



## สุขปฏิบัติ เพื่อชีวิตที่ดีกว่า



© UNICEF/2009/Estey

สุขภาพที่ดี หมายถึง สุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ และสังคม แต่ละคน จะมีสุขภาพเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับพฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย โรงเรียน ที่ทำงาน ชุมชน โอกาสการได้รับความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขอนามัยที่ดี และการดูแลสุขภาพของตนเอง ตลอดจนการเข้าถึงบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ

เด็ก เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อภาวะโรคภัยไข้เจ็บมากกว่าประชากร กลุ่มอายุอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคภัยที่เกิดจากการขาดสุขลักษณะที่ดี อันได้แก่ น้ำดื่ม น้ำใช้ที่ไม่สะอาด การประกอบอาหารที่สกปรก จากสถิติทั่วโลก เกือบร้อยละ ๙๐ ของผู้เสียชีวิตด้วยโรคท้องร่วง คือเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี

การสร้างสุขนิสัยที่ดีนั้น นอกจากพ่อแม่ และผู้ดูแลเด็กต้องปฏิบัติแล้ว คนในชุมชนทุกคนก็ต้องร่วมมือกัน ให้มีการสร้างห้องน้ำ ห้องส้วมที่ถูกต้อง มีการใช้ที่ถูกต้อง มีการกำจัดขยะมูลฝอยที่ปลอดภัย และต้องดูแลแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ให้ปลอดภัย ปราศจากการติดเชื้อ

### สาระสำคัญ

1. ทั้งผู้ใหญ่และเด็กล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ทุกครั้ง หลังการขับถ่ายหรือสัมผัสสุจจาระ ก่อนจับต้องและปรุงอาหาร ก่อนป้อนอาหารให้เด็กหรือรับประทานอาหาร

### วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน

1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วซอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วซอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ



๒. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องใช้ เป็นประจำ และควรล้างหน้า แปรงฟันอย่างถูกต้องทุกวัน ดูแลที่อยู่อาศัยให้สะอาด ปลอดภัย กำจัดแหล่งขยะมูลฝอยให้ถูกสุขลักษณะ
๓. กินอาหารที่สุกใหม่ สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ รสจัด รสหวานมากหรือที่ใส่สี อนุญาต ภาชนะที่ใช้ปรุงหรือใส่อาหารควรรักษาให้สะอาดและเก็บอาหารให้มิดชิดมีฝาปิด และใช้ช้อนกลางเมื่อกินอาหารร่วมสำรับ
๔. ดื่มน้ำสะอาดที่ต้มสุกหรือผ่านการกรอง ภาชนะที่ใช้บรรจุน้ำดื่ม น้ำใช้ต้องสะอาด ทั้งภายใน ภายนอกและมีฝาปิดให้มิดชิดเพื่อป้องกันสิ่งปนเปื้อนทั้งไม่ให้ปนเปื้อนและเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
๕. ขับถ่ายในส้วมกำจัดอุจจาระ รวมทั้งอุจจาระของเด็ก โดยเทลงในส้วมและรักษาความสะอาด ด้วยการราดน้ำทุกครั้งให้สะอาดถูกสุขลักษณะ ในกรณีที่ไม่มีส้วมควรกำจัดอุจจาระด้วยวิธีฝังกลบ
๖. ทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่จำเป็นต้องนอนหลับให้พอเหมาะกับความต้องการซึ่งแตกต่างกันตามวัย เพราะ จะทำให้ร่างกายได้ซ่อมแซมให้แข็งแรงมีภูมิต้านทานดี
๗. สร้างและส่งเสริมความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัว แสดงออกเป็นการเอาใจใส่ดูแลความเป็นอยู่ สื่อสารด้วยความรักความเข้าใจต่อกัน ใช้เวลาทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ
๘. จัดเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนหย่อนใจ ให้สมดุลกับการทำงานและการศึกษา รู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม



© UNICEF-Thailand/2009/Thomas

๙. มีสำนึกแห่งความปลอดภัย ตั้งสติให้ดีไม่ตกอยู่ในความประมาท ป้องกันอุบัติเหตุ การบาดเจ็บและโรคติดต่อต่างๆ งดบุหรี่ สุรา สิ่งเสพติด การพนัน รวมทั้งคิดไตร่ตรองคำนึงถึงความปลอดภัยและความรับผิดชอบ ก่อนจะมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ นำไปสู่ปัญหาร้ายแรงของตนเอง ครอบครัวและสังคมได้
๑๐. ความเป็นพลเมือง รับผิดชอบร่วมสร้างสรรค์สังคม รู้จักใช้สิทธิของตนและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ดูแลรักษาสาธารณสมบัติ แหล่งน้ำ และสภาพแวดล้อมในชุมชน ตลอดจนความปลอดภัยของส่วนรวม



ความรู้เพื่อชีวิต : สุขปฏิบัติ เพื่อชีวิตที่ดีกว่า