้แห้ง

ใช้เจลแอลกอฮอล์

เลือกใช้อัลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 70% ขึ้นไป เป็นเวลานาน 15-20 วินาที จนมือแห้ง

ล้างมือดีอย่างไร

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



2 อาบน้ำ

เมืองไทยมีอากาศร้อนชื้น การใช้ชีวิตประจำวันจึงมีเหงื่อออกแทบจะตลอดทั้งวัน ทั้งฝุ่น ละออง สิ่งสกปรก เชื้อโรคจึงสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นการอาบน้ำจึงเป็นการทำความสะอาดร่างกายที่ง่ายและดีที่สุด แถมยังให้ความรู้สึกสดชื่นอีกด้วย

อาบน้ำเมื่อไร

- กิจกรรมประจำวัน อาบน้ำวันละ 1-2 ครั้ง เช้า หรือเย็น
- 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 ●

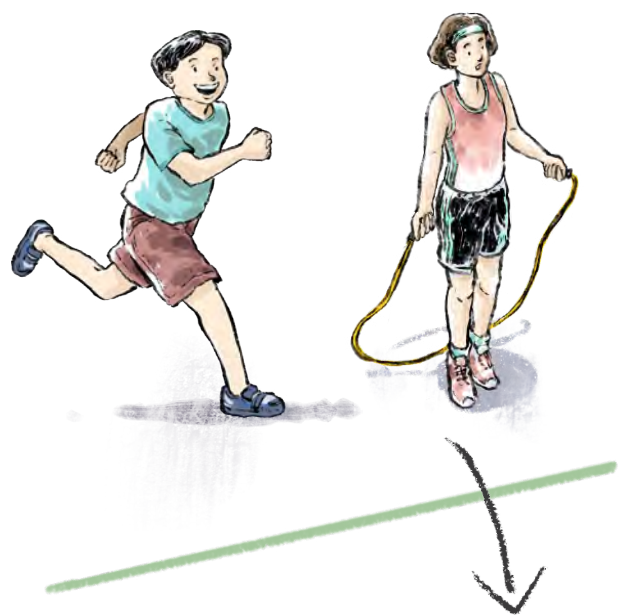
นอกจากการล้างมือและเท้าให้สะอาดแล้ว ควรตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อลดการสะสมของสิ่งสกปรก ควรใช้กรรไกรตัดเล็บส่วนตัวไม่ปะปนกับใคร หรือทำความสะอาดหลังตัดเล็บเสร็จ ตัดเล็บแล้วล้างมือและเท้าให้สะอาด ซับให้แห้ง เพื่อป้องกันเชื้อรา

4 สระผม

หนังศีรษะมีต่อมเหงื่อที่ผลิตน้ำมันออกมา ฝุ่นละอองหรือสิ่งสกปรกต่างๆ จึงเกาะอยู่ตามหนังศีรษะและเส้นผมได้ อย่างเวลากินสุกี้หรือหมูกระทะ กลิ่นก็ยังคงติดผมมาเลย ดังนั้นเชื้อโรคต่างๆ ก็เช่นกัน

• สระผมเมื่อไร

- กิจกรรมประจำวัน จำนวนครั้งในการสระผมที่เหมาะสมต่อสัปดาห์ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศและสุขภาพหนังศีรษะของแต่ละคน อาจจะสระ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือถ้าเหงื่อออกและผมมันง่าย 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 แปร่งฟัน

ฟันเป็นอวัยวะที่ใช้สำหรับกินอาหาร การพูด และส่งเสริมบุคลิกที่ดี ดังนั้นนอกจาก รอยยิ้มที่สดใสแล้ว จึงควรดูแลฟันให้สะอาดเพื่อความแข็งแรงของฟันและป้องกันฟันผุด้วย

• แปร่งฟันเมื่อไร

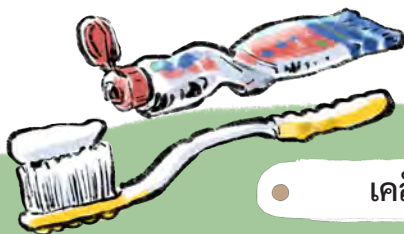
แปร่งฟันอย่างน้อยวันละ 2 เวลา เช้าและก่อนนอน หรือสามารถแปร่งทุกครั้ง หลังอาหาร

• แปร่งฟันได้อย่างไร

เพราะแต่ละครั้งที่เรากินอาหารที่มี แป้งและน้ำตาล แบคทีเรียในช่องปากจะใช้ มันเป็นอาหารและผลิตกรดออกมาทำลาย เคลือบฟันของเราทุกครั้ง การแปร่งฟันที่ใช้ ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ฟลูออไรด์จะช่วย เสริมสร้างสารเคลือบฟันให้แข็งแรง ช่วยลด การเกิดฟันผุได้

• แปร่งฟันอย่างไร

- แปร่งฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ที่ความเข้มข้นอย่างน้อย 1,000 ppm
- ใช้เวลาแปร่งฟันอย่างน้อย 2 นาที เพราะการแปร่งฟันจะต้องแปร่งให้สะอาดทุกซี่ ทุกด้าน และทำให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันได้ทำงานนานขึ้นด้วย
- ใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ การใช้ไหมขัดฟันจะช่วยขจัดคราบเชื้อโรค รวมถึงเศษอาหารตามซอกฟันที่แปร่งทำความสะอาดไม่ทั่วถึงได้



เคล็ดลับ



ควรแปร่งฟันแบบแห้ง คือการแปร่งฟันโดยบิบบยาสีฟันลงบนแปร่ง แล้วใช้แปร่งฟันทันที โดยไม่ต้องจุ่มน้ำทั้งก่อนแปร่งและขณะแปร่งฟัน หลังแปร่งฟันเสร็จจึงบ้วนยาสีฟันทิ้ง ล้างและ เช็ดฟองที่เกาะติดอยู่รอบปาก โดยไม่ต้องบ้วนน้ำตาม การแปร่งแบบนี้จะทำให้ฟลูออไรด์ ในยาสีฟันคงอยู่บนผิวฟันนานอีกหน่อย และช่วยให้ฟันแข็งแรงเพิ่มขึ้นได้

☀ การทำพื้นที่ให้สะอาดอยู่เสมอ ☀

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

■ เปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเท

การเปิดหน้าต่างและประตูห้องต่างๆ ในบ้าน จะช่วยให้อากาศถ่ายเทได้ดี แสงแดดส่องถึง



ทำบ่อยแค่ไหน

เปิดให้อากาศระบายทุกวัน
วันละประมาณ 1-2 ชั่วโมง



ทำอย่างไร

เปิดประตูหรือหน้าต่างห้อง
ในทิศตรงข้ามกัน หรือหากห้องพัก
มีหน้าต่างบานเดียวให้ใช้พัดลมช่วย
ระบายอากาศ



ทำแล้วดีอย่างไร

อากาศหมุนเวียนช่วยให้
บ้านไม่เหม็นอับ ลดการสะสมของ
เชื้อโรคต่างๆ



■ เก็บข้าวของเครื่องใชใ้ให้เป็นระเบียบ

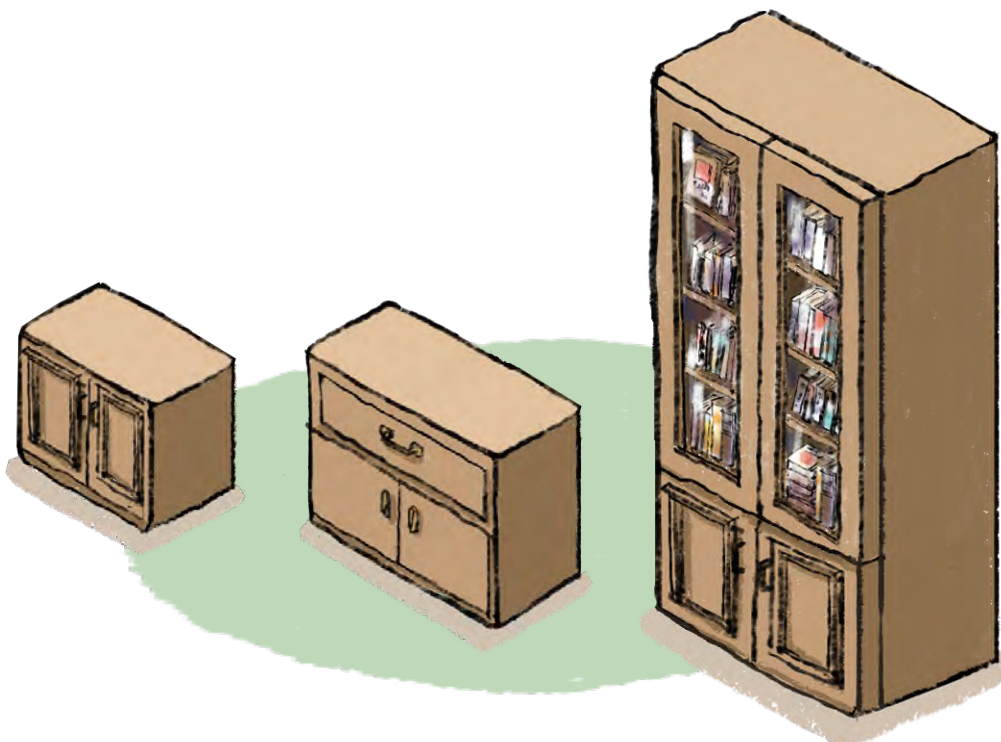
การเก็บของใ้เป็นที่ไม่วางระเกะระกะจะช่วยให้บ้านดูเรียบร้อย และทำความสะอาดงาย

ทำบอยแคไหน

เก็บของเข้าที่ที่กำหนดไว้
เมื่อใ้เสร็จทุกครั้ง

ทำแล้วดีอยางไร

ช่วยให้สามารถทำความสะอาดจุดตางๆ
ไดอยางทั่วถึง ไมมีแหล่งสะสมเชื้อโรค เพราะ
ไมเป็นทออยูอาศัยของมด แมลงสาบ หรือหนู



ทำอยางไร

เก็บของตามประเภทของการใ้งาน สามารถใ้กล่องมาช่วยจัดพื้นที่สำหรับ
เก็บของชั้นเล็กใ้เป็นระเบียบได นอกจากนั้ควรกำหนดที่สำหรับเก็บของอยางชัดเจน
ไมสลับเปลี่ยนที่ไปมา เพื่อางแกการจ้ดเก็บ 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



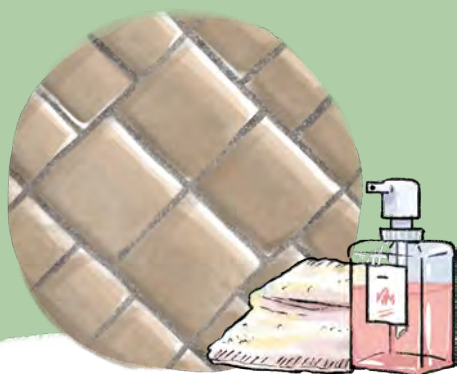
ไม้ธรรมชาติ

ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด แล้วเช็ดด้วยผ้าแห้งอีกครั้ง หากมีน้ำหกใส่ให้รีบเช็ดให้สะอาด เพื่อป้องกันรอยด่างบนไม้



กระจก

ใช้น้ำส้มสายชูผสมน้ำ ฉีดแล้วเช็ดทำความสะอาดคราบบนกระจก หรือใช้น้ำผสมเบกกิ้งโซดาและน้ำมะนาวเล็กน้อย ฉีดแล้วเช็ดก็ได้



กระเบื้องเซรามิก

ใช้ผ้าหรือแปรงขนอ่อน ชุบน้ำสบู่ น้ำยาล้างจาน หรือผงซักฟอก เช็ดหรือขัดบริเวณที่มีคราบสกปรก แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด



