



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



แนวคิด

หลักการขององค์การอนามัย
ด้านสุขภาพ



คำนำ

ครั้งที่ 2

เอกสารชุดความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) ฉบับนี้ เป็นฉบับที่จัดพิมพ์ครั้งที่ 2 โดยสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง กรมอนามัย ที่ได้รับบสนับสนุนการจัดพิมพ์จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ตามโครงการพัฒนาบริการส่งเสริมสุขภาพและองค์การนวัตกรรมเสริมสร้างความฉลาดรู้สุขภาพประชากรเขตเมือง (กทม.) มีวัตถุประสงค์และเนื้อหาสำคัญเช่นเดียวกับการจัดพิมพ์ครั้งที่ 1 ที่เพียงปรับองค์ประกอบอื่นๆ เช่น ที่ปรึกษา ผู้จัดพิมพ์ ผู้สนับสนุนงบประมาณให้เหมาะสมกับช่วงเวลาการจัดพิมพ์คู่มือครั้งนี้พร้อมมี QR code เอกสารทั้งเล่มให้ศึกษาได้

ถึงอย่างไรก็ตามเอกสารชุดนี้เป็นแนวทางการทำงาน ที่มีการปรับกระบวนการต้นเจ้าหน้าที่ของสถาบันฯ ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นผู้ให้ความรู้ (doer) เป็นผู้กระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการและญาติสามารถตัดสินใจ เลือกและใช้ข้อมูลเพื่อจัดการสุขภาพตนเองได้ ให้มีศักยภาพจากภายในตนเอง (health coach) และขับเคลื่อนงานได้ (driver)

คณะผู้จัดทำหวังว่าเอกสารชุดที่จัดพิมพ์เป็นครั้งที่ 2 นี้จะเป็นแนวทางพื้นฐานในการทำงานเพื่อยกระดับความรู้ด้านสุขภาพ ทั้งในระดับบุคคลและองค์กร เพื่อจัดโอกาส จัดบรรยากาศ จัดสภาพแวดล้อมรอบตัวคน ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน โรงเรียน โรงพยาบาล เพื่อให้บุคลากรในองค์กรและผู้มารับบริการเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องอย่างง่าย ๆ เพียงพอ ตรงกับความต้องการจนสามารถนำไปใช้ตัดสินใจเพื่อการดูแลจัดการสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของตนเอง ปัจจัยความสำเร็จคือ การพัฒนาองค์กรสู่องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ นั่นเอง

นายแพทย์เกษม เวชสุทธานนท์

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง
กรมอนามัย

ที่ปรึกษา

พญ.พรรณพิมล วิบุลากร
พญ.อัมพร เบญจพหลพิทักษ์
นพ.दनัย ธีวันดา
นพ.อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์
นพ.บัญชา คำของ
นพ.วิษระ เพ็งจันทร์

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
นายกสมาคมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพไทย

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นางวิมล โรมา

ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการขับเคลื่อน
กรมอนามัย 4.0
เพื่อความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

กองบรรณาธิการ

นางชะนวนทอง ธนสุกาญจน์
นางมุกดา สำนวนกลาง
นางแรกขวัญ สระวาสี
นายสายชล คล้อยเอี่ยม
น.ส.กมลวรรณ สุขประเสริฐ

คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
นักวิชาการอิสระ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นักวิชาการสาธารณสุข

ศิลปกรรม / ภาพ

นางศุภรัตน์ อสุพงษ์พัฒนา
น.ส.กรกนก สายทอง
นายณัฐพงศ์ พันธุ์ศาสตร์

นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ
นักประชาสัมพันธ์
เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์กราฟิก

ชื่อหนังสือ

แนวคิดหลักการขององค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ

จัดพิมพ์โดย

สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง พิมพ์ครั้งที่ 2 : จำนวน 2,400 เล่ม
สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0 เพื่อความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน (สขรส.)
พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 2,000 เล่ม

คำนำ

เอกสารชุด ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ให้นักวิชาการ ผู้ปฏิบัติงานทั้งในและนอกระบบสุขภาพได้ใช้เป็นกรอบคิดและการปฏิบัติในการทำงานเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เอกสารชุดนี้ ประกอบด้วยเนื้อหาสำคัญ ที่สกัดมาจากประสบการณ์ทำงานจริง มีทั้งหมด 4 เล่ม ประกอบด้วย เล่มที่หนึ่งแนวคิดหลักการขององค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ เล่มที่สอง คู่มือแนวทางการพัฒนาโรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพ เล่มที่สาม คู่มือแนวทางการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ และเล่มที่สี่ คู่มือแนวทางการพัฒนาสถานที่ทำงาน สถานประกอบการและชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ

เอกสารชุดนี้ เป็นแนวทางการทำงานที่ปรับกระบวนการทัศน์ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นผู้ให้ความรู้ เป็นผู้เติมความรู้ พาทำ สนับสนุนประชาชน องค์กรกลุ่มเป้าหมาย ให้มีศักยภาพจากภายในตนเองและขับเคลื่อนงาน (driver)

คณะผู้จัดทำหวังว่าเอกสารชุดนี้ จะเป็นแนวทางพื้นฐานในการทำงาน เพื่อยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ทั้งในระดับบุคคลและองค์กรเพื่อจัดโอกาสจัดบรรยากาศ จัดสภาพแวดล้อมรอบตัวคน ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน โรงเรียน โรงพยาบาล เพื่อให้บุคลากรในองค์กรและผู้มารับบริการเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการอย่างง่าย ๆ เพียงพอ ตรงกับความต้องการจนสามารถนำไปใช้ตัดสินใจเพื่อการดูแลจัดการสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของตนเอง ปัจจัยความสำเร็จ คือ การพัฒนาองค์กรสู่องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ นั่นเอง

คณะผู้จัดทำ

รศ.ดร.ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์
นางวิมล โรมา
ดร.มุกดา สำนวนกลาง

สารบัญ

CONTENT

03

แนวคิดที่เกี่ยวข้อง
กับความรอบรู้ด้านสุขภาพ

09

Health Literacy

17

กระบวนการพัฒนาองค์กร
รอบรู้ด้านสุขภาพ

22

วิธีการสื่อสารและสื่อ

28

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ

CONTENT



แนวคิด ที่เกี่ยวกับความรอบรู้ รอบรู้ด้านสุขภาพ

1. แนวคิดการทำงานสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ที่ผ่านมาเน้นการทำให้กลุ่มเป้าหมายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ หลักการต่างๆ เช่น การให้ความรู้ การสร้างการรับรู้ หรือสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคล แต่จากแนวคิดการเกิดพฤติกรรม Kurt Lewin บิดาของพฤติกรรมศาสตร์ ที่อธิบายว่า พฤติกรรม เกิดจาก การปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Behavior = Person x Environment) ซึ่งหมายความว่า พฤติกรรม จะเกิดขึ้นได้ขึ้นกับการปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบภายในของคน กับ สิ่งแวดล้อม จากสมการ x หมายถึงการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งแปรเปลี่ยนตาม องค์ประกอบของบุคคล และแปรเปลี่ยนตามบริบทของสิ่งแวดล้อม ซึ่งในที่นี้ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ บรรยากาศทางสังคม วัฒนธรรม เทคโนโลยี ที่มีอยู่ในองค์กรหรือสังคม ชุมชนใดๆ เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล สถานประกอบการ ฯลฯ



ความพยายามในการพัฒนาองค์กรแห่งการรอบรู้ด้านสุขภาพ เริ่มที่ ระบบบริการสาธารณสุข หรือ โรงพยาบาลเป็นแห่งแรก แล้วจึงมีการเสนอให้ประยุกต์ไปสู่องค์กรอื่นๆ ที่ไม่ใช่โรงพยาบาลในเวลาต่อมา ตามกรอบขององค์การอนามัยโลกภาคพื้นทวีปยุโรป (Solid Fact: The Health Literacy)

(อ้างอิง : WHO European Region, Health Literacy : The Solid Fact. 2014)

2. กรอบแนวคิดการพัฒนาระบบการรอบรู้ด้านสุขภาพ

กรอบแนวคิดของ Brach และคณะ เกี่ยวกับองค์ประกอบหลัก และคำถามในการประเมินตนเองเพื่อหาโอกาสการพัฒนาระบบการรอบรู้ด้านสุขภาพมีดังนี้

(อ้างอิง : Brach C.et al. Ten attributes of health care organizations. Institute of Medicine. 2012.

