

ข่าวประชาสัมพันธ์
ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒
สำนักปลัด

ที่ทำการ อบต.แหลมผักเบี้ย
เลขที่ ๖๔ หมู่ ๒ ต.แหลมผักเบี้ย
อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี
โทร. / โทรสาร ๐-๓๒๔-๑๒๐๙

เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเอง

๑. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ เป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่ - การดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย การสร้างสุขวิยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

๒. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

การดูแลสุขภาพตนเอง ให้มีสุขภาพสมบูรณ์ และแข็งแรงอยู่เสมอ จะต้องปฏิบัติกิจกรรม ในด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ในชีวิตประจำวัน โดยยึดหลักสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ และสำรวจสุขภาพตนเอง ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด

- อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- การรักษาอนามัยของดวงตา

ดวงตาเป็นอวัยวะสำคัญ เราควรหวงแหน และให้ความเอาใจใส่ ควรปฏิบัติดังนี้

(๑) อ่าน หรือเขียนหนังสือในระยะห่างประมาณ ๑ ฟุต โดยมีแสงสว่างเพียงพอ แสงเข้าทางด้านซ้าย หรือตรงข้ามกับมือที่ถนัด หากรู้สึกเพื่อยสายตา ควรพักผ่อนคลายสายตา โดยการหลับตา หรือมองไปไกลๆ ชั่วครู่

(๒) ดูโทรทัศน์ในระยะห่างอย่างน้อย ๑ เมตรครึ่ง

(๓) บำรุงสายตาด้วยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า เช่น มะละกอสุก ฟักทอง และผักบุ้ง เป็นต้น

(๔) ใส่แว่นกันแดด ถ้าจำเป็นต้องมองในที่ๆ มีแสงสว่างมากเกินไป

(๕) ตรวจสายตาอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง โดยแผ่นทดสอบสายตา (E-Chart) ถ้าสายตาผิดปกติ ให้พบจักษุแพทย์ เพื่อตรวจสอบ และประกอบแว่นสายตา

(๕) การรักษาอนามัยของหู

หูเป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างหนึ่งของร่างกาย ที่จะต้องเอาใจใส่ดูแลให้ถูกต้อง ดังนี้

(๑) เช็ด บริเวณใบหู และรูหู เท่าที่นิ้วจะเข้าไปได้ ห้ามใช้ของแข็งแคะขี้หู รูหู คนที่มีประวัติว่า มีการอักเสบของหู ต้องระวังไม่ให้น้ำเข้าหูเด็ดขาด

(๒) หากมีน้ำเข้าหู ให้เอียงหูข้างนั้นลง น้ำจะค่อยๆ ไหลออกมาได้เอง หรือใช้ไม้พันสำลีเช็ดบริเวณช่องหูด้านนอก

(๖) ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่นเพียงพอ

การรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และเครื่องนอนเป็นสิ่งสำคัญ เสื้อผ้าที่ใช้แล้วทั้ง ชั้นนอกและชั้นใน ต้องมีการทำความสะอาดด้วยสบู่ หรือผงซักฟอกทุกครั้ง นำไปผึ่งหรือตากแดดให้แห้ง ประการสำคัญ การสวมเสื้อผ้า ต้องใช้ให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ ไม่ใส่เสื้อผ้าซ้ำๆ หรือซักไม่สะอาด อับชื้น เพราะจะทำให้เกิดโรคผิวหนังได้

๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หลีกเลี่ยงขนมหวาน เช่น ลูกอม แปรงฟัน หรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร ไม่ใช้ฟันขบเคี้ยวของแข็ง

๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และหลังการรับประทานอาหาร

ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนและหลังการปรุงอาหาร รวมทั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังการรับประทานอาหาร เป็นการป้องกันการแพร่เชื้อ และติดเชื้อโรคได้ ควรล้างมือให้ถูกวิธี ดังนี้

- ให้มือเปียกน้ำ ฟอกสบู่ ถูให้ทั่วฝ่ามือ ด้านหน้า และด้านหลังมือ
- ถูตามง่ามนิ้วมือ และซอกเล็บให้ทั่ว เพื่อให้สิ่งสกปรกหลุดออกไป พร้อมทั้งถูข้อมือ
- ล้างน้ำให้สะอาด แล้วเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด

๔. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด

- เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัยปราศจากสารพิษ โดยคำนึงถึงหลัก ๓ ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด
- ปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก ๓ ส. คือ สงวนคุณค่า สุขเสมอ สะอาดปลอดภัย
- รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารรสจัด อาหารสีสดฉูดฉาด
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

๕. งดบุหรี สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

- ไม่เสพสารเสพติดทุกชนิด เช่น บุหรี่ สุรา ยาบ้า กัญชา กาว ทินเนอร์
- งดเล่นการพนันทุกชนิด
- ไม่มั่วสุมทางเพศ

๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

- ทุกคนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน มีการปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
- การเผื่อแผ่เข้าใจซึ่งกันและกัน การทำบุญ และได้ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน

๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความระมัดระวัง

- ดูแล ตรวจสอบ และระมัดระวังอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เตาแก๊ส ของมีคม วัสดุที่จุดบูชาพระ และไม่ขีดไฟ
- ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น การใช้ถนน โรงฝึกงาน สถานที่ก่อสร้าง และชุมชนแออัด เป็นต้น

๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย กระตุ้นให้กระดูกยาวขึ้น และแข็งแรงขึ้น ทำให้สูงสง่า บุคลิกดี และยังช่วยผ่อนคลายความเครียด จากการทำงาน ตลอดจนเพิ่มภูมิต้านทานแก่ร่างกาย โดย

- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ครั้งละ ๒๐-๓๐ นาที
- ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัย
- ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง

๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

- พักผ่อน และนอนหลับให้เพียงพอ จัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้าน และนอกบ้านให้น่าอยู่
- มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น
- เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย ในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน