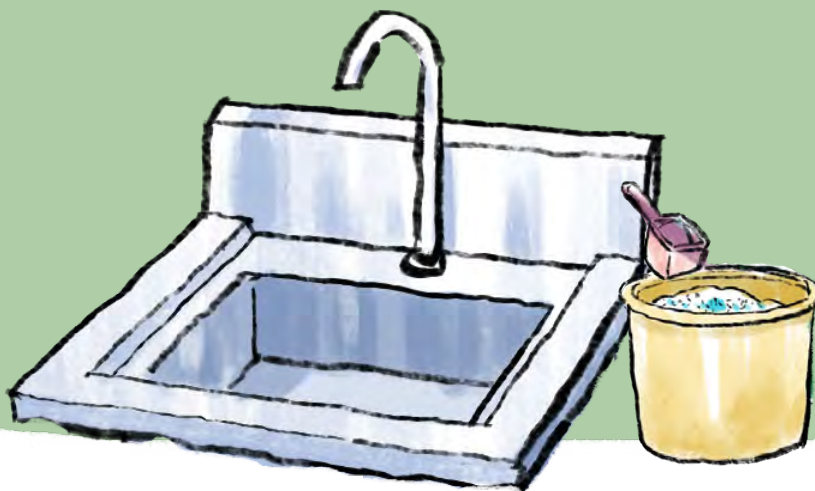
พื้นลามิเนต

ใช้ผ้าชุบน้ำผสมเบกกิ้งโซดา บิดให้หมาดแล้วเช็ดทำความสะอาด ระวังอย่าให้พื้นเปียกหรือมีน้ำขังเป็นเวลานาน เพราะจะหลุดลอกได้



หินอ่อน

ใช้น้ำร้อน ผสมน้ำส้มสายชู เบกกิ้งโซดา และแอมโมเนีย สวมถุงมืออย่าง
นำฟองน้ำจุ่มน้ำยาที่ผสมเข้ากันแล้วมาเช็ดทำความสะอาดหินอ่อน ล้างด้วย
น้ำเปล่าแล้วเช็ดให้แห้ง หรือใช้น้ำยาทำความสะอาดหินอ่อนโดยเฉพาะ ผสมน้ำ
ทำความสะอาด



อ่างล้างจาน หรือเครื่องครัวสแตนเลส

การทำความสะอาดคราบน้ำมันสะสม ใช้น้ำอุ่นเล็กน้อยผสมเบกกิ้งโซดา
ให้เป็นเนื้อข้น 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



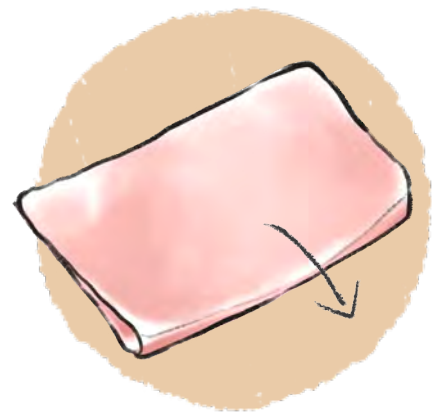
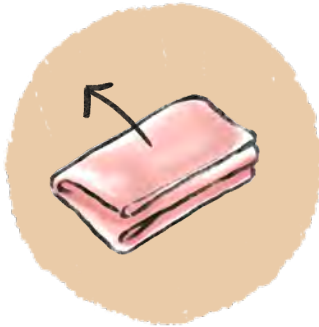
หากมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการแยกขยะ ถูกประเภท จะรู้ว่าขยะบางชนิดมีมูลค่า สามารถแยกเก็บเพื่อนำไปขายได้ เช่น ขวดแก้ว กระดาษ ขวดพลาสติก กระจังโลหะ เป็นต้น

เทคนิคการทำความสะอาด

ด้วยการพับซ้ำ 4 ครั้ง

คุณกำลังประสบปัญหาเหล่านี้หรือไม่?

เวลาใช้ผ้าเช็ดตัวของบนชั้นยังไม่ทันสะอาดหมดก็ต้องซักผ้าเช็ดตัวอีกแล้ว กว่าจะทำความสะอาดเสร็จ ไม่รู้ต้องวุ่นวายซักอีกกี่รอบ



ปัญหาการทำความสะอาดที่แสนลำบากวุ่นวายของคุณจะหมดไป หากใช้เทคนิคการพับผ้าเช็ดตัว 4 ครั้งแบบนี้

เวลาใช้ แค่ใช้เช็ดให้สกปรกทีละด้าน แล้วคลี่นำผ้าด้านที่สะอาดมาใช้เช็ดได้ถึง 8 ด้าน เพียงเท่านี้คุณก็จะสามารถเช็ดชั้น ข้าวของ หรือเช็ดคราบสกปรกต่างๆ ได้หลายครั้ง ก่อนที่จะนำไปซักทำความสะอาดที่เดียวคุ้ม

การสร้างนิสัยการกินให้สะอาดปลอดภัย

ลักษณะนิสัยการกินอาหารที่สะอาดปลอดภัย ถือเป็นอนามัยส่วนตัวที่สำคัญไม่น้อยไปกว่า การทำความสะอาดร่างกายและที่อยู่อาศัยเลย เนื่องจากอาหารและพฤติกรรมการกินส่งผล โดยตรงต่อร่างกาย หากมีพฤติกรรมการกินที่สะอาดปลอดภัยก็จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ แต่ถ้ามีนิสัยการกินไม่ถูกต้องอาจทำให้เจ็บป่วยหรือเป็นโรคได้

นิสัยการกินที่สะอาดปลอดภัย



กินร้อน

บ้านเราอากาศร้อน แดดที่เรียต่างๆ 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 และติดเชื้อโรคต่างๆ 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 ถูกสุขลักษณะดีอย่างไร

ป้องกันการติดโรคที่มาจากอาหาร เช่น โรคอาหาร เป็นพิษ โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคบิด โรคไทฟอยด์ โรคอหิวาตกโรค เป็นต้น



3 ทำความสะอาดภาชนะและช้อนส้อมทุกครั้งหลังกินอาหาร

หลายคนกินข้าวเสร็จแล้วชอบแช่จานชามใช้ใหม่ แต่ยิ่งแช่ไว้นานเท่าไร เชื้อโรคก็ยิ่งสะสม แกรมใครแช่ค้างคืนไว้ รับรองว่าอ่างล้างจานจะกลายเป็นบัพเพต์ชั้นดีที่ดึงดูดแมลงวัน แมลงสาบ และหนู ให้บุกมากินเศษอาหารอย่างแน่นอน