องค์ประกอบหลัก	คำถามในการประเมินตนเอง
1. ผู้นำและการนำองค์กร	ผู้บริหารมีการผนวกเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพลงในพันธกิจ โครงสร้างและการจัดการขององค์กรและหน่วยงานย่อยหรือไม่
2. วางแผน ประเมินผลผลิต และผลลัพธ์	มีการระบุความรอบรู้ด้านสุขภาพในแผนยุทธศาสตร์ กิจกรรมการประเมินผลและผลลัพธ์ขององค์กรหรือไม่
3. พัฒนาบุคลากร	มีการเตรียมพัฒนาทักษะ และกำกับติดตามการทำงานของบุคลากรในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพหรือไม่
4. การมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย	มีการให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการออกแบบบริการ การดำเนินงาน การประเมินผลการทำงานและบริการหรือไม่
5. การตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการ	มีการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและหลีกเลี่ยงการตีตราผู้รับบริการ
6. การสื่อสารที่มีประสิทธิผล	มีการใช้กลยุทธ์การสร้างความรู้ด้านสุขภาพด้วยการสื่อสารระหว่างบุคคล และมีการประเมินผลลัพธ์การสื่อสารในทุกหน่วยหรือกิจกรรมบริการที่องค์กรจัดขึ้น
7. การเข้าถึงข้อมูลและบริการ	มีการนำเสนอข้อมูลสุขภาพและข้อมูลบริการที่เข้าถึงง่าย และเข้าใจง่าย นำไปใช้ได้
8. การออกแบบสื่อที่ง่ายต่อการเข้าถึงและการทำความเข้าใจ	มีการออกแบบทุกชนิดที่มีช่องทางหลากหลาย ทุกกลุ่มเป้าหมายและง่ายต่อความเข้าใจ
9. การมุ่งเน้นกลุ่มเสี่ยงสูงหรือกลุ่มที่เรียนรู้ช้า มีข้อจำกัดของการเรียนรู้ หรือมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำ	มีการเน้นวิธีการสื่อสารเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ที่มีข้อจำกัดของการเรียนรู้
10. มีการสรุปผลการดำเนินงานทั้งด้านความครอบคลุมด้านค่าใช้จ่ายการสร้างสุขภาพ	มีการสื่อสารที่ชัดเจน ครอบคลุม กิจกรรมบริการและค่าใช้จ่าย

องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง องค์กรที่ถือว่า การรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นเรื่องของทุกคนในองค์กร การจัดระบบ กระบวนการ และ บริการให้ความสำคัญกับเรื่องข้อมูลและการสื่อสาร และเอื้อให้บุคลากรทุกคนมีความสามารถในการสื่อสาร การให้ข้อมูลสุขภาพ จนทำให้ผู้รับบริการเกิดการเข้าถึง เข้าใจ นำข้อมูลไปใช้ดำเนินชีวิตได้ ไม่ว่าผู้รับบริการจะเป็นใครและมีลักษณะประชากรเป็นอย่างไร



3. กรอบแนวคิดการดำเนินงานพัฒนาองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย

ประเทศไทยเผชิญวิกฤติสุขภาพและประชาชนล้นสนข้อมูลสุขภาพที่ยากต่อการตัดสินใจเลือก ประจักษ์ชัดว่าประชาชนไทยป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น แต่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับไม่ดีพอ อย่างเช่นเรื่อง 3 อ. 2 ส. (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ สุรา และสูบบุหรี่) พบว่าคนไทยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับดีมากเพียงร้อยละ 1.6 อีกทั้งระบบบริการทางการแพทย์มีความซับซ้อน ในภาวะที่ยังไม่ได้เตรียมประชาชนที่ดีพอที่จะเลือกทางเลือกรสุขภาพที่มีความหลากหลายนั้นได้ ประชาชนจึงต้องเผชิญกับความล้นสนในการตัดสินใจทางด้านสุขภาพที่มีข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพที่หลากหลาย มีตลาดสินค้าที่มีทั้งส่งเสริมและบั่นทอนสุขภาพ มีช่องทางการสื่อสารกันเองเป็นวงกว้างมากขึ้น ทำให้มีข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพเป็นจำนวนมาก จากหลากหลายช่องทางขาดระบบการคัดกรอง และการยืนยันความถูกต้องของข้อมูล

3.1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เสริมศักยภาพประชาชน ให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างไร

หลักฐานเชิงประจักษ์ พบว่า การขาดความรู้ด้านสุขภาพจะส่งผลต่อสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นตัวแปรที่สำคัญตัวหนึ่งที่จะทำนายสถานะสุขภาพ เช่นเดียวกับอายุ รายได้ การมีงานทำ ระดับการศึกษา เชื้อชาติ การสร้างสังคมที่เป็นมิตรต่อการรอบรู้ด้านสุขภาพใน setting ต่างๆ ที่ประชาชนอยู่ เล่น หรือทำงานจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยความรู้ด้านสุขภาพนั้นเป็นทั้งวิธีการและผลลัพธ์ โดยมีเป้าประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างพลังและการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน รวมถึงบุคลากรในระบบสุขภาพ



“

ทักษะทางปัญญาและทางสังคมที่ซึ้นมาก่อนให้เกิดแรงจูงใจ
และความสามารถของแต่ละบุคคลให้เข้าถึง
เข้าใจและใช้ข้อมูลข่าวสารในวิถีทางเพื่อการส่งเสริม
และคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองอย่างต่อเนื่อง ”

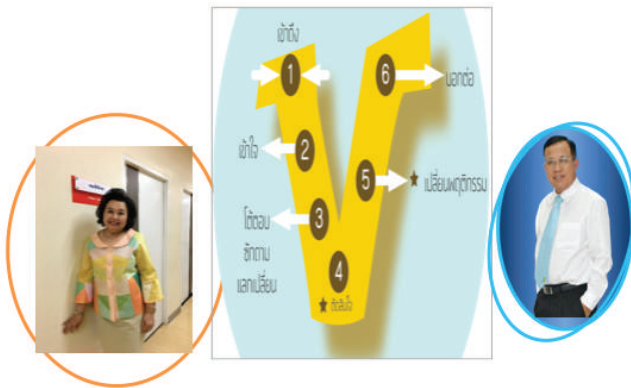
(Nutbeam,2008)

การสร้างความรู้ด้านสุขภาพนั้นจึงเป็นการพัฒนาศักยภาพของประชาชนและองค์กรอย่างเป็นระบบ องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization) เป็นโครงสร้างที่สำคัญในการขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพในระดับองค์กร โดยเน้นการเสริมสร้างสมรรถนะของบุคลากรขององค์กรและเครือข่ายของทุกหน่วยในสังคม จนเกิดเป็นสังคมไทยรอบรู้ด้านสุขภาพในที่สุด

3.2 กรอบการดำเนินงานส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพัฒนาศักยภาพรอบรู้ด้านสุขภาพ

การสร้างความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นทักษะใหม่ที่สำคัญและจำเป็นในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพส่งเสริมให้ประชาชนพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคล เพื่อการรักษาสุขภาพของตนเองอย่างยั่งยืน กระบวนการส่งเสริมความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพด้วย วีเซฟ (V-shape) แบบจำลอง V-shape มี 6 องค์ประกอบ คือ การเข้าถึง การเข้าใจ การตอบโต้ซักถามและแลกเปลี่ยน การตัดสินใจ การเปลี่ยนพฤติกรรมและการบอกต่อ (นพ.วชิระ เพ็งจันทร์, และ รศ.ดร.ชนวนทอง ธนสุกาญจน์, 2560) มากกว่าการสอนให้รู้ (สถานการณ์ปัจจุบัน คือ รู้แต่ไม่ทำ) แต่เป็นสร้างทักษะให้แสวงหา “เนื้อหา” หรือข้อมูลจากช่องทางการเผยแพร่ต่างๆ ได้ จนสามารถแยกแยะข้อมูลที่แท้จริง ข้อมูลที่เป็นจริง บางส่วนหรือข้อมูลที่ลวงได้ และสามารถใช้อ้างอิงที่เป็นจริง สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเองไปประกอบการตัดสินใจวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับผู้ให้บริการจนสำเร็จผลดังตั้งใจ และสามารถบอกเล่าความสำเร็จให้ผู้อื่นได้

(ดังแผนภาพที่ 1)



