

Key Message : ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ

เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน

ปรับปรุง ตุลาคม 2560

โดย สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0 เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ (สขร.ส.)

	Key Message ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อเพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน(สำหรับ ประชาชนคนไทยทุกกลุ่มวัยอายุ15-60+ปี)	Specific รายละเอียดเฉพาะเพื่อนำไปใช้ในกลุ่มเป้าหมาย
1	เราควรกินอาหารไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม และเพิ่มผักผลไม้	
2	เราควรกินอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือให้สะอาด	คนไทยควรกินอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลางเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น และล้างมืออย่างถูกต้องด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังใช้ส้วม เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากเชื้อโรคที่เป็นอันตรายในอาหารและที่ติดมากับมือ (กิน ร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ) การกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำต่อไปนี้ได้ โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด โรคไทฟอยด์ โรคอหิวาตกโรค และโรคตับอักเสบ
3	เราควรดื่มน้ำสะอาด 6 - 8 แก้วต่อวันและกินอาหารให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ข้าวผลไม้ และสลับเปลี่ยนรายการอาหาร โดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริม	คนไทยควรดื่มน้ำสะอาดประมาณ 6 - 8 แก้วต่อวัน คนไทยควรกินอาหารให้หลากหลาย เพิ่มผักผลไม้ ลดหวาน มัน เค็ม สำหรับคนทั่วไป ไม่จำเป็นต้องใช้อาหารเสริม เด็กควรดื่มนมจืดวันละ 2 แก้ว
4	เราควรรู้ว่าการกินอาหารหวาน มัน เค็มมาก กินผักและผลไม้ น้อย ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ	โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ) เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น รับประทานอาหาร หวาน มัน เค็มจัด รับประทานผักและผลไม้ น้อย ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น
5	เราควรประเมินภาวะอ้วนลงพุงได้ด้วยตนเองโดยการวัดเส้นรอบ เอวแนวสะดือ ผู้ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร	การประเมินภาวะอ้วนลงพุงด้วยตนเอง สามารถทำได้โดยใช้การวัดเส้นรอบเอว (Waist circumference) ผู้ชายควรมีเส้นรอบเอวไม่เกิน 90 เซนติเมตร และสำหรับผู้หญิงควรมีเส้นรอบเอวไม่เกิน 80 เซนติเมตร
6	เราควรรู้ว่าผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลและพลังงานสูง เช่น ทูเรียน ลำไย จึงควรกินแต่น้อย โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดัน	ผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลและพลังงานสูง อาทิ ทูเรียน ลำไย จึงควรกินในปริมาณที่เหมาะสมโดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดัน เป็นต้น
7	เราควรลุกขึ้นเดินทุก 2 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายแข็งแรง	คนไทยควรขยับลุกทุกๆ 2 ชั่วโมง เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
8	เราสามารถป้องกันหรือเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรม ด้วยการพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุก 10 นาที เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที และยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขนทุก 1 ชั่วโมง	การนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยท่าทางซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานานมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน เป็นสาเหตุของอาการออฟฟิศซินโดรม ซึ่งสามารถป้องกันหรือเลี่ยงได้ง่ายๆ ด้วยการพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุกๆ 10 นาที เปลี่ยนท่าการทำงานทุกๆ 20 นาที และยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขนทุกๆ 1 ชั่วโมง
9	เราควรสนับสนุนให้วัยรุ่นเรียนและวัยรุ่นนทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง	- ผู้สูงอายุควรเดินประมาณ 6,000 - 8,000 ก้าวต่อวัน - วัยทำงานเดินประมาณ 10,000 ก้าวต่อวัน - วัยรุ่นและวัยรุ่นควรกระโดด โลดเต้น เล่นสนุก จนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ สดชื่นอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
10	เราควรออกแรงเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ วันเว้นวัน	คนทุกเพศทุกวัยควรเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การยกสิ่งของที่มีน้ำหนักปานกลางเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน และหัวไหล่ เป็นต้น โดยทำวันเว้นวัน 3 วันต่อสัปดาห์ และควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกวัน
11	เราควรนอนหลับ(สนิท) 7-8 ชั่วโมงต่อคืน	คนไทยควรนอนหลับอย่างเพียงพอเหมาะสมกับวัยของตนเอง - ผู้สูงอายุควรนอน 7 - 8 ชั่วโมงต่อคืน - วัยทำงานควรนอน 7 - 9 ชั่วโมงต่อคืน - วัยรุ่นควรนอน 8 - 10 ชั่วโมงต่อคืน - วัยเรียนควรนอน 9 - 11 ชั่วโมงต่อคืน
12	เราสามารถจัดการความเครียดของตัวเองได้อย่างเหมาะสม	คนไทยสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมตามวิถีชีวิตหรือวิธีการที่ตนเองพอใจ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ปฏิบัติตามหลักศาสนา เป็นต้น

	Key Message ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อเพื่อความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน(สำหรับ ประชาชนคนไทยทุกกลุ่มวัยอายุ15-60+ปี)	Specific รายละเอียดเฉพาะเพื่อนำไปใช้ในกลุ่มเป้าหมาย
13	เราต้องมีเป้าหมายในชีวิต และจัดการตนเองให้ไปสู่เป้าหมายนั้นให้ได้	วัยรุ่นไทยต้องรู้จักตั้งเป้าหมายในชีวิต เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต
14	เราควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เพื่อชะลอวัย มีจิตใจที่แจ่มใส ลดภาวะหลงลืม	การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับผู้สูงอายุคนอื่นๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจแจ่มใสและชะลอภาวะหลงลืมได้
15	เราควรสังเกตอาการของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนไป เช่น เหม่อลอย ชอบอยู่คนเดียว นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่ายต่อเนื่องกัน 2 สัปดาห์ขึ้นไป อาจเป็นโรคซึมเศร้า ควรปรึกษาจิตแพทย์	ให้สังเกต อาการโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ หากพบ ให้พาไปพบจิตแพทย์
16	เราควรรู้สัญญาณเสี่ยงฆ่าตัวตาย เช่น พยายามทำร้ายตัวเอง เผื่อระวังผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเพราะอาจทำซ้ำได้	คนไทยควรรู้วิธีสังเกต การป้องกันและวิธีช่วยเหลือสัญญาณเสี่ยงฆ่าตัวตายและวิธีการป้องกัน ได้แก่ - ผู้ที่พยายามทำร้ายตนเองส่วนใหญ่มักร้องขอความช่วยเหลือ ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม - คนที่พูดออกมาตรงๆ ว่า “อยากตาย” หรือ “จะกินยาตาย” มักไม่ทำจริง - ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายมักจะลังเลในความคิดอยากมีชีวิตอยู่ระหว่างจบชีวิตตนเอง - ผู้ที่เคยคิดฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ อาจพยายามทำในโอกาสต่อไปได้ - ผู้ทำร้ายตนเองเป็นคนที่น่าสงสาร ควรได้รับการช่วยเหลือ - ไม่ควรไปซักถามถึงความคิดการทำร้ายตนเอง เพราะจะเป็นการยั่วยุให้ตัดสินใจฆ่าตัวตายเร็วขึ้น - บุคคลใกล้ชิด ครอบครัว และชุมชนควรใส่ใจและสังเกตถึงสัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตาย - การประเมินถึงความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายเป็นหน้าที่ของเราทุกคน - ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ทูพพลภาพ และมีความรู้สึกเบื่อตัวเองไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงฆ่าตัวตาย
17	เราไม่ควรสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่ เพราะเป็นอันตรายถึงชีวิต หากสูบในที่ห้ามสูบบุหรี่	บุหรี่หรือการสูดดมควันบุหรี่เป็นอันตรายถึงชีวิต การสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบบุหรี่ คนไทยไม่เริ่ม และเลิกสูบบุหรี่
18	เราไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิด เช่น โรคตับแข็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง	การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะดื่มสะสมหรือดื่มครั้งละมากๆ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น ตับแข็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น
19	เราควรดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ด้วยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง และงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง	คนไทยควรดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ด้วยการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์แปรงนานอย่างน้อย 2 นาที เพื่อให้แน่ใจว่าแปรงได้สะอาดทั่วทั้งปาก และงดการกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง เพื่อลดการเกิดจุลินทรีย์ในช่องปาก ควรดูแลสุขภาพช่องปากตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น
20	เราควรอ่านและตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจซื้อบริการสุขภาพ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และสมุนไพร ซึ่งควรดูที่มีเครื่องหมายรับรอง มาตรฐานการผลิตที่ดี (GMP)	คนไทยไม่ควรรีบด่วนตัดสินใจหรือเชื่อข้อมูลที่ได้รับการเสพข้อมูลจาก ข่าว โฆษณา สื่อออนไลน์ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์สุขภาพและสมุนไพร
21	เราควรซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านค้าที่สะอาด มีการปิดคลุมอาหารป้องกันการความสกปรกและเชื้อโรค ไม่ใช่มือเปล่าหยิบจับอาหาร หากบรรจุมาแล้วต้องมีวันหมดอายุที่ชัดเจน	คนไทยควรเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากสถานประกอบการที่สะอาด ได้รับการรับรองมาตรฐานจากหน่วยงานภาครัฐ มีการปกปิดอาหารป้องกันการปนเปื้อนความสกปรก และเชื้อโรคต่างๆ ผู้จำหน่ายใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหาร หากเป็นอาหารบรรจุในภาชนะปิดสนิทต้องระบุวันหมดอายุที่ชัดเจน
22	เราควรล้างเชียงให้สะอาด เชียงไม่ต้องหมั่นนำออกผึ่งแดดเพื่อป้องกันเชื้อรา เก็บไว้ให้สูงกว่าพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร แยกใช้เชียงสำหรับอาหารดิบ อาหารปรุงสุก และผักผลไม้	ควรล้างเชียงให้สะอาดและเก็บไว้ให้สูงกว่าพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร เชียงไม่ต้องหมั่นนำออกผึ่งแดด เพื่อป้องกันเชื้อรา และควรแยกใช้เชียงสำหรับอาหารดิบ อาหารปรุงสุก และผักผลไม้
23	เราต้องไม่ซับน้ำบนพื้นดินหรือแหล่งน้ำ และใช้ส้วมอย่างถูกต้อง เช่น ไม่ขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมแบบนั่งราบ ขำระล้างโถส้วมหลังการใช้ ล้างมืออย่างถูกวิธีทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	ไม่ซับน้ำบนพื้นดิน หรือแหล่งน้ำ เพราะจะทำให้พยาธิปนเปื้อนสู่ธรรมชาติและทำให้เกิดโรคพยาธิในคนได้ และเมื่อใช้ส้วม ควรมีพฤติกรรมใช้ส้วมอย่างถูกต้อง ได้แก่ 1) ไม่ขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมแบบนั่งราบ 2) ไม่ทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระลงโถส้วม 3) ราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งหลังการใช้ส้วม 4) ล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม

	Key Message ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อเพื่อความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน(สำหรับ ประชาชนคนไทยทุกกลุ่มวัยอายุ15-60+ปี)	Specific รายละเอียดเฉพาะเพื่อนำไปใช้ในกลุ่มเป้าหมาย
24	เราควรรักษาสีงแวดล้อมด้วยการลดปริมาณขยะ ลดการใช้โฟมและพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง ใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับการบรรจุอาหารแทนอาหารร้อนจัดต้องใช้วัสดุที่เหมาะสม ใช้ถุงผ้าหรือกระเป๋าแทนถุงพลาสติก	คนไทยควรใช้ภาชนะที่ปลอดภัยและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมแทนหลีกเลี่ยงการใช้กล่องโฟมบรรจุอาหาร ควรเลือกภาชนะ ประเภทกล่องบรรจุอาหาร จาน ชาม ปิ่นโต หรืออาจใช้ถุงพลาสติกประเภท ถุงร้อนสำหรับบรรจุอาหารร้อนจัดเท่านั้น นอกจากนี้ ควรปฏิเสธใช้ถุงก๊อบแก๊บเวลาจับจ่ายซื้อของ แต่ให้ใช้ถุงผ้า หรือใส่ในกระเป๋าแทน
25	เราควรรู้จักสัญลักษณ์ของวัตถุและสถานที่อันตราย	คนไทยจดจำสัญลักษณ์ของวัตถุมีพิษ วัตถุอันตรายและพื้นที่อันตราย
26	“3 เก็บ 3 โรค” ได้แก่ เก็บบ้านไม่ให้รก เก็บขยะและเก็บน้ำปัดให้มิดชิดไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย ป้องกันไข่เลือดออก ใช้ชิกกา และใช้ขวดชื้อยุงลาย หรือชิคุนคุนยา	ยุงเป็นพาหะนำโรคได้หลายโรค เช่น ยุงลายนำโรคไข้เลือดออก และใช้ชิกกา และสามารถแพร่พันธุ์ในภาชนะใส่น้ำที่มีน้ำขังในลักษณะใส และนิ่ง ยุงลายส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน จึงควรกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์อาทิตย์ละหนึ่งครั้ง
27	เราควรกำจัดฝุ่นและควันในบ้าน งดการเผาขยะ ลดการจุดธูป ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี และปลูกต้นไม้	การทำให้บ้านถูกสุขลักษณะและน่าอยู่ควรทำ ดังนี้ ทำความสะอาดบ้านให้ปลอดฝุ่น งดการเผาขยะ ลดการจุดธูปและสูบบุหรี่ในบ้าน รายละเอียดการล้างแอร์/ ล้างแอร์ทุก 6 เดือน หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองฝุ่นทุกสัปดาห์ และปลูกต้นไม้
28	เราควรปรับโครงสร้างและสภาพแวดล้อมของบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	ผู้สูงอายุ ครอบครัว หรือผู้ดูแล ควรเลือกใช้อุปกรณ์และผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการหกล้ม หรือเกิดอุบัติเหตุในบ้าน ควรปรับโครงสร้างและสภาพแวดล้อมของบ้านให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ เช่น ส้วมชนิดนั่งราบ (ส้วมชักโครก) ราวจับหรือราวช่วยพยุงในห้องน้ำ/ห้องส้วม หรือตามทางเดินในบ้านมีแสงสว่างเพียงพอ พื้นกระเบื้องชนิดหยาบและไม่ลื่น เป็นต้น
29	หากเราหรือใครมีอาการไออาการหนึ่งต่อไปนี้ ได้แก่ ใบหน้าปากเขียว แขนขาอ่อนแรงซีกเดียว พูดไม่ชัด และเจ็บหน้าอก รีบไปโรงพยาบาลอำเภอหรือโรงพยาบาลจังหวัดทันที	คนไทยควรจดจำอาการของโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่ ใบหน้าปากเขียว แขนขาอ่อนแรงซีกเดียว พูดไม่ชัด และโรคหัวใจ มีอาการเจ็บหน้าอก เมื่อพบเห็นอาการเหล่านี้ ควรส่งโรงพยาบาลทันที
30	หากเราพบผู้ป่วยฉุกเฉิน ควรแจ้ง 1669 และปัมหัวใจเพื่อช่วยชีวิต	คนไทยควรฝึกการปั๊มหัวใจและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้อง เมื่อประสบเหตุฉุกเฉิน
31	การวัดไข้วัด ความดันและจับชีพจรของตนเองได้เป็นเรื่องจำเป็น	คนไทยสามารถใช้เครื่องมือทางการแพทย์ได้ เช่น วัดความดันเลือด วัดไข้ จับชีพจรตนเอง (การเต้นของหัวใจ)
32	เราควรเข้าใจว่าโรคบางโรคไม่สามารถรักษาให้หายขาดและกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิมได้	คนไทยเข้าใจว่าอาการป่วยบางอย่างไม่สามารถรักษาให้กลับมาเป็นปกติได้ทั้งหมด ไม่มีการรักษาใดสามารถรักษาโรคให้หายขาดได้ทุกโรค (เพิ่มว่าโรคอะไรบ้าง)
33	ก่อนตัดสินใจเลือกวิธีการรักษา เราสามารถขอความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญท่านอื่นเปรียบเทียบได้	คนไทยสามารถขอรับคำแนะนำจากแพทย์ท่านอื่นได้ หรือเรียกว่าความเห็นที่สอง เมื่อมีข้อสงสัยหรือต้องการสอบถามข้อมูลที่รับจากหมอ
