

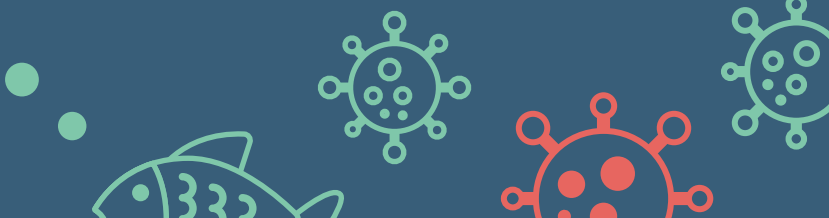
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ฉบับประชาชน

KEY MESSAGE



ประเด็นสื่อสารหลักเพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ในการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ฉบับประชาชน

KEY MESSAGE



ประเด็นสื่อสารหลักเพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ในการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ

KEY MESSAGE

ประเด็นสื่อสารหลักเพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ (ฉบับประชาชน)

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงสุมนี วัชรสินธุ์

บรรณาธิการ

นางสาวนิรันตา ไชยพาน

นางสาวสุจิตรา บุญกล้า

นายกฤษกร คนหาญ

นางสาวเนตรชนก ไชยพาน

ISBN : 978-616-11-4760-0

พิมพ์ที่ : บริษัท สุนทรฟิล์ม จำกัด

ปีที่พิมพ์ : 2564

จัดทำโดย : สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

จำนวน : 1,000 เล่ม

บทนำ

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค มีภารกิจด้านการสื่อสารความเสี่ยง การเฝ้าระวัง ตอบโต้ข้อมูลข่าวสารสถานการณ์โรค ภัยสุขภาพ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ถูกต้อง ทันสมัย และทันต่อสถานการณ์ พร้อมทั้งพัฒนาและถ่ายทอดองค์ความรู้ เกี่ยวกับเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ในการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ ให้กับกลุ่มเป้าหมาย

การจัดทำประเด็นสื่อสารหลัก (Key Message) เป็นข้อมูลที่ต้องพิจารณาให้สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละกลุ่มเป้าหมายและออกแบบให้ประชาชนสามารถเข้าถึง และเข้าใจประเด็น พร้อมทั้งนำข้อมูลไปใช้ให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมตามความต้องการและบริบทของแต่ละพื้นที่ สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จึงพัฒนา **“ประเด็นสื่อสารหลักเพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ (ฉบับประชาชน)”**

สำนักสื่อสารความเสี่ยง
และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
กรมควบคุมโรค

สารบัญ

บทนำ ..... ก

สารบัญ ..... ข

โรคไข้ฉี่หนู 1

โรคไข้หูดับ 5

โรคไข้หวัดใหญ่ 9

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา **2019**

(COVID-19) 13

โรคพยาธิใบไม้ตับ 17

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 23

โรคพิษสุนัขบ้า 27

โรคมือ เท้า ปาก โรคตาแดง

โรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัส **RSV** .. 31

โรคติดต่อนำโดยยุงลาย 35

วัณโรค 41

โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ

อหิวาตกโรค 45

โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม .. 49

โรคความดันโลหิตสูง 53

โรคเบาหวาน 57

การบาดเจ็บอุบัติเหตุทางถนน 61

การจมน้ำในเด็ก 65

การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ 69

โรคอ้วน 73

โทษพิษภัยและผลกระทบ

จากการบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบ 77

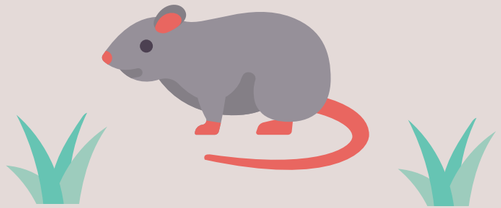
การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 83