V-shape แบบจำลอง
ความหมาย Health literacy
กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายใน
ระดับบุคคล

แผนภาพที่ 1 กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้



Health literacy

Health literacy

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น คือการสื่อสารที่ชัดเจน เป็นการสื่อสารทำอะไรก็ตามที่โดนใจผู้รับสารหรือกลุ่มเป้าหมาย ให้กลุ่มเป้าหมายนำข้อมูลไปใช้ตัดสินใจโดยหาคำตอบข้างล่างนี้

- **รู้จักและเข้าใจประชาชนกลุ่มเป้าหมายดีแค่ไหน**

เป็นเพราะเราขาดความรอบรู้เรื่อง เทคนิคการมอง/ รู้จักผู้รับบริการและญาติ ทำให้ “อ่านไม่ขาด” การดำเนินงานโครงการต่างๆ ที่ผ่านมา ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร จึงไม่เพียงพอต่อการลดเสี่ยง ลดโรคของประชาชนไทย นั่นคือความรอบรู้ด้านสุขภาพจะเกิดผลสำเร็จต้องใช้ แนวทางเฉพาะสำหรับแต่ละบุคคล การออกแบบกิจกรรมและการสื่อสารด้วยแนวทางกว้างๆ เหมือนกันทั่วประเทศไม่สามารถทำให้ทุกคน ทุกชุมชน

เข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติได้ เราจำเป็น ต้องเข้าใจความแตกต่าง
ของแต่ละบุคคล องค์กรหรือชุมชน และทราบว่าแต่ละบุคคล
องค์กร/ชุมชน มีวิธีการอย่างไรเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพะ เข้าใจ
บริบทและบทบาทของครอบครัว และชุมชน สังคม วัฒนธรรม
และการศึกษา ชุมชนที่เขาอยู่ แล้วนำปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้นมา
เป็นปัจจัยนำเข้าในการกำหนดเนื้อหา กิจกรรม บริการ ที่จะ
สื่อไปยังแต่ละบุคคลหรือชุมชน

(ดังแผนภาพที่ 2)



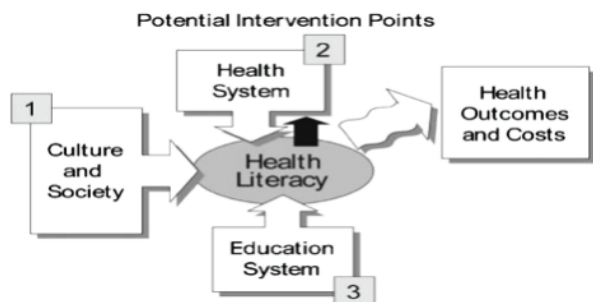
แผนภาพที่ 2 ความแตกต่างของแต่ละบุคคลและปัจจัยกำหนดสุขภาพ



• จะต้องพูดกับใครบ้างจึงจะทำให้เกิดประเทศไทย รอบรู้ด้านสุขภาพ

การเร่งให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่จำกัดเพียงภาคสุขภาพแต่ต้องเร่งสร้างทั่วทั้งสังคม (all system for health literacy) เพื่อให้เกิดกระแสสังคมที่สนับสนุนกันอย่างมีพลังทุกองค์กร ทุกเครือข่าย จึงต้องทำงานที่บูรณาการไปยังภาคส่วนนอกระบบสุขภาพเพื่อให้เกิดผลต่อปัจจัยกำหนดสุขภาพ ที่มีผลต่อการตัดสินใจทำพฤติกรรมของบุคคลในทุกบริบทที่ห้อมล้อมเราอยู่ เช่น ภาคสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา เพื่อยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้มีสิ่งแวดล้อมที่ทุกคนสามารถเข้าถึงเข้าใจ ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่จะไปสนับสนุนให้ประชาชนตัดสินใจจัดการสุขภาพตนเองและมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

(ดังแผนภาพที่ 3)

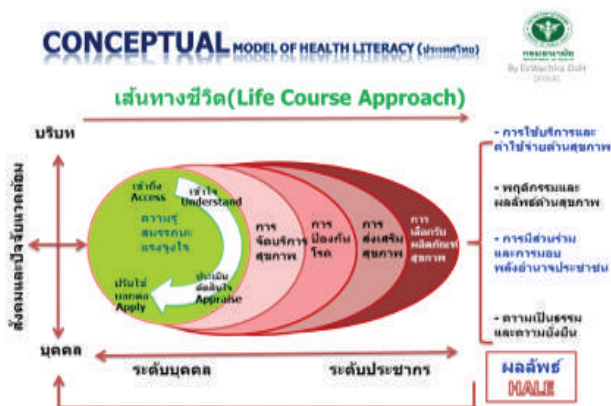


แผนภาพที่ 3 สามารถระบบหลักของการขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ที่นำไปสู่ผลลัพธ์สุขภาพและการลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ

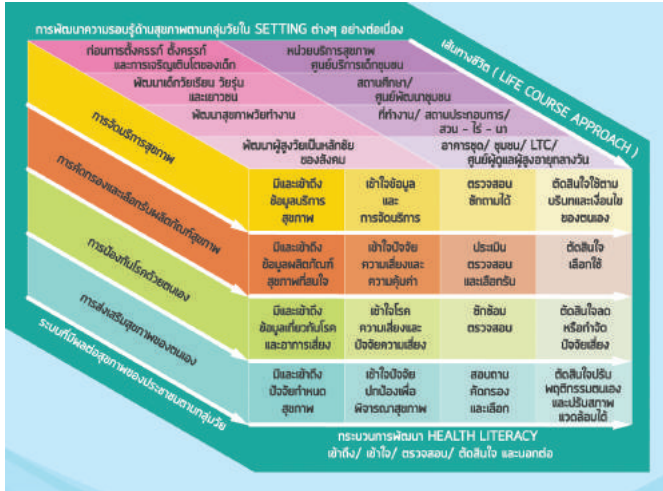


● จะต้องพูดเรื่องอะไร

กรมอนามัยได้พัฒนารอบการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพในทุกกลุ่มวัย เพื่อดำเนินการควบคู่กับการส่งเสริมสุขภาพในระบบสุขภาพต่างๆ 4 ระบบ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพของตนเอง การป้องกันโรคด้วยตนเอง การคัดกรองและเลือกรับผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการจัดบริการสุขภาพ ด้วยกระบวนการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ การเข้าถึง/เข้าใจ/ตัดสินใจ/และบอกต่อ ในทุกช่วงวัยของประชาชน ตั้งแต่เกิดจนตาย ดังเรียกว่ากรอบ 3 มิติ 4 ประเด็น และการขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านสุขภาพของสังคมไทย ในปี 2579 (ดังแผนภาพที่ 4, 5 และ 6)

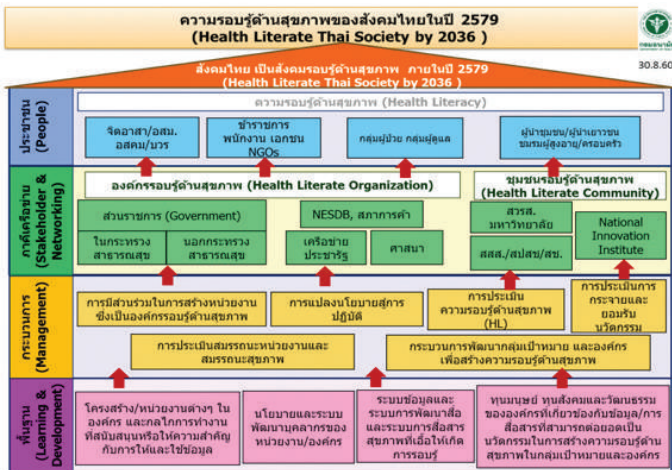


Source: Adapted from Sorenson K, Van den Broecke S, Fullam J, et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health 2012;12(80):1-13.