34	เราสามารถเลือกการรักษาในระยะสุดท้ายของชีวิตได้	คนไทยมีสิทธิเลือกที่จะมีชีวิตอยู่หรือปฏิเสธการรักษา เมื่อป่วยในระยะสุดท้ายของชีวิต จะปัมหัวใจหรือไม่ จะให้เครื่องช่วยหัวใจหรือไม่
35	เราต้องป้องกันตนเองและผู้อื่นด้วยการใส่หน้ากากอนามัย เมื่อมีอาการไอหรือจาม และล้างมืออย่างถูกวิธีบ่อยๆ และรู้ว่ากลุ่มเสี่ยงสามารถรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ฟรี ที่สถานพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน	ใช้หวัดใหญ่ติดต่อได้จากการ ไอ จาม หรือสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ เป็นต้น และป้องกันด้วยการใส่หน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างถูกวิธีบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ รวมถึงการรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล โดยกลุ่มเสี่ยงสามารถรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ฟรี ที่สถานพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน
36	เราควรรู้อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน	หากมีอาการใดอาการหนึ่งต่อไปนี้ ให้พบแพทย์เพื่อตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด - หิวบ่อยและกินจุ แต่ผอมลง - ตื่นน้ำและกระหายน้ำบ่อยๆ - ปัสสาวะมาก และบ่อยครั้ง - เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่รักษายาก - คันตามผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณอวัยวะเพศ

	Key Message ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อเพื่อความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน(สำหรับ ประชาชนคนไทยทุกกลุ่มวัยอายุ15-60+ปี)	Specific รายละเอียดเฉพาะเพื่อการนำไปใช้ในกลุ่มเป้าหมาย
		<ul style="list-style-type: none"> - ชาตามปลายมือ และปลายเท้า - ตาพร่ามัว ต้องเปลี่ยนแว่นตาบ่อยๆ
37	เราไม่ควรด่วนสรุปว่าการปวดศีรษะและเวียนศีรษะมาจากโรคความดันเลือดสูงเท่านั้น จึงควรตรวจวัดความดันและหาสาเหตุอย่างละเอียด ก่อนใช้ยาลดความดัน	คนส่วนใหญ่อาจคิดว่าอาการของโรคความดันเลือดสูง คือ ปวดศีรษะหรือเวียนศีรษะ ซึ่งที่จริงแล้วอาจเกิดจากสาเหตุอื่นก็ได้ เช่น ความเครียด ความกังวล ตื่นเต้น ตกใจ เป็นต้น ดังนั้น เพื่อความแน่ใจ จึงควรรับการวัดความดันเลือดเพื่อพิสูจน์ว่าเป็นความดันเลือดสูงหรือไม่ เพราะถ้าไม่สูงจริงแล้วไปกินยาลดก็เกิดอันตราย
38	เราต้องเฝ้าระวังเมื่อเด็กมีไข้ และถ้ามีจุดหรือผื่นแดงในช่องปาก มีตุ่มที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า อาจเป็นโรคมือเท้าปาก ควรไปพบแพทย์เพื่อปฏิบัติให้ถูกต้อง และระวังการแพร่เชื้อในโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก และในครอบครัว	เด็กที่ได้รับเชื้อโรคมือ เท้า ปาก จะแสดงอาการหลังได้รับเชื้อ 3 - 6 วัน โดยจะมีไข้ มีจุดหรือผื่นแดงที่ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม มีตุ่มที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า อาจเจ็บปาก น้ำลายไหล ตุ่มที่เกิดขึ้นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสบริเวณรอบๆ จากนั้นจะอักเสบแดง และแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน แต่หากพบอาการรุนแรง เช่น มีไข้สูง ซึม ชัก อาเจียนบ่อย หอบเหนื่อย แขน ขา อ่อนแรง ต้องรีบพาเด็กไปพบแพทย์ทันที
39	เมื่อเราพบว่าเด็กมีไข้สูง ติดต่อกันเกิน 3 วัน ต้องรีบพาไปพบแพทย์	
40	เราต้องรู้ว่าจะใช้บริการสุขภาพตามสิทธิของตนได้ที่ใด รู้จักทีมหมอครอบครัวในพื้นที่ สามารถสอบถามเรื่องค่าใช้จ่ายและข้อสงสัยต่างๆได้	คนไทยทุกคนควรรับรู้และศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิขั้นพื้นฐานในการเลือกใช้บริการสุขภาพและภาวะฉุกเฉิน