บรรณานุกรม 88

คณะผู้จัดทำ 91

โรคไข้ฉี่หนู

โรคไข้ฉี่หนู



- ไปทุ่งลงท่า ไปนาทำไร่ ใส่บู๊ทเร็วไว ป้องกันไข้ฉี่หนู
- มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่น่องหรือโคนขา รีบไปพบแพทย์ทันที

ไปทุ่งนา ทำสวน ทำไร่ หรือทำงานที่ต้องลุยน้ำย่ำโคลน ให้สวมรองเท้าบู๊ท



เชื้อเลปโตสไปราที่ทำให้เกิดโรคไข้ฉี่หนูมีลักษณะเป็นรูปเกลียว ซึ่งจะเข้าสู่ร่างกายโดยผ่านทางผิวหนังที่มีบาดแผล หรืออ่อนนุ่มจากการแช่น้ำนาน ดังนั้นหากต้องการเดินลุยน้ำ ย่ำดินที่แฉะ ควรสวมรองเท้าบู๊ทเพื่อป้องกันโรคไข้ฉี่หนู

37.5 องศาเซลเซียส

หากมีไข้สูงมากกว่า ภายในระยะเวลา ไม่เกิน 1-2 สัปดาห์

ร่วมกับ อาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อโดยเฉพาะที่น่อง หรือโคนขาหลังจากลุยน้ำย่ำโคลนหรือแช่น้ำ ให้รีบไปพบแพทย์ทันทีหากได้รับการรักษาที่ล่าช้า **อาจเสียชีวิตได้**



โรคไข้หูดับ



ดิบเสี่ยง

คือ กินหมูดิบ เลือดดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ
แล้วเสี่ยงเป็นหูดับ



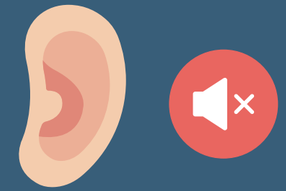
เสี่ยง หูหนวก

หากเกิดการติดเชื้อโรคไข้หูดับอาจทำให้หูหนวกถาวร
ไม่สามารถรักษาหายได้

โรคไข้หูดับ



ดิบ เสี่ยง! เลี่ยงหูหนวก



โรคไข้หวัดใหญ่



1 ปิด

คือ ปิดปาก ปิดจมูก
เมื่อ ไอ จาม

2 ล้าง

คือ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่
หรือใช้เจลแอลกอฮอล์
ทำความสะอาดมือ