ล้างเมื่อไร

ล้างทันทีหลังกินอาหารเสร็จ

ล้างอย่างไร

- กวาดเศษอาหารลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด
- ใช้ฟองน้ำล้างภาชนะและช้อนส้อมด้วยน้ำผสมน้ำยาล้างจาน
- ขำระคราบไขมัน 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 แต่หารู้ไม่ว่า ฟองน้ำล้างจานที่ใช้ซ้ำแล้วซ้ำเล่านี้แหละ คือแหล่งสะสมสิ่งสกปรกที่เรียกได้ว่าสกปรกยิ่งกว่าห้องน้ำในบ้านซะอีก เพราะเราไม่ได้ใช้ฟองน้ำทำความสะอาดแค่จานขามที่ใช้กินอาหารอย่างเดียว แต่บางทีใช้ล้างภาชนะที่ใช้ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ เยี่ยงที่หั่นเนื้อสด ซึ่งเต็มไปด้วยแบคทีเรียหลายชนิด แล้วสภาพของฟองน้ำที่มีความชื้น ก็เหมาะสำหรับการเติบโตของแบคทีเรียต่างๆ อีกด้วย

- ควรเปลี่ยนฟองน้ำล้างจานบ่อยๆ เมื่อเห็นว่าเริ่มสกปรกอย่าเสียดาย ให้ทิ้งทันที
- แยกฟองน้ำสำหรับล้างแก้ว และฟองน้ำสำหรับล้างจานออกจากกัน เพื่อลดการปนเปื้อน



๖ บทที่ 5 ๖

สร้างสุขอนามัยส่วนรวม

การใช้ชีวิตประจำวันของคนไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในบ้าน แต่มีความเกี่ยวข้องกับเชื่อมโยงกับสังคมในทุกมิติ 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

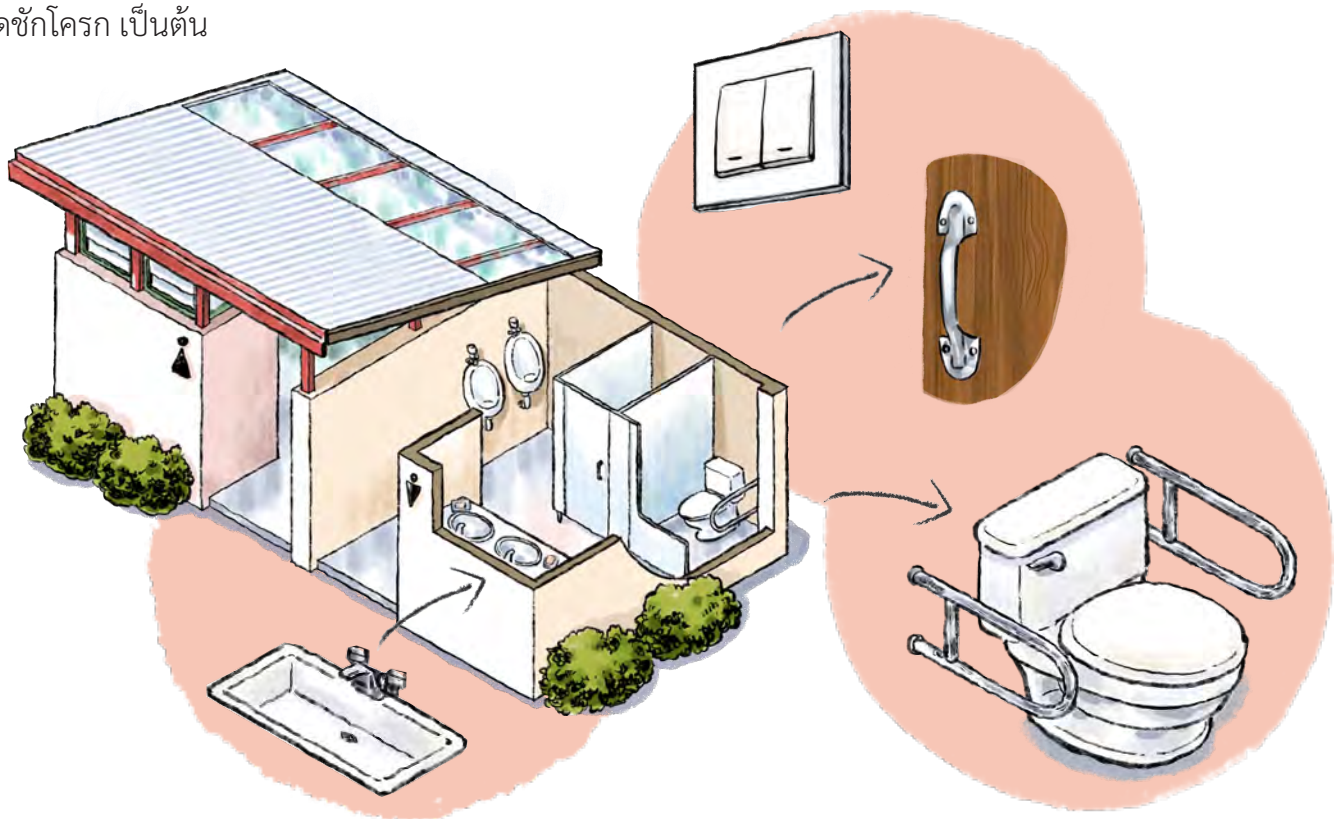
■ สถานที่ที่มีคนเยอะ แออัด หรือกิจกรรมที่คนจำนวนมากมารวมกัน

อีกจุดเสี่ยงที่อาจมีผู้ติดเชื้อที่ไม่รู้ตัวมาอยู่ร่วมกับผู้อื่น และเมื่อมีจำนวนคนเยอะในสภาพแออัด จะเกิดการแพร่กระจายไปติดผู้อื่นได้ครั้งละจำนวนมาก เช่น ที่פקคนงาน สถานีขนส่งผู้โดยสาร สถานีรถไฟฯ สนามกีฬา



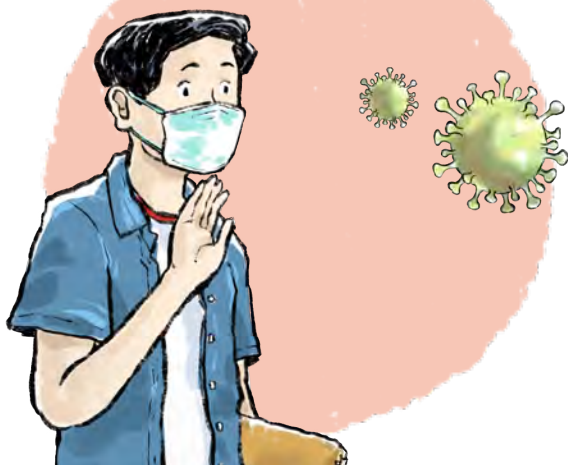
■ การใช้สถานที่หรือของสาธารณะ

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



■ การสัมผัสพื้นผิวใกล้ชิดกัน

เชื้อไวรัสประเภทไข้หวัด สามารถติดต่อง่าย โดยระบบทางเดินหายใจ ดังนั้นแค่ยื่นพุดคุย 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 จับจ่ายซื้อของในสถานที่ซึ่งมีคนเยอะ 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