41	เราควรรู้ว่าค่าความดันเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจของตนเองและบอกได้ว่าผิดปกติหรือไม่	ค่าความดันเลือดปกติอยู่ระหว่าง 90 - 140 มิลลิเมตรปรอท (mmHg) (Systolic blood pressure) และ 60 - 90 มิลลิเมตรปรอท (Diastolic blood pressure) อุณหภูมิใต้รักแร้ที่ปกติอยู่ระหว่าง 36 - 37 องศาเซลเซียส อัตราการหายใจที่ปกติอยู่ระหว่าง 16 - 20 ครั้งต่อนาที และอัตราการเต้นของหัวใจที่ปกติอยู่ระหว่าง 60 - 100 ครั้งต่อนาที
42	เราควรรู้และเฝ้าระวังหากต้องใช้ยาปฏิชีวนะและยาที่ทำให้เสพติดได้	คนไทยสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอ พยาบาล และเภสัชกร เรื่องยาที่อาจทำให้เสพติดและยาปฏิชีวนะ
43	เราควรอ่านและเข้าใจฉลากผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตราย รู้วิธีการที่จะค้นคว้าตรวจสอบจากแหล่งที่เชื่อถือได้และรู้ว่าร้องเรียนได้ที่ใด	<p>คนไทยสามารถตรวจสอบคลินิก ร้านยา และสถานบริการสุขภาพที่ได้รับอนุญาตถูกต้อง โดยดูจาก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ป้ายชื่อคลินิก ที่มีเลขที่ใบอนุญาตหลัก ใบอนุญาตประกอบกิจการ และใบอนุญาตดำเนินการ และมีรูปถ่ายผู้ประกอบการวิชาชีพ - ป้ายร้านยา ที่มีใบอนุญาต ใบประกอบวิชาชีพและแสดงรูปเภสัชกร - ป้ายสถานบริการสุขภาพ (สป.ร้านนวดเพื่อสุขภาพและเสริมความงาม) ต้องมีใบอนุญาตประกอบกิจการและใบอนุญาตดำเนินการ <p>ใบรับรองผู้ให้บริการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - หรือสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ http://www.privatehospital.hss.moph.go.th/
44	เราสามารถดูแลตัวเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้น ด้วยยาสมุนไพร ในงานสาธารณสุขมูลฐานยาสามัญประจำบ้านทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณ และใช้ยาเท่าที่จำเป็น	คนไทยสามารถดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้น (self care) และใช้ยาเท่าที่จำเป็น โดยเริ่มจากการใช้ยาสามัญประจำบ้าน ทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณ รวมทั้งยาสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานด้วยตนเอง อาทิ ฟ้าทะลายโจร ขมิ้นชัน ไพล บัวบก กระชายดำ ว่านหางจระเข้
45	เราต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเอง โรคประจำตัว ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เคยใช้ การแพ้ยา ต่อแพทย์และเภสัชกรได้	คนไทยสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเอง เมื่อพบแพทย์หรือเภสัชกร ได้แก่ โรคประจำตัว ยาที่ใช้ประจำ แพ้ยา แพ้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอะไร ประวัติการใช้ยา ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
46	เราควรส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา การใช้ถุงยางอนามัย เพื่อให้มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	วัยรุ่นและวัยรุ่นควรมีความรู้และทักษะการปฏิบัติตัวเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
47	เราต้องใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ที่มีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
48	การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ไม่ทำให้ติดเชื้อ	การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ เช่น การรับประทานอาหารด้วยกัน เรียนด้วยกัน ทำงานด้วยกัน ไม่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวี

	Key Message	Specific
	ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อเพื่อความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน(สำหรับประชาชนคนไทยทุกกลุ่มวัยอายุ15-60+ปี)	รายละเอียดเฉพาะเพื่อนำไปใช้ในกลุ่มเป้าหมาย
49	เราต้องใส่หมวกนิรภัย คาดเข็มขัดนิรภัย และขับรถไม่เกินความเร็วที่กำหนด งดง่วง เหนื่อยล้า เมาไม่ขับ เพื่อความปลอดภัยของตนเอง และผู้อื่น	ใส่หมวกนิรภัย และคาดเข็มขัด และขับรถภายใต้ความเร็วที่กำหนด ไม่ขับ เมาเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีอาการเหนื่อยล้า เพื่อป้องกันอุบัติเหตุทางถนน