3 เลี่ยง

คือ หลีกเลี่ยงคลุกคลี
ใกล้ชิดกับผู้ป่วย

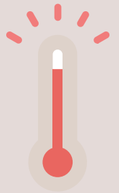
4 หยุด

คือ เมื่อป่วย ควรหยุดเรียน
หยุดงาน งดกิจกรรมใน
สถานที่แออัด



โรคไข้หวัดใหญ่

- ☑ ปิด
- ☑ ล้าง
- ☑ เลี่ยง
- ☑ หยุด







โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



Distancing

อยู่ห่างไว้



Mask Wearing

ใส่แมสก์กัน



Hand Washing

หมั่นล้างมือ



Temperature

วัดอุณหภูมิ



Testing

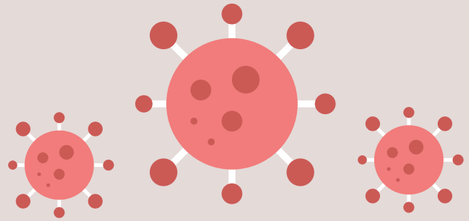
ตรวจหาเชื้อเมื่ออยู่ในกลุ่มเสี่ยง



Application

สแกนแอปพลิเคชั่น

COVID-19

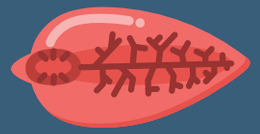


D-M-H-T-T-A

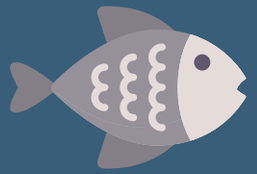
ป้องกันตนเอง
และผู้อื่นจากโรคโควิด 19



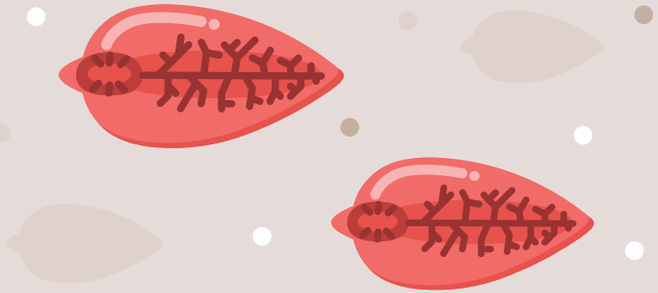




โรคพยาธิใบไม้ตับ



โรคพยาธิใบไม้ตับ



- ไม่กินปลาน้ำจืด เกล็ดขาวสุก ๆ ดิบ ๆ ถ่ายลงส้วม ตรวจอุจจาระทุกปี
- 5 ส. พิชิตพยาธิใบไม้ตับ

ไม่กินปลาน้ำจืด เกล็ดขาวสุก ๆ ดิบ ๆ ถ่ายลงส้วม ตรวจอุจจาระทุกปี

1 ไม่กินปลาน้ำจืด



งดกินปลาน้ำจืดมีเกล็ดแบบดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ก้อยปลาดิบ ปลาส้ม ปลาจ่อม ฯลฯ

2 ถ่ายลงส้วม



ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันไม่ให้ไข่พยาธิใบไม้ตับที่อยู่ในอุจจาระของผู้ที่เป็นโรคพยาธิใบไม้ตับตกลงไปในแหล่งน้ำสาธารณะ จะหยุดการแพร่กระจายของพยาธิใบไม้ตับในชุมชนได้

3 ตรวจอุจจาระทุกปี



ตรวจอุจจาระเพื่อหาไข่พยาธิทุกปี ที่หน่วยบริการสุขภาพใกล้บ้าน ถ้าพบไข่พยาธิใบไม้ตับจะได้รับยาถ่ายพยาธิเพื่อฆ่าพยาธิใบไม้ตับที่มีในร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อการอักเสบในท่อน้ำดี

5 ส. พิชิตพยาธิใบไม้ตับ

ส 1



สุก

กินอาหารเมนูปลาน้ำจืดเกล็ดขาวที่ปรุงให้สุกด้วยความร้อนทุกครั้ง

ส 2



ส้วม

ถ่ายอุจจาระในส้วมทุกครั้ง หากต้องถ่ายนอกส้วมให้ขุดหลุมฝังกลบ

ส 3



สะอาด

ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหาร ก่อนปรุงอาหาร หลังถ่ายอุจจาระ

ส 4



ส่ง

ส่งตรวจอุจจาระที่หน่วยบริการใกล้บ้าน เพื่อตรวจหาไข่หนอนพยาธิทุกปี หากมีประวัติกินอาหารเมนูปลาที่ปรุงจากปลาน้ำจืดเกล็ดขาวปรุงดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบปลา ปลาร้า ปลาส้มดิบ