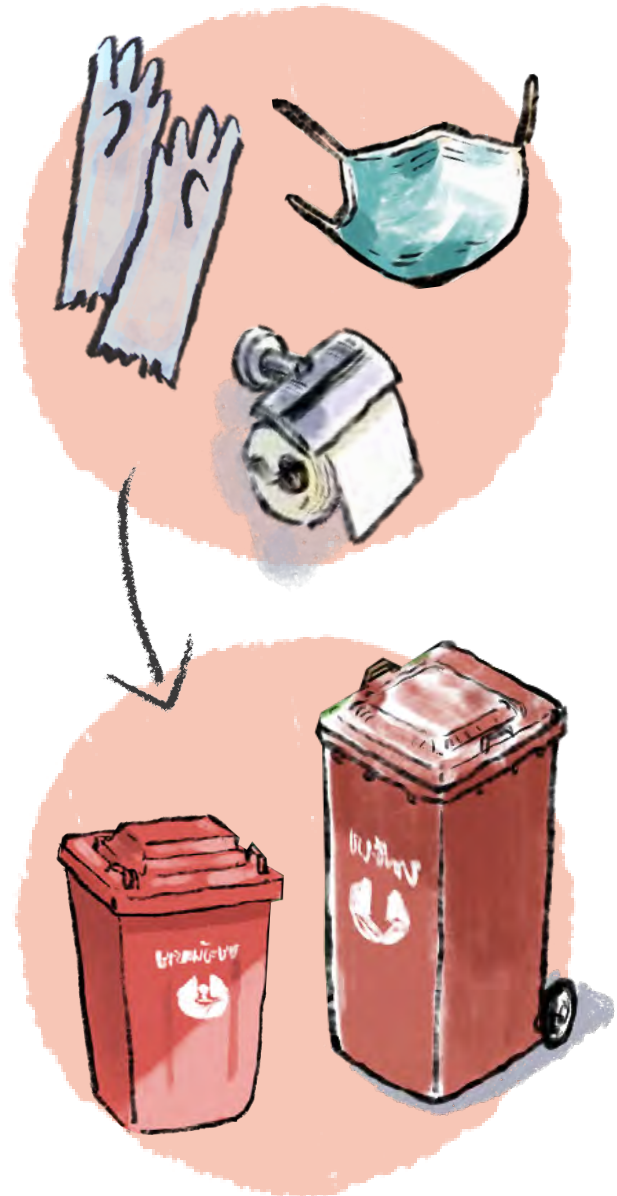
- ไอจามต้องระวัง ฝีกการไอจามด้วยการใช้กระดาษทิชชูปิดปาก หรือยกข้อพับแขนตรงข้อศอกปิดปากให้เป็นนิสัย แทนการใช้มือปิดปาก

- 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

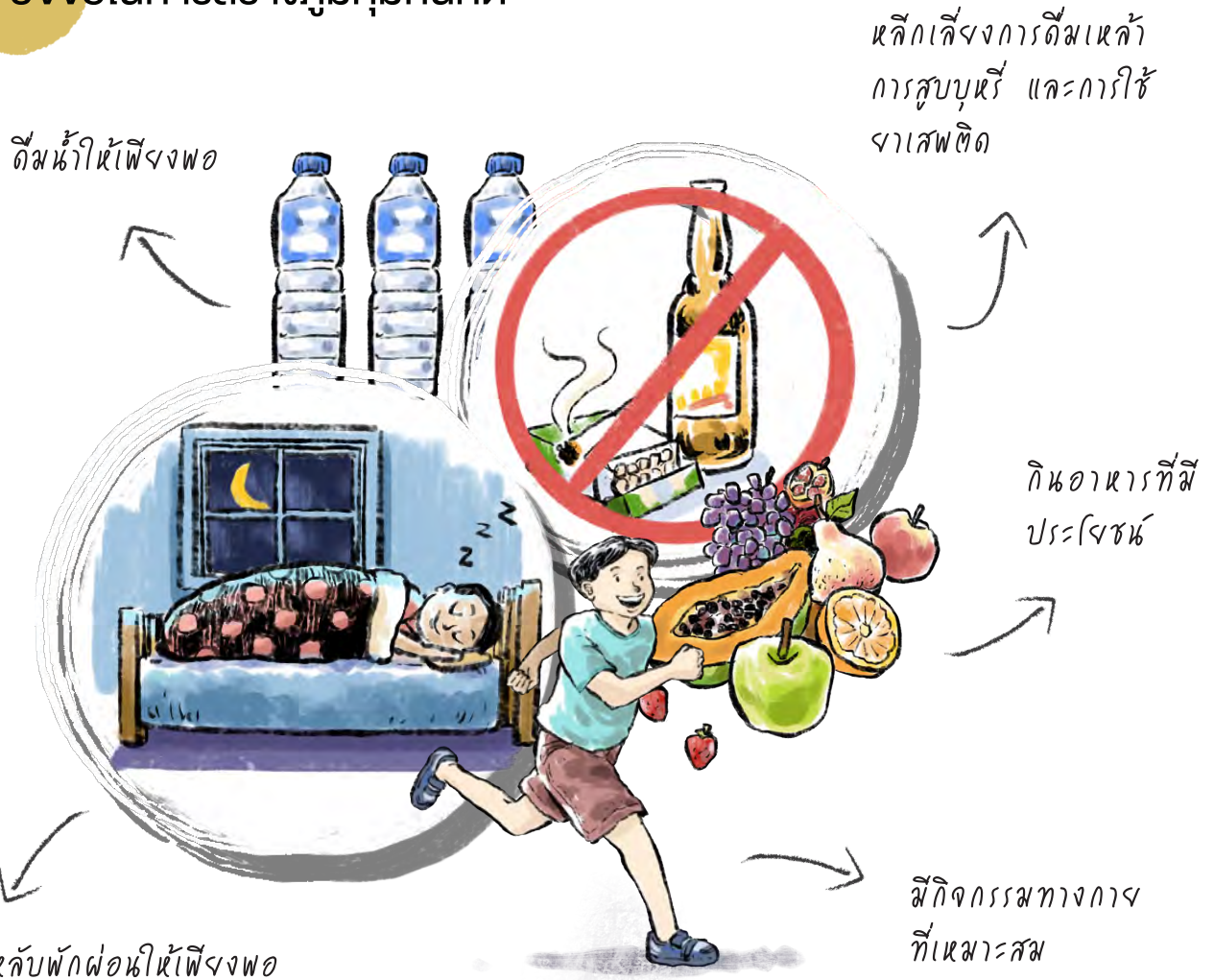
การมีร่างกายแข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็งเป็นอีกหนึ่งแนวคิดสำคัญในชีวิตวิถีใหม่ เพราะการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วยหรือโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนการดูแลสุขภาพจิตใจ ย่อมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ให้สามารถจัดการและรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ



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 ควบคุมอารมณ์ได้

■ มื้อกลางวัน : มื้อกลาง

เป็นมื้อที่เติมพลังงานหลังจากมื้อเช้า เพื่อให้ร่างกายสามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน ควรกินในปริมาณที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ แต่ไม่ควรเป็นมื้อหนักมากเกินไป เพราะช่วงเย็นร่างกายจะเริ่มใช้พลังงานน้อยลง



■ มื้อเย็น : มื้อเบา

ควรกินก่อนเวลานอน 3 ชั่วโมง เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ย่อยง่าย ระบบย่อยอาหารจะได้ไม่ทำงานหนักก่อนนอน ช่วยให้ร่างกายพักผ่อนได้อย่างเต็มที่

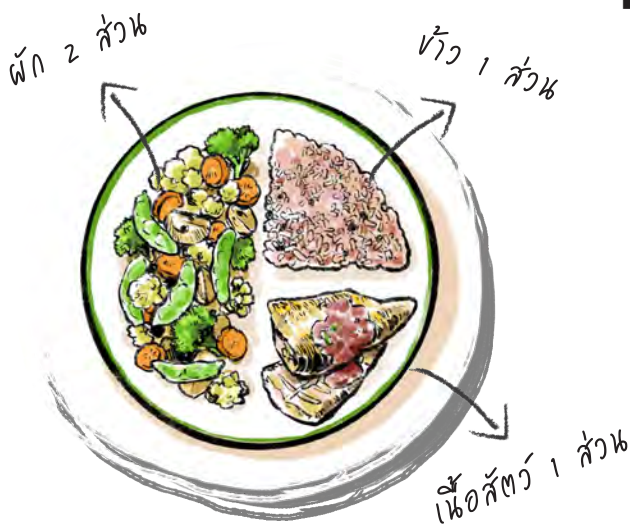
กินอย่างไร

■ 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 เสี่ยงต่อการได้ผักผลไม้ นอกฤดูกาล 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
- นิวบ่อง



- หากไม่ได้กินของหวาน จะรู้สึกเหงือ่งคำ หงุดหงิด
- เวลากินอาหารหรือเครื่องดื่ม ต้องเติมน้ำตาล

ปรับพฤติกรรมให้อ่อนหวาน

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

ลดการกินหวานของว่างมีวิหังและทำของว่างต่อให้เอง
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



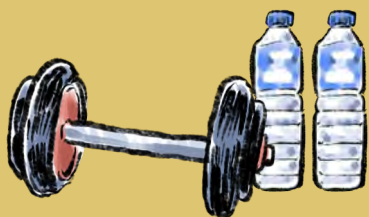
การกินอาหารแช่แข็งนั้นต้องระมัดระวังปริมาณโซเดียมเป็นพิเศษ เพราะอาจมีโซเดียมอยู่สูง เพื่อยืดอายุของอาหารให้อยู่ได้นานยิ่งขึ้น นอกจากนี้วัตถุดิบที่นำมาทำอาหารแช่แข็งก็มักจะยังไม่สุกดี จึงมักไม่มีรสชาติ ทำให้ต้องเติมผงชูรส และเกลือมากเป็นพิเศษเพื่อเพิ่มรสชาติด้วย

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 แต่ถ้าออกกำลังกาย 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



■ ระดับปานกลาง

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



■ ระดับหนัก

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



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.** ➤

F	Frequency	คือ ทำบ่อยๆ พยายามหาเวลาทำกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวเป็นประจำ
I	Intensity	คือ ระดับความหนักหรือความเหนื่อย กิจกรรมทางกายควรมีความหนัก ระดับปานกลางและระดับหนักอย่างเหมาะสม
T	Time	คือ ทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่ง ตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป
T	Type	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 คืออย่างไร

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

■ 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 ความสัมพันธ์ เสี่ยงงาน
- 7 ยังคงดื่มเหล้า แม้จะมีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายหรือจิตใจ



หากมีอาการอย่างน้อย 3 ข้อ
อาจเข้าข่ายในเกณฑ์
'มีความเสี่ยงติดเหล้า'

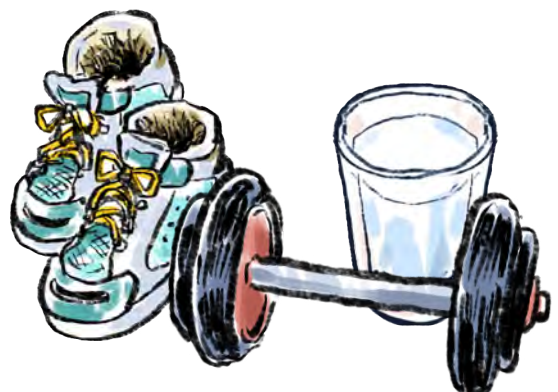
หากมีอาการมากกว่า 3 ข้อขึ้นไป
ถือว่าเข้าข่ายในเกณฑ์
'ผู้ติดเหล้า'

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 เป็นการหักห้ามใจที่แน่นอนว่าจะไม่ดื่มเหล้าเด็ดขาด อาจใช้วิธีหลีกเลี่ยงการกินเลี้ยงกับกลุ่มเพื่อนที่ชอบดื่ม หรืองดไปเที่ยวผับหรือร้านเหล้าที่ไปเป็นประจำ จะช่วยให้ไม่มีโอกาสดื่มได้

4 หางานอดิเรกที่ชอบ เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย จะทำให้ใช้เวลาว่างทำสิ่งอื่น และไม่นึกถึงการนั่งดื่มเหล้าได้

5 บอกความตั้งใจกับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือเพื่อน เพื่อให้ทุกคนสนับสนุนความตั้งใจเลิกเหล้า และเป็นกำลังใจให้

6 ปรึกษาสายด่วนเลิกเหล้า ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา โทร. 1413 หรือโรงพยาบาล และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

องจากเลิกเหล้าแต่คงแดง
วิตามินบี 1 ช่วยได้!