50	หากเราพบคนตกน้ำ ให้ช่วยด้วยวิธี “ตะโกน โยน ยื่น” และ โทร 1669 ห้ามจับอุ้ม พาดบา/กดท้อง/ห้อยหัว เพื่อเอาน้ำออก ต้องช่วยด้วยการเป่าปากสลับกับการกด นวดหัวใจ	หากพบคนตกน้ำให้ช่วยด้วยวิธี “ตะโกน โยน ยื่น” - ตะโกน เรียกให้คนมาช่วยและโทร 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือจากสถานพยาบาล - โยน อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ เช่น ถังแกลอนพลาสติก ขวดน้ำพลาสติก ห่วงชูชีพ อุปกรณ์ที่ผูกเชือก - ยื่น ไม้ เสื้อ กางเกง เข็มขัด เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ - เมื่อช่วยคนจมน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบา/กดท้อง/ห้อยหัว เพื่อเอาน้ำออก เพราะเป็นวิธีที่ผิด และอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ เนื่องจากเด็กจะอาเจียนและอาจสำลัก มีผลทำให้เด็กขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น - แต่ให้ช่วยด้วยการเป่าปากสลับกับการกดนวดหัวใจ (เป่าปาก 2 ครั้ง สลับกับ นวดหัวใจ 30 ครั้ง)
51	หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ควรกินอาหารที่มีประโยชน์มีผักผลไม้ทุกวัน เน้น ปลา ตับ ไข่ และเสริมด้วยยาเม็ดบำรุงครรภ์ ประกอบด้วยไอโอดีน ธาตุเหล็ก วิตามินโฟลิก (วิตามินบี 9) เพื่อลูกจะได้ฉลาดและแข็งแรง	หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร กินอาหารดี มีผักผลไม้ทุกวัน เน้น ปลา ตับ ไข่ และเสริมด้วยยาเม็ดบำรุงครรภ์ ประกอบด้วยไอโอดีน ธาตุเหล็ก วิตามินโฟลิก (วิตามินบี 9) เพื่อลูกฉลาดแข็งแรง
52	หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและวิตามินโฟลิก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและไม่ซีด	หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและวิตามินโฟลิก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและไม่ซีด
53	ต้องให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องกินน้ำเมื่อครบ 6 เดือน จึงให้อาหารตามวัยไปพร้อมกัน และควรให้นมแม่ต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ปี	ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องกินน้ำ และเริ่มให้อาหารตามวัยหลัง 6 เดือน และยังให้นมแม่ต่อเนื่องได้ไปจนถึงอายุอย่างน้อย 2 ปี
54	ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ตามลำพังหรือไม่ควรใช้เกิน 1-2 ชม.ต่อวัน เพราะจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมองและสมาธิของเด็กภายหลังได้	พ่อแม่ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ตามลำพัง เนื่องจากอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมองและสมาธิของเด็กภายหลังได้ (หากใช้ ควรไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ภายใต้ความดูแลของผู้ปกครอง)
55	เมื่ออยู่ใกล้แหล่งที่มีน้ำ ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี อยู่ในความดูแลอย่างใกล้ชิด และสอนเด็กที่รู้ความให้รู้จักป้องกันการจมน้ำ ด้วยหลัก "อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม"	ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี อยู่ในคอกกั้นเด็ก เพื่อป้องกันเด็กเข้าไปใกล้แหล่งน้ำและจมน้ำ สอนเด็กให้รู้จักป้องกันการจมน้ำ ด้วยหลัก "อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม" อย่าใกล้ : อย่าเดินเข้าใกล้แหล่งน้ำ อย่าเก็บ : อย่าเดินไปเก็บสิ่งของในน้ำ อย่าก้ม : อย่าก้ม/ชะโงกหน้าลงไปดูน้ำ