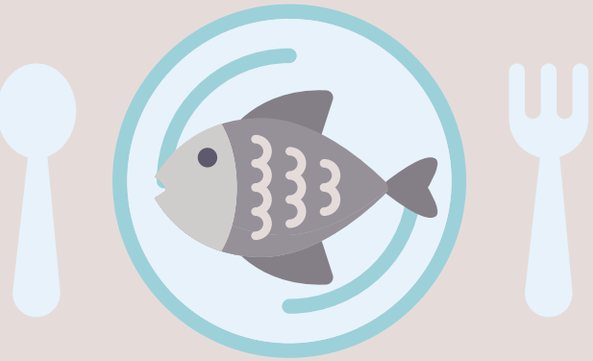
ส 5



สิ่งแวดล้อม /ปฏิกูล

จัดการสิ่งแวดล้อม / สิ่งปฏิกูล ให้สะอาด

วิธีทำปลาปลอดพยาธิใบไม้ตับ



- ต้ม (Boiling) ต้มในน้ำเดือด 10 นาที
- ไมโครเวฟ (Microwave) ไมโครเวฟ 800 วัตต์ มากกว่า 10 นาที
- แช่แข็ง (Freezer) แช่แข็งในตู้เย็นบ้าน -150 องศาเซลเซียส แช่มากกว่า 5 วัน หรือ แช่แข็งในตู้แช่ -20 องศาเซลเซียส แช่มากกว่า 3 วัน

โรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์

1 “เลือก” ให้ถูกไซส์ 49 52 54

ถุงยางอนามัย ก่อนเลือกต้องรู้ 4 อย่างสำคัญ

1. **ขนาด** ถุงยางอนามัยมีหลายขนาด ตั้งแต่ 49 52 54 และขนาด 56 มิลลิเมตร ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับตนเอง หากเลือกขนาดที่เล็กหรือใหญ่ไปจะทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดหรือหลุดได้ง่าย การวัดขนาดของถุงยางอนามัย ให้เริ่มจากวัดเส้นรอบวงของอวัยวะเพศเมื่อแข็งตัว แล้วหารด้วย 2 จะได้ขนาดที่พอดี เช่น เส้นรอบวง 10.6 เซนติเมตร ให้หารด้วย 2 ผลลัพธ์ที่ออกมาเท่ากับ 5.3 เซนติเมตร ถุงยางอนามัยที่สามารถใช้ได้ก็คือ ขนาด 52 หรือ 54 มิลลิเมตร
2. **เครื่องหมาย อย.** เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าถุงยางอนามัยมีมาตรฐานและมีคุณภาพ
3. **วันเดือนปี ที่หมดอายุ** หากไม่ได้ระบุวันเดือนปีที่หมดอายุ ให้สังเกตจากวันเดือนปีที่ผลิตและนับถัดไปอีก 5 ปี เนื่องจากถุงยางอนามัยมีอายุการใช้งาน 5 ปี
4. **บรรจุภัณฑ์** อยู่ในสภาพสมบูรณ์ ไม่ชำรุด ฉีกขาด

2 “เก็บ” ให้ถูกวิธี

การเก็บถุงยางอนามัย นับว่าเป็นขั้นตอนสำคัญเช่นกัน โดยมีวิธีเก็บ คือ

1. ควรเก็บถุงยางอนามัยในที่หยิบใช้ได้ **สะดวก** และหยิบใช้ได้ง่าย
2. ควรเก็บในที่ที่มีอุณหภูมิเหมาะสม **ไม่ร้อน** ไม่ชื้น เพราะความร้อนจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพ
3. ควรเก็บในลักษณะที่เหมาะสม **ไม่ถูกกดทับ** เช่น ไม่ควรเก็บในกระเป๋าสตางค์กระเป๋ากางเกงด้านหลัง เพราะจะเกิดการกดทับ หักงอ ทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดได้ง่าย

3 “ใช้” ให้ถูกสเต็ป

ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับทุกช่องทาง เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดย

1. **จีกซอง** ระวังอย่าให้เล็บสะกิดถุงยางอนามัย
2. **บีบปลายถุงยางอนามัย** เพื่อไล่ลมก่อนใส่เสมอ หากปล่อยให้มีฟองอากาศที่ปลายถุงยางอนามัย อาจทำให้ถุงยางอนามัยแตกขณะมีเพศสัมพันธ์ได้
3. **สวมถุงยางอนามัยเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว** โดยรูดให้สุดโคน เพื่อป้องกันการรั่วหลุดขณะมีเพศสัมพันธ์
4. **ถอดถุงยางอนามัยทันที เมื่อเสร็จกิจ** โดยใช้กระดาษทิชชูห่อแล้วรูดออกหรือใช้นิ้วสอดด้านในของถุงยางอนามัยแล้วค่อย ๆ ดึงออกระวังอย่าให้มือสัมผัสกับสารคัดหลั่งของฝ่ายตรงข้าม