แผนภาพที่ 5 ระบบพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพไทยแบบบูรณาการ 3 มิติ

● จะถึงเป้าหมายได้อย่างไร



แผนภาพที่ 6 การขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพของสังคมไทยในปี 2579

ในรอบปีที่ผ่านมาการขับเคลื่อนตามกรอบการขับเคลื่อนของสังคมไทย (ตามแผนภาพที่ 6) ได้ดำเนินการขึ้นพื้นฐานในรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1. จัดเวทีการขับเคลื่อนการรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับประเทศ ระดับเขตและระดับจังหวัด โดยกรมอนามัยได้รับมอบหมายทำหน้าที่ประสานงานและขับเคลื่อนทั้งภายในภายนอกของกระทรวงสาธารณสุข
2. สนับสนุนการปรับนโยบายของหน่วยงานต่างๆ กระทรวง ทบวง กรม และภาคเอกชนให้หันมาใส่ใจในการใช้และให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และปัจจัยกำหนดสุขภาพขององค์กร
3. จัดทำประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน
4. ร่วมมือกับภาคีหลักคือคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มูลนิธิสื่อสร้างสรรค์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักข่าวไทย อสมท. พัฒนาระบบอภิบาลข้อมูลสุขภาพบนสื่อออนไลน์





5. ขับเคลื่อนการทำงานแบบระเบิดจากภายใน ในการค้นหาทุนมนุษย์ ทุนสังคมของกลุ่มองค์กรต่างๆ

6. ร่วมมือกับทีมวิจัยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในการพัฒนาเครื่องมือประเมินความรอบรู้ สุขภาพของคนไทยตามกรอบการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของประเทศไทยภูมิภาคเอเชียและยุโรป

ผลการค้นหาและขับเคลื่อนสังคมในรอบปีที่หนึ่ง ทำให้ได้กลุ่มองค์กรภาครัฐและเอกชน ที่มีการริเริ่มดำเนินงาน ตามนโยบายทุกระบบเพื่อสุขภาพ (Health in all policy) อันจะทำให้เกิดคนไทยรอบรู้ด้านสุขภาพและสังคมไทยรอบรู้ ด้านสุขภาพที่เข้มแข็งและตั้งใจพัฒนาต่อเนื่องได้

หน่วยงานที่ได้รับคัดเลือกเข้ารับประกาศเชิดชูเกียรติ
องค์กรที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการยกระดับองค์กร
ให้เป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ ประจำปี 2561

รายชื่อ HLO Award		สถานที่ทำงาน		สถาบันการศึกษา		ชุมชน
		รัฐ	เอกชน	รัฐ	เอกชน	
1.	บริษัท เอ โอ จำกัด		*			
2.	บริษัท แอล.พี.เอ็น. ดีเวลอปเมนท์ จำกัด (มหาชน)		*			
3.	ธนาคารออมสิน	*				
4.	บริษัท เอส แอนด์ พี ซินดิเคท จำกัด (มหาชน)		*			
5.	บริษัท เอ็มเอ็กซ์พี แมเนจเม้นท์ ไทยแลนด์ จำกัด		*			
6.	โรงเรียนสารวิทยา			*		
7.	ศูนย์ประสานงานองค์กรชุมชน ตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม					*
8.	ชุมชนตำบลออนใต้ อำเภอลำปาง จังหวัดเชียงใหม่					*
9.	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล			*		
10.	สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ		*			
11.	สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง	*				

หน่วยงานหรือองค์กรเหล่านี้มีการดำเนินงานที่โดดเด่น
ในการให้ข้อมูลที่เข้าใจง่ายกับกลุ่มเป้าหมายที่องค์กรรับผิดชอบ
และพนักงานหรือเจ้าหน้าที่ขององค์กรเอง ดังนั้น การสนับสนุน
ให้องค์กรข้างต้นให้เดิหน้าครบถ้วนสมบูรณ์แบบ มีผลลัพธ์
สุขภาพของบุคลากรและผู้รับบริการนี้ต่อไป จะเป็นข้อยืนยัน
ถึงความก้าวหน้าและความสำเร็จของการทำงานให้สังคมไทย
เป็นสังคมรอบรู้ด้านสุขภาพต่อไป



กระบวนการพัฒนาองค์กร รอบรู้ด้านสุขภาพ

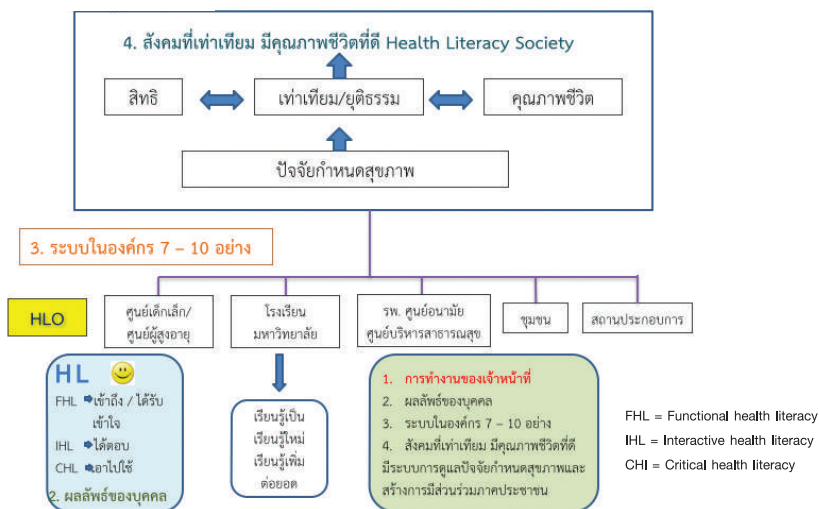
เป้าหมายการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ

“สังคมแห่งความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Society)”

เป็นสังคมรอบรู้ด้านสุขภาพที่เน้นสิทธิ ความเท่าเทียม และคุณภาพชีวิตของประชาชนที่ถูกกำหนดด้วยปัจจัยกำหนดสุขภาพที่จะต้องปรับการทำงานของบุคลากรให้เรียนรู้เป็น เรียนรู้ใหม่และเรียนเพิ่มต่อยอดได้ ตามระบบในองค์กรต่างๆ ที่เป็นองค์กรความรู้ด้านสุขภาพ จนมีผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลตามระดับความรู้ด้านสุขภาพ 3 ระดับ คือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพพื้นฐาน (functional health literacy) ความรอบรู้ด้านสุขภาพเชิงปฏิสัมพันธ์ (interactive health literacy) และความรู้ด้านสุขภาพ

เชิงวิจารณ์ญาณ (critical health literacy) เพื่อมุ่งเน้นให้สังคมไทยเป็นสังคมที่รอบรู้ด้านสุขภาพ (health literate societies) ซึ่งคือสังคมที่ประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถนำไปปฏิบัติได้

ตารางสังคมรอบรู้ด้านสุขภาพ



เทคนิคสำคัญในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

1. Teach back เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้ให้บริการแน่ใจได้ว่าตนเองอธิบายให้ข้อมูลที่ได้อย่างชัดเจน เพียงพอที่จะทำให้ผู้รับบริการเข้าใจได้ ไม่ใช่เป็นการทดสอบความรู้ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย โดยการให้ประชาชน ครอบครัว อธิบาย บอกเล่าด้วยภาษาพูดของประชาชนเอง ในสิ่งที่เขาเข้าใจ ทำเป็น เป็นการตรวจสอบความเข้าใจ หากไม่เข้าใจก็สามารถอธิบายและเติมข้อมูลที่สำคัญและจำเป็นและให้ประชาชนบอกเล่าได้อีก

(ดั่งภาพ)



ด้วยเทคนิค 10 ประการ ดังนี้

1. ใช้น้ำเสียงที่ใสใจ ห่วงใย
2. แสดงภาษากายที่ผ่อนคลายและสบตาผู้รับบริการ
3. ใช้ภาษาพูดมากกว่าวิชาการหรือภาษาแพทย์
4. ถามผู้รับบริการให้ตอบด้วยภาษาของเขาเอง ตามที่เข้าใจ เช่น “ช่วยบอกหน่อยค่ะว่าจะทำอะไรเมื่ออยู่ที่บ้าน”
5. ใช้คำถามที่ไม่ตีตราว่าเขาไม่รู้ และเป็นคำถามปลายเปิด เช่น “เป็นเพราะว่าคุณมียาใหม่ต้องกินหลายตัว ช่วยบอกได้ไหมคะ ว่าหากลืมกินเมื่อเข้าไปแล้วจะอย่างไร”



6. หลีกเลี่ยงคำถามที่จะได้คำตอบเพียงว่า ใช่หรือไม่ใช่ เช่น “คุณใช้ปรอทวัดไข้เป็นไหม”