56	เราควรให้หญิงหลังคลอดบุตรลดความเสี่ยงจากอาการซึมเศร้าด้วยการให้นมแม่ ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกาย และชวนพูดคุย หากมีอาการซึมเศร้า ควรพบจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา	สตรีหลังคลอดบุตรมีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งเกิดจากปัญหาภายนอกตัวและความอ่อนแอในจิตใจจากสารในสมองที่เปลี่ยนแปลงไป สามีและคนในครอบครัวสามารถช่วยเหลือได้โดยการพูดคุย ให้นมบุตร ออกกำลังกาย หากอาการไม่ดีขึ้นควรพบจิตแพทย์และบุคลากรที่ชำนาญด้านสุขภาพจิตเพื่อการรักษาอย่างต่อเนื่อง
57	เราต้องห้ามหญิงตั้งครรภ์ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกตายในครรภ์ หรือเกิดมาพิการ มีพัฒนาการผิดปกติ	หญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจมีความเสี่ยง ดังนี้ - ทำให้ทารกเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดและเสี่ยงทำให้ทารกเสียชีวิตกะทันหัน - ทารกมีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะผิดปกติทางร่างกาย พัฒนาการ และปัญหาพฤติกรรม
58	เราควรตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องเล่น ให้อยู่ในสภาพดีก่อนให้เด็กเล่น และดูแลให้เล่นอย่างปลอดภัย	พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ พี่เลี้ยงเด็ก ควรดูแลให้เด็กเล่นอย่างปลอดภัย โดยหลีกเลี่ยงการเล่นอุปกรณ์เครื่องเล่นที่ชำรุด จุดเสี่ยงต่อการจมน้ำ
59	หากเราพบเด็กที่ชุกชอน ไม่อยู่นิ่ง ใจลอย ไม่อดทนรอ ไม่ค่อยพูด ไม่สบตา ไม่เข้าสังคม บอกความต้องการไม่ได้ ควรพาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ	พ่อแม่ ผู้ปกครอง หากพบเด็กชุกชอน ใจลอย คอยไม่ได้ หรือ ไม่สบตา ไม่พาทิ ไม่ชี้นิ้ว ให้สงสัยโรคสมาธิสั้นและออทิสติก ตามลำดับ และควรพาไปพบจิตแพทย์
60	เราต้องสนับสนุนพ่อแม่ ผู้ดูแลให้เลี้ยงเด็ก โดยให้กินดี อบอุ่น เล่นด้วย เล่นนาน	เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักและความผูกพันผ่านการกอด เล่า

	Key Message	Specific
	ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อเพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน(สำหรับประชาชนคนไทยทุกกลุ่มวัยอายุ15-60+ปี)	รายละเอียดเฉพาะเพื่อการนำไปใช้ในกลุ่มเป้าหมาย
	ให้ฟัง นอนให้พอ ดูแลช่องปากและฟัน เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการสมวัยในทุกด้าน	นิทาน และการเล่นกับพ่อแม่หรือผู้ดูแล (กิน กอด เล่น เล่า) จะเติบโต เป็นเด็กที่มีพัฒนาการดี อารมณ์ดี จิตใจดี มีวินัย คิดดี ทำดี มีความคิดสร้างสรรค์
61	เราควรสร้างการรับรู้ช่วงอายุ 20-30ปี เหมาะสมในการตั้งครรภ์มากที่สุด	หญิงไทยอายุ 20 – 30 ปี ถือว่าเป็นช่วงอายุที่เหมาะสมในการตั้งท้องมากที่สุด เนื่องจากอยู่ในช่วงชีวิตที่มีความแข็งแรงและสมบูรณ์ของร่างกายอย่างเต็มที่
62	เราควรสนับสนุนการคลอดโดยธรรมชาติว่าเป็นวิธีการที่ดีกว่าการผ่าคลอดซึ่งมีความเสี่ยง	การคลอดโดยธรรมชาติเป็นวิธีการที่ดีที่สุด การผ่าคลอดมีความเสี่ยง
63	เราต้องสนับสนุนให้เด็กแรกเกิดถึงอายุ 12 ปี ได้รับวัคซีนที่ครบถ้วนตามวัย	การรับวัคซีนเป็นวิธีการที่คุ้มค่า และได้ผลดีที่สุดในการป้องกันโรคติดต่อ เด็กทารกและวัยเรียนควรได้รับวัคซีนพื้นฐานตามสิทธิที่ควรได้รับ
64	เราต้องส่งเสริมให้เด็กแรกเกิด ถึง 6 ปี ทุกคน ได้รับการประเมินพัฒนาการและฉีดวัคซีนตามที่ควรได้รับ	พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรใช้สมุดสีชมพูร่วมกับคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็ก และพาไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อคัดกรองพัฒนาการ เมื่อเด็กอายุ ครบ 9 , 18, 30 และ 42 เดือน
65	เราควรส่งเสริมให้ผู้หญิงอายุ 20 ปี ขึ้นไปสามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม	สตรีไทยอายุ 20 ปีขึ้นไป ตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
66	เราควรส่งเสริมให้ผู้หญิง อายุ 30 - 60 ปี เข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกทุก 5 ปี ในกรณีปกติ	หญิงไทยอายุ 30 - 60 ปี ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกอย่างน้อย 1 ครั้ง (ในกรณีปกติ) ทุกๆ 5 ปี