สำหรับคนที่ตั้งใจเลิกเหล้า แต่ติดเหล้าเรื้อรังจนเกิดอาการลงแดงเมื่อหยุดดื่ม การกินอาหารและเครื่องดื่มที่มีวิตามินบี 1 จะช่วยให้ฟื้นตัวจากอาการติดเหล้าได้ดีขึ้น

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 นอกจากวิธีหักดิบแล้วยังมีวิธีการอื่นๆ 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 ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน 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
- เป็นสารปรุงแต่งให้มีกลิ่นหอม
- 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

■ มองเห็นว่าควรพัฒนาตัวเองอย่างไรในข้อจำกัดใหม่ที่เกิดขึ้น

เป็นวิธีคิดที่ทำให้มองเห็นว่าในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีบทเรียนอะไรที่สามารถเรียนรู้ได้ การมองเห็นว่าอุปสรรคหรือสถานการณ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นให้บทเรียนหรือข้อคิดอะไรบ้าง เป็นการสะท้อนให้กลับมาทบทวนและค้นหาว่าควรพัฒนาทักษะและพัฒนาตัวเองอย่างไร

■ มองเห็นโอกาสในสถานการณ์ที่เป็นข้อจำกัดใหม่

วิธีคิดแบบนี้ต้องอาศัยความคิดที่ยืดหยุ่นสำหรับการจัดการความเครียดและการตั้งรับที่ดี มีความคิดว่าท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงหรือความจริงที่เปลี่ยนไปนั้น ย่อมมีโอกาสบางอย่างปรากฏขึ้นเสมอ ซึ่งโอกาสนั้นจะต้องมองหาด้วยตัวเองให้พบ เช่น โอกาสที่มีเวลาทำหน้าทีดูแลคนในครอบครัว มีเวลาออกกำลังกาย หรือมีเวลาทบทวนสิ่งที่เกิดให้ชัดเจนขึ้น

เมื่อมองเห็นโอกาสต่างๆ และรู้ว่า จะพัฒนาตัวเองอย่างไรแล้ว จะเกิดจุดหมายในชีวิต ซึ่งจุดหมายนั้นก็วิธีจัดการสถานการณ์ในเชิงรุก เพื่อปรับตัวไปสู่โลกอนาคตในชีวิตวิถีใหม่ของตัวเอง



๖ บทที่ 7 ๖

สร้างภูมิคุ้มกันให้พร้อม รับมือทุกความเปลี่ยนแปลง

แต่ละวันที่ใช้ชีวิตด้วยความเคยชิน หากเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหรือรุนแรง ย่อมเกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและความเป็นอยู่ ดังนั้นหากหันมาให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันให้พร้อมรับมือทุกความเปลี่ยนแปลง จะสามารถปรับตัวอยู่รอดในชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างทันท่วงที

การสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงประกอบไปด้วย

1. การรับมือกับภาวะเศรษฐกิจ
2. การรับมือกับการเปลี่ยนแปลงโลกปัจจุบัน
3. การสร้างภูมิคุ้มกันไปกับส่วนรวม



➤ การรับมือกับภาวะเศรษฐกิจ ➤

เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างกะทันหัน ทำให้หลายคนขาดรายได้ ไม่มีเงินสำหรับใช้จ่ายในชีวิตประจำวันเหมือนเคย ดังนั้นหากใครที่เคยคิดว่าหารายได้แค่พอใช้และคิดว่าจะมีเงินมีใช้อย่างนั้นตลอดไป ลองกลับมาทบทวนถึงความสำคัญของการวางแผนเรื่องการใช้เงินและการออมเงินอีกครั้ง เพื่อที่จะสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและรับมือกับภาวะฉุกเฉินได้อย่างไม่ประมาท

การวางแผนเรื่องการใช้เงินและการออมเงิน



- ประเมินสถานการณ์ทางการเงินของตัวเอง

- วางแผนออมเงิน

- บริหารจัดการหนี้สิน

ประเมินสถานการณ์ทางการเงินของตัวเอง

เรื่องการเงินเป็นเรื่องใกล้ตัวมากกว่าที่คิด และความรู้สถานการณ์ทางการเงินของตัวเองจะทำให้สามารถมีรายรับ

■ ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย

เพื่อประเมินว่าแต่ละเดือนมีรายรับเท่าไร เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายหรือไม่



■ จัดหมวดหมู่ของค่าใช้จ่าย

เพื่อแยกประเภทค่าใช้จ่ายจำเป็น กับค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

■ ทำรายการหนี้สินทั้งหมด

เห็นว่ามีหนี้สินอะไรบ้าง 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 เพื่อร่วมมือกันไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือยและไม่สร้างภาระหนี้เพิ่มขึ้น



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

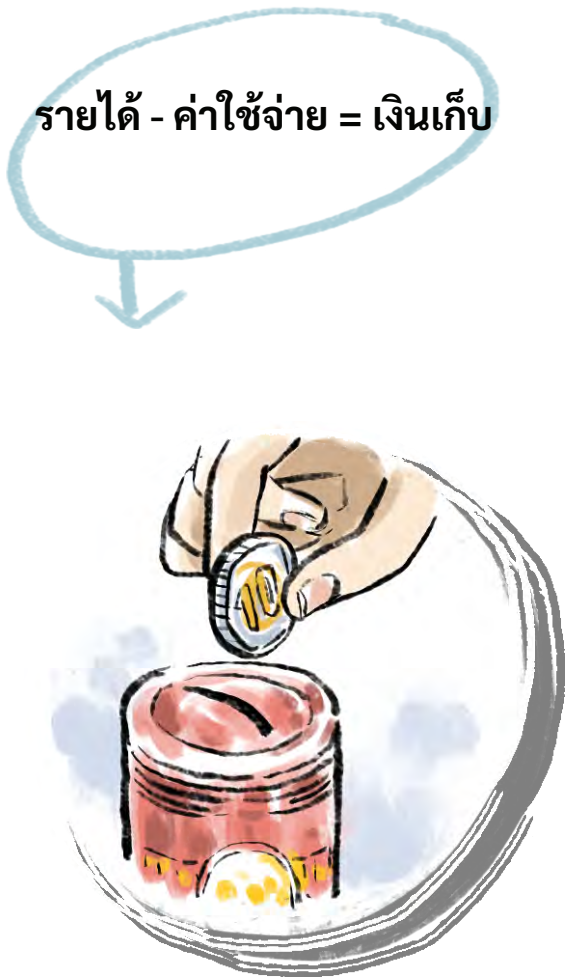
แยกบัญชีเงินเก็บกับบัญชีใช้จ่าย ออกจากกัน

เทคนิคการออมเงิน

เก็บก่อน ใช้ทีหลัง

เวลาได้เงินมาแล้ว หลายคนคิดว่าเอาเงินมาใช้จ่ายก่อน แล้วเหลือเท่าไรค่อยเก็บ แบบนี้

รายได้ - ค่าใช้จ่าย = เงินเก็บ



ถ้าทำได้ก็มีเงินออมเหมือนกัน แต่ส่วนใหญ่ มักจะทำได้ไม่ได้ เพราะเวลามีเงินติดกระเป๋า 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 หรือแลกกับศูนย์บริการจัดการเหรียญกษาปณ์ของแต่ละจังหวัดแล้วจึงนำไปฝากธนาคาร



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

กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือ Provident Fund

เป็นกองทุนที่นายจ้างและลูกจ้างสมัครใจร่วมกันจัดตั้งขึ้น เพื่อเป็นเงินสำรองสำหรับลูกจ้างยามเกษียณอายุ ออกจากงาน ทุพพลภาพ หรือเป็นหลักประกันให้ครอบครัวในกรณีลูกจ้างเสียชีวิต โดยแบ่งสะสมจากเงินเดือนของลูกจ้างเป็นประจำทุกเดือน

แบ่งเก็บสะสมตั้งแต่ 2-15% ของเงินเดือน

นายจ้างจะจ่ายเข้ากองทุนเป็นเงินสมทบในอัตราที่ไม่ต่ำกว่าเงินสะสมของลูกจ้าง

ได้รับเงินก้อนเมื่อสิ้นสมาชิกภาพด้วยสาเหตุ ออกจากงาน, เกษียณอายุ, โอนย้ายกองทุน, เสียชีวิต

สามารถตรวจสอบข้อมูลกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกับบริษัทที่ตนเองทำงานอยู่

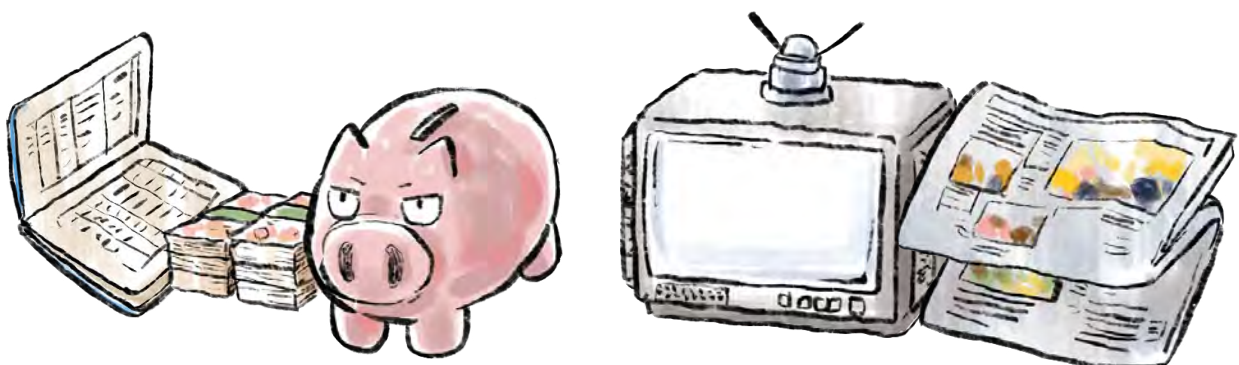
หน่วยงานช่วยเหลือปัญหาด้านการเงิน

ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน (ศคง.)

ทำหน้าที่ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับบริการทางการเงิน ให้คำปรึกษาและรับเรื่องร้องเรียน เพื่อคุ้มครองให้ประชาชนได้รับความเป็นธรรมจากการใช้บริการทางการเงินจากสถาบันการเงินต่างๆ

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

สอบถามข้อมูลหรือต้องการความช่วยเหลือ สายด่วน โทร. 1213 หรือ 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

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 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



สำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดต่างๆ

เว็บไซต์ www.dsd.go.th



กรมการจัดหางาน

เว็บไซต์ www.doe.go.th



สร้างภูมิคุ้มกันไปกับส่วนรวม

นอกเหนือจากการสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเองสามารถรับมือกับภาวะเศรษฐกิจและการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันได้แล้ว หากคนในชุมชนร่วมมือร่วมใจกันนำองค์ความรู้ ภูมิปัญญา และทรัพยากรในท้องถิ่น มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ จะสามารถสร้างงาน สร้างอาชีพ ให้คนในชุมชนมีรายได้เลี้ยงดูตนเอง จนเกิดเป็นชุมชนเข้มแข็งที่พัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของคนในชุมชนให้ดีขึ้นได้



เรียนรู้แนวทางการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นทั่วประเทศสู่การเป็นชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเองอย่างยั่งยืนได้ที่

Facebook: สุขภาวะชุมชน
www.facebook.com/thaihealthycommunity

เว็บไซต์ thaihealthycommunity.org

แหล่งรวบรวมข้อมูลของการพัฒนาชุมชนท้องถิ่น เป็นแหล่งรวมความรู้ และศาสตร์หลายแขนงในการพึ่งพาตนเอง ที่ถอดบทเรียนจากการปฏิบัติจริง

บันทึก





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

Facebook : สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) : ThaiHealth

Facebook : Social Marketing Thaihealth by สสส.

© สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2020



ดาวน์โหลดคู่มือ
สแกนที่นี่