7. หากผู้รับบริการทวนความไม่ได้ ก็อธิบายใหม่และสอบทานอีกครั้ง

8. เน้นย้ำว่าความเข้าใจอาการตนเองเป็นความรับผิดชอบของผู้รับบริการ เช่น “อะไรเป็นอาการแสดงที่ต้องสังเกตและบอกตนเองได้ว่าเมื่อไหร่ที่ต้องพบแพทย์”

9. ใช้เอกสารที่เป็นมิตรต่อการเรียนรู้ของผู้รับบริการสำหรับอ่านประกอบขยายการเรียนรู้ ที่มีเนื้อหาสั้น กระชับ และมีจุดเน้นเน้นประเด็นเดียว เช่น พุดเรื่องระบบการทำงานและอวัยวะของร่างกายแบบพื้นฐาน ง่ายๆ และแสดงเนื้อหาด้วยภาพ เพื่อสร้างการพูดคุยแลกเปลี่ยน เป็นต้น

10. ใช้เอกสารที่ผู้รับบริการสามารถทำความเข้าใจได้โดยง่าย เช่น รูปภาพ วิดีโอสาธิต แบบจำลองอวัยวะต่างๆ เป็นต้น

ดังตัวอย่าง

เอกสารแนวทางการจัดการสุขภาพตนเองช่วยในการรายงานอาการหรือผู้ดูแลได้
รายงานอาการเป็นๆช่วยให้คุณไกลจากโรค จากโรงพยาบาล
คุณมีภูมิคุ้มกันแล้วหากมีอาการ
- มีน้ำหนักตัวลดลงที่ - หายใจได้ปกติ - ทำกิจวัตรประจำวันได้ปกติ - ไม่มีอาการใดเปลี่ยนแปลงที่แยลง
เรียกใช้บริการใน 24 ชั่วโมงหากมีอาการ
- มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น - มีอาการบวมที่เท้า มือ ข้อ ท้อง - มีอาการไอแห้งบ่อยครั้ง - ใช้หมอนสองใบหรือมากกว่าหนุนนอนจึงจะรู้สึกสบาย หายใจสะดวก - รู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติหรือ ไม่มีแรง - พบอาการข้างเคียงจากการใช้ยา
เรียกใช้บริการเมื่อ
- หายใจลำบากหรือติดขัด เรียก 1669 - รู้สึกเหนื่อย กระวนกระวาย - เจ็บหน้าอก เรียก 1669

4/

Ask me 3

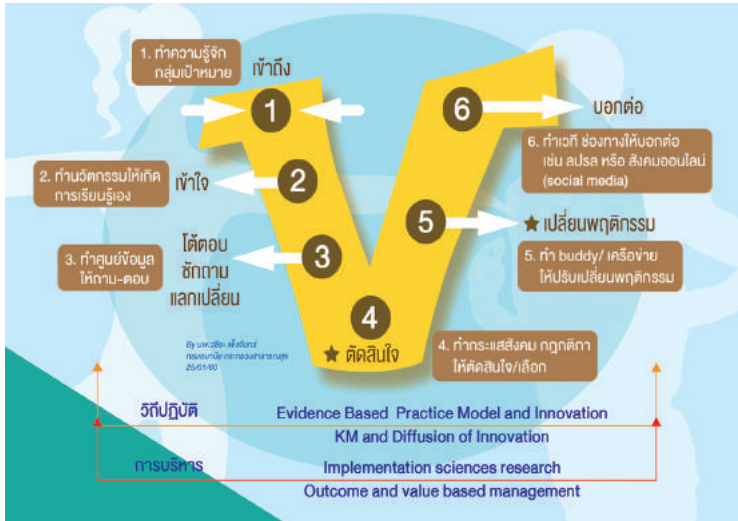
เป็นเทคนิคการประเมินการจัดบริการหรือการทำงานโครงการต่างๆ แบบง่ายๆ ด้วยคำถามที่ประชาชนพูดด้วยภาษาของเขาเอง หลังการได้รับบริการใดๆ หรือโครงการจากการดำเนินงานของชุมชน/ท้องถิ่น

1. สุขภาพของฉันเป็นอย่างไร
2. ฉันจะต้องทำอะไร อย่างไรให้มีสุขภาพดี
3. ทำไมจึงต้องทำเช่นนั้น

สรุปการดำเนินงานที่สำคัญ

3 ยุทธศาสตร์รูปแบบ HL	ความก้าวหน้า
1. ระบบการสื่อสารสุขภาพ ด้านองค์ความรู้: เว็บไซต์, ไลน์, ไลน์กลุ่ม, ไลน์แอด, ไลน์แอด, ไลน์แอด, ไลน์แอด	-The Health Literacy 66 ปีชุมชนผ่านกิจกรรมออนไลน์ -The Health Literacy 66 ปีโครงการออนไลน์ผ่าน app HLU (วันที่ 27 ส.ค.61) -Government of Health Promotion app มีใช้ทั่วประเทศ
2. ระบบบริการ: สถานพยาบาล และคลินิก ด้านองค์ความรู้: อบรมสื่อมวลชน, อบรมบุคลากร, อบรมประชาชน	-สาย 1668 บริการช่วยเหลือประชาชน -สาย 1668 บริการช่วยเหลือประชาชน -สาย 1668 บริการช่วยเหลือประชาชน -สาย 1668 บริการช่วยเหลือประชาชน
3. การศึกษาวิจัยประเมินผล ด้านองค์ความรู้: อบรมสื่อมวลชน, อบรมบุคลากร, อบรมประชาชน	-งานวิจัยสุขภาพชุมชน -งานวิจัยสุขภาพชุมชน -งานวิจัยสุขภาพชุมชน -งานวิจัยสุขภาพชุมชน
4. ความสำเร็จในกิจกรรมสุขภาพ ด้านองค์ความรู้: อบรมสื่อมวลชน, อบรมบุคลากร, อบรมประชาชน	-โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน
5. ผลการประเมินความพึงพอใจสุขภาพ ด้านองค์ความรู้: อบรมสื่อมวลชน, อบรมบุคลากร, อบรมประชาชน	-โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน -โครงการสุขภาพชุมชน





วิธีการสื่อสารและสื่อ

วิธีการสื่อสารและสื่อ

แม้ว่าวัตถุประสงค์การสื่อสารยังคงเดิม คือการกระจาย ข่าวสารเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ของคนในสังคม และนำข้อมูลไปใช้ เพื่อการตัดสินใจ ปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดี แต่สื่อและเทคโนโลยีที่ใช้จำเป็นต้องปรับให้สอดคล้องกับบริบทและ ความสามารถในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายให้มากขึ้น การสื่อสาร จึงให้ความสำคัญกับ 1. ประเด็น ข้อมูล เนื้อหาสาระ ที่สอดคล้อง กับความต้องการ และ บริบทของกลุ่มเป้าหมาย 2. ช่องทางและ รูปแบบการสื่อสารที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย 3. สร้างความเข้าใจให้กับ กลุ่มเป้าหมาย จนเกิด 4. ปัญหา 5. เกิดการสื่อสารสัมพันธ์ในสังคม จนทำให้ 6. ตัดสินใจได้ และ นำไปใช้ได้จนเกิดผล และสื่อสารกับ ผู้อื่นด้วยข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน และเป็นจริงได้ ดังภาพตัวอย่าง สะท้อนให้เห็นสิ่งที่แพทย์ เจ้าหน้าที่พยายามบอก แต่สิ่งที่ที่ผู้รับ บริการได้ยินนั้นแตกต่าง

วิธีการสื่อสารเพิ่มระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ

- ใช้ขั้นตอนการสื่อสารดังนี้
 1. พูดช้าลงและชัดเจนมากขึ้น
 2. สอบทานความเข้าใจ
 3. กระตุ้นให้ซักถาม ได้ตอบ แลกเปลี่ยน
 4. ใช้ภาษาง่ายๆ เป็นภาษาพูด หลีกเลี่ยงภาษาวิชาการ
 5. มีตัวอย่าง เรื่องเล่า ภาพประกอบ



- แปลงข้อมูลและวิธีการให้ผู้รับสามารถเข้าถึงและเข้าใจได้

1. แปลงข้อมูลวิชาการ แนวคิด เป็นข้อมูลที่เข้าใจง่าย เป็นภาษาพูด

2. ใช้ภาษาของผู้รับสาร

3. ให้ข้อมูลที่สำคัญและจำเป็น 3-5 ประเด็น (tailor key message)

4. สอบทานความเข้าใจด้วยเทคนิค teach back

5. ใช้สื่อรูปภาพที่เข้าใจง่าย

6. ให้ลูกและญาติเข้ามาฟังด้วย

7. กระตุ้นให้ผู้รับข่าวสารถาม ด้วย ask me 3

- นำเสนอชี้แจงข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

- มีการทดสอบสื่อ โดยสุ่มถามผู้รับบริการ



ประเภทสื่อ

1. สื่อเรื่องเล่าประกอบภาพส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (Photonovella) เป็นสื่อแบบเรื่องเล่า

การใช้สื่อเรื่องราวและรูปภาพ (Photonovella) ประกอบกับเครื่องมือ Photovoice โดย Caroline Wang and Marry Ann Burris ได้นำเสนอกระบวนการ Photovoice เป็นกระบวนการในการระบุ สะท้อนความจริงของสังคม วัฒนธรรม เพื่อเล่าเรื่องราว ที่จะสามารถนำมาใช้ผลิตสื่อที่สามารถกระตุ้นการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนที่มีความสามารถในการอ่านออก เขียนได้ จำกัด หรือ มีความสามารถในระดับต่ำ

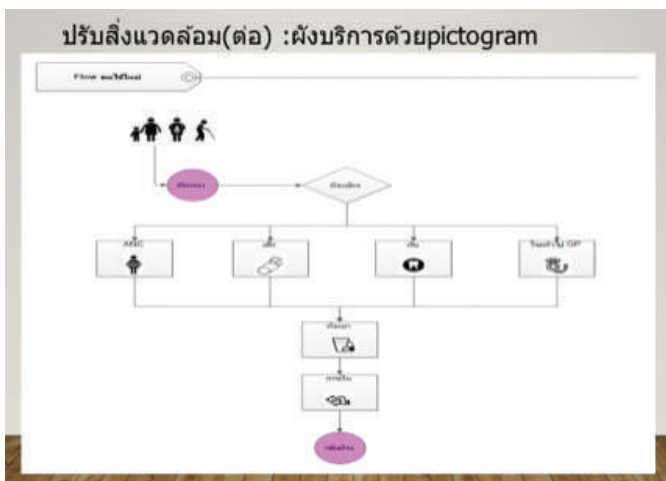


นอกจากจะได้เรื่องราวที่เป็นจริงตามสังคม วัฒนธรรมแล้ว ยังช่วยให้กลุ่มเป้าหมายเกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์ สะท้อนมุมมอง ที่มีข้อจำกัดหากสื่อออกมาเป็นตัวหนังสือ ทำให้ผู้ดูสื่อ อาจเข้าใจถึง ประเด็นในเชิงบริบท หรือ วิถีชีวิตได้ ดังนั้น การผลิตสื่อเพื่อช่วยให้ เกิดการแก้ปัญหาสาธารณสุข การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการ จัดการตนเอง จึงเป็นเรื่องที่ต้องใช้เทคนิคการผลิตแบบ photo voice และนำเสนอแบบ photonovella

Photonovella: สื่อสร้างความรอบรู้



2. สื่อสัญลักษณ์ (Pictogram) ใช้สื่อด้วยภาพที่เป็นสากล เข้าใจได้ง่าย



KEY MESSAGE

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ
เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ของประชาชน



สำหรับประชาชนคนไทยทุกกลุ่มวัย



ดาวน์โหลดฟรี

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ
KEY MESSAGE 66

เราควรกินอาหาร
ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม
เพิ่มผักผลไม้

กระทรวงสาธารณสุข
กรมส่งเสริมสุขภาพ
กรมการแพทย์
กรมอนามัย

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ
KEY MESSAGE 66

เราควร

กินอาหารปรุงสุกใหม่
ใช้หม้อหุงข้าว
ล้างมือให้สะอาด
ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง
ก่อนรับประทานอาหาร

"กิน ร้อน ซอมนก ล้างมือ"

กระทรวงสาธารณสุข
กรมส่งเสริมสุขภาพ
กรมการแพทย์
กรมอนามัย

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ
KEY MESSAGE 66

เราควร

ดื่มน้ำสะอาด 6 - 8 แก้ว ต่อวัน

แยกขยะพลาสติกกับวัสดุอื่น
และรีไซเคิลเป็นภาชนะอาหาร
โดยไม่ใช้พลาสติกอาหาร

กระทรวงสาธารณสุข
กรมส่งเสริมสุขภาพ
กรมการแพทย์
กรมอนามัย

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ
KEY MESSAGE 66

เราควรรู้จำ

สัญญาณของ
NCDs (โรคเรื้อรัง)

หากมีอาการเหล่านี้ เป็น
สัญญาณเตือนถึงโรคเรื้อรัง
ควรปรึกษาแพทย์ทันที

ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง
ท้องผูก ท้องเสีย

กระทรวงสาธารณสุข
กรมส่งเสริมสุขภาพ
กรมการแพทย์
กรมอนามัย

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ
KEY MESSAGE 66

เราควรรู้จำ

หลีกเลี่ยงนิสัย **ปัสสาวะรดน้**
เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า กินเค็ม

โรคเรื้อรังที่พบบ่อยมีดังนี้ เช่น
ไตหัวใจ เบาหวาน และความดัน

กระทรวงสาธารณสุข
กรมส่งเสริมสุขภาพ
กรมการแพทย์
กรมอนามัย

ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ
KEY MESSAGE 66

เราควร

ลุกขึ้นเดิน เบียดนั่งทำงาน
ทุก 2 ชั่วโมง
เพื่อสุขภาพที่ดี

หรือออกกำลังกาย
2 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์

กระทรวงสาธารณสุข
กรมส่งเสริมสุขภาพ
กรมการแพทย์
กรมอนามัย

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราควร

ดื่มน้ำให้ได้
วันละ 8-10 แก้ว
น้ำที่สะอาดที่ปลอดภัย
จนรู้สึกกระหาย
อย่างน้อยวันละ

1 ชั่วโมง

10,000 ก้าว
6,000 ก้าว
วิ่งเล่น 1 ชั่วโมง

สำหรับคนที่มีอายุ 18-24 ปี ควรเดิน 10,000 ก้าวต่อวัน
สำหรับคนที่มีอายุ 25-64 ปี ควรเดิน 8,000-10,000 ก้าวต่อวัน
สำหรับคนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรเดิน 7,000-8,000 ก้าวต่อวัน

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราควร

ออกกำลังกายเบาๆ
อย่างน้อยวันละ 3 วัน/สัปดาห์
ทุกวัน

อย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน
หรือเดินเร็ว 1 ชั่วโมง

ออกกำลังกายเบาๆ อย่างน้อยวันละ 3 วัน/สัปดาห์
หรือเดินเร็ว 1 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราสามารถป้องกัน

การเกิดโรคเบาหวานได้
โดยการออกกำลังกาย
อย่างน้อยวันละ 10 นาที
20 นาที
60 นาที

ออกกำลังกายเบาๆ อย่างน้อยวันละ 10 นาที
ออกกำลังกายเบาๆ อย่างน้อยวันละ 20 นาที
ออกกำลังกายเบาๆ อย่างน้อยวันละ 60 นาที

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราสามารถจัดการ ความเครียด ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

เราสามารถจัดการความเครียดได้โดยออกกำลังกายเบาๆ อย่างน้อยวันละ 10 นาที
หรือเดินเร็ว 1 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราควร

นอนหลับ (ปกติ)
7-8 ชั่วโมงต่อวัน

ผู้ใหญ่ 7-8 ชม./คืน
วัยรุ่น 8-11 ชม./คืน
วัยเด็ก 8-10 ชม./คืน

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราไม่ควร

สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราไม่ควร

ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เราควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราควรดูแล

สุขภาพช่องปากและฟัน

เราควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
และใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราควร

ลดน้ำหนัก

อ้วนลงพุง

เราควรลดน้ำหนักและออกกำลังกายเป็นประจำ

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราควร

รู้จักระบาดวิทยา

การวัดไข้ วัดความดัน (เลือด)
และดัชนีชี้วัดของตนเองได้
เป็นเรื่องจำเป็น

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราควร

รู้จักระบาดวิทยา

สวมหน้ากากอนามัย (ใส่หน้ากาก)
ล้างมือบ่อยๆ (ล้างมือ)
ล้างมือบ่อยๆ (ล้างมือ)

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับ KEY MESSAGE 66

เราควร

รู้จักระบาดวิทยา

ล้างมือบ่อยๆ (ล้างมือ)
ล้างมือบ่อยๆ (ล้างมือ)
ล้างมือบ่อยๆ (ล้างมือ)

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพไทย (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

66 KEY MESSAGE

เราไม่ควรด่วนสรุป

ว่า ...

ไม่ด่วนสรุปว่า...
การตัดสินใจและ
การปฏิบัติของ
ผู้อื่นว่าดีหรือไม่ดี

การกระทำ
ที่ผิดของ
ผู้อื่น

และการกล่าว
หาผู้อื่นที่
ผิดอย่าง
ไม่สมควร

คนที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือสติปัญญาที่บกพร่อง
สามารถทำผิดได้เช่นเดียวกับทุกคนที่มีสติ
ปัญหามีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น
สติ, อารมณ์, ความเครียด, ความวิตกกังวล

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

66 KEY MESSAGE

เชื่อง

"เราควร"

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

เมื่อมีปัญหามา
ถึงมือ ควรใช้
สติและใจเย็น
แก้ปัญหา

อย่าใช้กำลัง
เอาชนะ
ผู้อื่น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

66 KEY MESSAGE

เราถามถูกแล้วอ้อ

เมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้นส่วนของคุณใจ
ในยามอาการอยู่ยงยวน ยามวิบัติ
พบคำปรึกษาแบบปรึกษาหารือ
แบบใจเย็น และใช้หลักที่จำเป็น
ทั้ง 3 ประการ ดังนี้, ใจ Open
และกล้าที่จะถามอ้อ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

66 KEY MESSAGE

เราต้องให้ข้อมูล

โดยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
โดยปราศจาก ความกลัว
สงสัยกับบุคลากรและนักศึกษาที่มี
ส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องด้วย

ใจเย็น
ใจดี

ขอข้อมูล
ที่จำเป็น

ขอข้อมูล
ที่จำเป็น

ขอข้อมูล
ที่จำเป็น

ขอข้อมูล
ที่จำเป็น

ขอข้อมูล
ที่จำเป็น

ขอข้อมูล
ที่จำเป็น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

66 KEY MESSAGE

เป้าหมาย

ให้ข้อมูลให้ชัดเจนและ
ละเอียดถูกต้องครบถ้วน

"เราต้องให้เป้าหมายที่
และวิธีการจนกระทั่ง
เป้าหมายนั้นได้ผล"

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

66 KEY MESSAGE

เราควรรู้

รู้ถึงสังคม ชีวทัศน์ และวิถีชีวิตเพื่อ

- 1. มีความเข้าใจและยอมรับ
ความแตกต่าง และยอมรับ
ความหลากหลาย
- 2. ไม่ตัดสินคุณค่า
ของผู้อื่น
- 3. มีความเข้าใจ
และยอมรับความแตกต่าง
- 4. มีความเข้าใจ
และยอมรับความแตกต่าง
- 5. มีความเข้าใจ
และยอมรับความแตกต่าง
- 6. มีความเข้าใจ
และยอมรับความแตกต่าง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

66 KEY MESSAGE

เราควรรักษาสิ่งแวดล้อม

รักษาของใช้ส่วนตัว
และของใช้ร่วมกัน
ใช้ของใช้ส่วนตัว
และของใช้ร่วมกัน
ใช้ของใช้ส่วนตัว
และของใช้ร่วมกัน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

66 KEY MESSAGE

3 เก็บ 3 โรค

เก็บขยะ
เก็บน้ำ
เก็บขยะ

ไม่ให้เป็นแหล่ง
เพาะพันธุ์ของยุง
และยุงลาย

ไม่ให้เป็นแหล่ง
เพาะพันธุ์ของยุง
และยุงลาย

ไม่ให้เป็นแหล่ง
เพาะพันธุ์ของยุง
และยุงลาย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

66 KEY MESSAGE

เราควร

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

66 KEY MESSAGE

เราควรรู้จัก

สัญลักษณ์ของโรค
และสถานที่อันตราย

สัญลักษณ์ของโรค
และสถานที่อันตราย

สัญลักษณ์ของโรค
และสถานที่อันตราย

สัญลักษณ์ของโรค
และสถานที่อันตราย

สัญลักษณ์ของโรค
และสถานที่อันตราย

สัญลักษณ์ของโรค
และสถานที่อันตราย

สัญลักษณ์ของโรค
และสถานที่อันตราย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

66 KEY MESSAGE

เราต้อง

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

หลีกเลี่ยงการ
ใช้กำลัง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

66 KEY MESSAGE

เราควรพิจารณา

เลือกทางเลือกรูปที่
เหมาะสม

เลือกทางเลือกรูปที่
เหมาะสม

เลือกทางเลือกรูปที่
เหมาะสม

เลือกทางเลือกรูปที่
เหมาะสม

เลือกทางเลือกรูปที่
เหมาะสม

เลือกทางเลือกรูปที่
เหมาะสม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1664
กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โทร. 02-554-2000

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

เมื่อมีอาการไอหรือจาม ควรป้องกันตนเองและผู้อื่น

ใส่หน้ากาก
ใช้ผ้าเช็ดหน้า

ล้างมือด้วย
สบู่และน้ำ

และควรจามหรือไอ
บนแขนหรือในทิชชู
แล้วทิ้งทิชชูลงใน
ถังขยะทันที

ไอหรือจามให้ถูกวิธี

จามหรือไอบนแขนหรือในทิชชู
แล้วทิ้งทิชชูลงในถังขยะทันที
อย่าไอหรือจามใส่ผู้อื่น
อย่าไอหรือจามใส่สัตว์เลี้ยง
อย่าไอหรือจามใส่ของใช้ส่วนตัว
อย่าไอหรือจามใส่ผู้อื่น

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

เราต้อง

ไม่ทานขนมใส่
มือหรือผลไม้

ใช้ห้องน้ำทุกครั้ง
แล้วล้างมือด้วย
สบู่และน้ำทุกครั้ง

ล้างมือทุกครั้ง
ทุกครั้งก่อนและ
หลังทานอาหาร

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

เราต้องรักษากฎ ข้อห้ามโรคติดต่อ ป้องกันเชื้อเอชไอวี ป้องกันเอดส์

การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง
สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น
และภาวะตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

การใช้ชีวิตประจำวัน ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยเอดส์ ไปทำกิจวัตรเชื้อ

รับประทานอาหาร
ร่วมกัน

ใช้ห้องน้ำ
ร่วมกัน

ทำกิจกรรม
ร่วมกัน

การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้
ป่วยเอดส์สามารถทำได้โดยปฏิบัติตามข้อควร
ปฏิบัติ ดังนี้

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

เราควรส่งเสริม การเขียนบันทึกข่าว การวิจัยอนามัยวัยผู้ใหญ่

ป้องกัน

ใช้ถุงมือหรือถุงพลาสติกทุกครั้งเมื่อสัมผัส
กับผู้ป่วยเอดส์หรือผู้ติดเชื้อเอชไอวี
อย่าใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
อย่าใช้เข็มฉีดยาที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

เราควร

รับประทานอาหาร
ร่วมกับผู้อื่น

ใช้ถุงยางอนามัย
ทุกครั้งก่อนและ
หลังการมีเพศสัมพันธ์

ล้างมือทุกครั้ง
ทุกครั้งก่อนและ
หลังทานอาหาร

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

เราควรอ่านและทำความเข้าใจ สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เพื่อตอบสนองต่อสังคม ดิจิทัลและ วิถีชีวิตที่ทันสมัย

สนับสนุนการอ่านและทำความเข้าใจ
สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง
เพื่อตอบสนองต่อสังคม
ดิจิทัลและวิถีชีวิตที่ทันสมัย

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

เราควรอ่าน และตรวจสอบข้อมูล

การอ่านหนังสือ
และตรวจสอบข้อมูล

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

หากเราหรือใคร มีอาการไอหรือจาม อย่าสัมผัสกับผู้อื่น

หากเราหรือใคร
มีอาการไอหรือจาม
อย่าสัมผัสกับผู้อื่น

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

ในช่วง 1669

หากพบผู้บาดเจ็บ
ควรแจ้ง 1669
และรีบโทรเรียกรถพยาบาล
หากมีการบาดเจ็บรุนแรง

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

หากพบคนตกน้ำ

หากพบคนตกน้ำ
อย่าเข้าไปช่วย
โดยลำพัง

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แนวคิดสำคัญที่ 66
KEY MESSAGE

โรคภูมิแพ้ไม่ สามารถรักษาให้ หายขาดได้

เราควรเข้าใจ
ว่าโรคภูมิแพ้
ไม่สามารถรักษา
ให้หายขาดได้
แต่สามารถ
ควบคุมอาการ
ได้

© 2020 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

66
KEY MESSAGE

ก่อนการตัดสินใจ เลือกรับการรักษา
จากสถานพยาบาลที่เป็น
จากญาติหรือแพทย์ที่ตนเชื่อถือ

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

66
KEY MESSAGE

เราสามารถเลือก การรักษาในระยะสุดท้าย ของชีวิตได้

คุณมีทางเลือกที่จะเลือกวิธีรักษา หรือเลือกที่จะไม่รับการรักษาหรือไม่

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

66
KEY MESSAGE

เราต้องรู้ไว้

ขอใช้วิธีการดูแลสุขภาพตามหลักของแพทย์ให้ดีที่สุด ที่กำหนดโดยคุณหมอ ซึ่งเป็นที่ สามารถขอทราบเรื่องค่าใช้จ่าย ตลอดจนสิทธิพิเศษต่างๆได้ ตามวิสัยทัศน์ของกระทรวงสาธารณสุข เป้าหมายสำคัญคือ ฐานรากการบริการสุขภาพที่ดีของประชาชนและการดูแลสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

66
KEY MESSAGE

อายุครรภ์ 20 ขึ้นไป

เราควรเสริมสับ

อายุครรภ์ 20 ขึ้นไป ควรตรวจ ความเป็นกรดของ ผนังมดลูกตั้งแต่ 1 ครั้ง เพื่อประเมินและจัดการ

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

66
KEY MESSAGE

อายุครรภ์ 30-60 สัปดาห์

หมอจึงปากมดลูก เสี่ยง 6 ปี

เราควรเสริมสับ

ให้รับประทานยา 30-60 D เพื่อรักษาผนังมดลูก และป้องกันการคลอดก่อนกำหนด อย่างน้อย 6 ปี ในครรภ์นี้

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

66
KEY MESSAGE

สูดน้ำ: 1 ครั้ง

หญิงวัยเจริญพันธุ์

ควรประเมินความเสี่ยงของผนังมดลูกอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่ 1 ครั้ง เพื่อศึกษาความผิดปกติของผนังมดลูก

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

66
KEY MESSAGE

เราควรรับการรับรู้

20-30 ปี

ช่วงอายุ 20-30 ปี
เหมาะสมในการตั้งครรภ์มากที่สุด

หญิงตั้งครรภ์ อายุ 20-30 ปี มีความเสี่ยงสูง ต่อการคลอดก่อนกำหนดและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

66
KEY MESSAGE

หญิงตั้งครรภ์ที่สูดน้ำเกิน 6 ปี

ลดการสูดน้ำของผนังมดลูกใน ผนังมดลูกที่อายุ 6 ปี และเสริมด้วยวิตามินบี 12 และวิตามินซี เพื่อลดความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

66
KEY MESSAGE

เราควรสนับสนุน

การคลอดโดยธรรมชาติ สืบไปวิธีการที่ปลอดภัยเมื่อการ ภายหลังคลอด

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

66
KEY MESSAGE

หญิงตั้งครรภ์

ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด จากสาเหตุโดยตรง สืบไปมารยาทที่ดี มีวินัยในการสูดน้ำ

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

66
KEY MESSAGE

ลดความเสี่ยง

การสูดน้ำของผนังมดลูก อาจลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของทารกในครรภ์

การสูดน้ำของผนังมดลูก อาจลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของทารกในครรภ์

การสูดน้ำของผนังมดลูก อาจลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของทารกในครรภ์

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

66
KEY MESSAGE

หญิงมีบุตรน้อย

นมแม่ 2 ปี

ให้ลูกกินนมแม่ตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 2 ปีขึ้นไป

นมแม่ 2 ปี

เด็กอายุ 6 เดือน สามารถกินนมแม่ สืบไปเด็กอายุ 2 ปี

กระทรวงสาธารณสุข | กรมส่งเสริมสุขภาพ | กรมการแพทย์ | กรมอนามัย | กรมสุขภาพจิต | กรมสุขภาพจิต

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

เราต้อง 피ระวัง

เด็กที่ไม่ดีมีเชื้อ เชื้อ ฆ่า นาค
จนต้องเอาสารสกัดไปกินชื่อ 3-3-3 วัน

เด็กที่ไม่ดีมีเชื้อ เชื้อ ฆ่า นาค
จนต้องเอาสารสกัดไปกินชื่อ 3-3-3 วัน
กินยาตามแพทย์สั่ง กินยาให้ครบ
อย่าลืมกินยาทุกวัน กินยาให้ครบ
อย่าลืมกินยาทุกวัน กินยาให้ครบ

กินยาตามแพทย์สั่ง กินยาให้ครบ
อย่าลืมกินยาทุกวัน กินยาให้ครบ

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

เมื่อเราป่วย

เด็กที่ไม่ดีมีเชื้อ เชื้อ ฆ่า นาค
ต้องกินยาตามแพทย์สั่ง
ต้องกินยาครบ 3 วัน

กินยาตามแพทย์สั่ง กินยาให้ครบ
อย่าลืมกินยาทุกวัน กินยาให้ครบ

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

ห้าม

เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี

ห้ามซื้อยาเอง ห้ามกินยา
ห้ามซื้อยาเอง ห้ามกินยา
ห้ามซื้อยาเอง ห้ามกินยา

ห้ามซื้อยาเอง ห้ามกินยา
ห้ามซื้อยาเอง ห้ามกินยา

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่ากำ

เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี
อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่ากำ

อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่ากำ

อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่ากำ

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

เราควรรักษา

เราควรรักษา

เราควรรักษา

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

หากเราพบ

หากเราพบ

หากเราพบ

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

เราต้องสนับสนุน

เด็กที่มีเชื้อ เชื้อ ฆ่า นาค
ต้องเอาสารสกัดไปกินชื่อ 3-3-3 วัน

เราต้องสนับสนุน

เราต้องสนับสนุน

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

เราควรสนับสนุน

เด็กที่มีเชื้อ เชื้อ ฆ่า นาค
ต้องเอาสารสกัดไปกินชื่อ 3-3-3 วัน

เราควรสนับสนุน

เราควรสนับสนุน

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

เราต้องส่งเสริม

เด็กที่มีเชื้อ เชื้อ ฆ่า นาค
ต้องเอาสารสกัดไปกินชื่อ 3-3-3 วัน

เราต้องส่งเสริม

เราต้องส่งเสริม

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

เราควรสนับสนุน

เด็กที่มีเชื้อ เชื้อ ฆ่า นาค
ต้องเอาสารสกัดไปกินชื่อ 3-3-3 วัน

เราควรสนับสนุน

เราควรสนับสนุน

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

เราควรรักษา

เด็กที่มีเชื้อ เชื้อ ฆ่า นาค
ต้องเอาสารสกัดไปกินชื่อ 3-3-3 วัน

เราควรรักษา

เราควรรักษา

แนวคิดหลักของ 66 KEY MESSAGE

เราควรรักษา

เด็กที่มีเชื้อ เชื้อ ฆ่า นาค
ต้องเอาสารสกัดไปกินชื่อ 3-3-3 วัน

เราควรรักษา

เราควรรักษา



ตำราอนุรักษ์สุขภาพของคนไทย 4.0

designed by
Dr. Wachira Pengjuntr

ทั้งก่อนเกิด
ก่อนคลอด หลังคลอด
ก่อนวัยเรียน (0-3)
ก่อนวัยเรียน (3-6)
ก่อนวัยเรียน (6-12)
ก่อนวัยเรียน (12-18)
ก่อนวัยเรียน (18-25)
ก่อนวัยเรียน (25-30)
ก่อนวัยเรียน (30-44)
ก่อนวัยเรียน (45-59)
ก่อนวัยเรียน (60-74)
ก่อนวัยเรียน (75-89)
ก่อนวัยเรียน (90-99)

สงัด สอน เรียนพร้อมก่อนแดง (15-29)
กัน ออจ หลังคลอด ยืนยัย (30-44)
เรียนพร้อมก่อนแดง (45-59)
ไว้ใจ ไว้ใจ ไว้ใจ ไว้ใจ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
Metropolitan Health and Wellness Institution