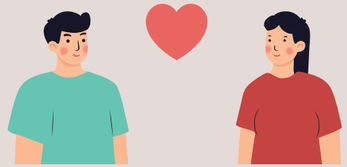
4 ทิ้ง” ให้ปลอดภัย

ขั้นตอนสุดท้ายแต่สำคัญที่สุด ห่อถุงยางอนามัยด้วยกระดาษทิชชูและทิ้งถุงยางอนามัยลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด ไม่ควรทิ้งลงในชักโครกหรือในที่สาธารณะ

STEP 1 2 3 4

4 “เลือก เก็บ ใช้ ทิ้ง”

เคล็ดลับสุดยอด
การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี
ปลอดภัยหายห่วง



โรคพิษสุนัขบ้า



"ล้างแผล ใส่ยา กักหมา หาหมอ ฉีดวัคซีนต่อให้ครบชุด"

- ล้างแผลด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดหลาย ๆ ครั้ง อย่างเบามือ
- ใส่ยาเบตาดีนหลังจากเช็ดแผลให้แห้ง
- กักสุนัขเพื่อดูอาการ อย่างน้อย 10 วัน
- หาหมอ รีบไปพบแพทย์ เพื่อพิจารณาให้วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าตามแนวทางที่กำหนด
- ฉีดวัคซีนให้ครบทุกเข็ม เพื่อการป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าอย่างมีประสิทธิภาพ

"คาถา 5 ย. ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า"

ย.1 : อย่าแหย่สุนัขให้โมโห

ย.2 : อย่าเหยียบหาง, หัว, ตัว, ขา หรือทำให้สุนัขตกใจ

ย.3 : อย่าแยกสุนัขที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า

ย.4 : อย่าหยิบจานข้าวหรือเคลื่อนย้ายอาหารขณะสุนัขกำลังกินอาหาร



ย.5 : อย่ายุ่งหรือเข้าใกล้สุนัขที่ไม่รู้จักหรือไม่มีเจ้าของ



โรคพิษสุนัขบ้า

ล้างแผล ใส่ยา กักหมา หาหมอ
ฉีดวัคซีนต่อให้ครบชุด

(5 ย. คาถา)

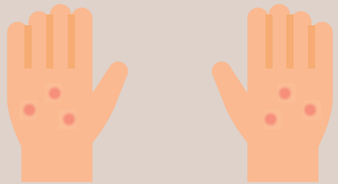
ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า





- โรคมือ เท้า ปาก
- โรคตาแดง
- โรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัส **RSV**

โรคมือ เท้า ปาก





โรคตาแดง



โรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัส RSV

- สวมหน้ากาก
- เลี่ยงแออัด
- แยกกัก
- ล้างมือ
- คัดกรอง
- พักรักษา

สวมหน้ากาก

สวมหน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้า ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอหรือจาม และสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกนอกบ้าน

ล้างมือ

ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์

เลี่ยงแออัด

หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด การอยู่ใกล้ผู้ป่วยและสถานที่ชุมชน

คัดกรอง

ตรวจวัดอุณหภูมิเด็ก สังเกตอาการผิดปกติของเด็ก

แยกกัก

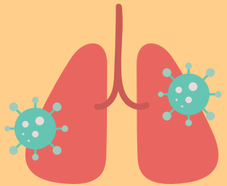
แยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติในห้องพยาบาล/ห้องแยก/ที่บ้าน

พักรักษา

ให้เด็กหยุดเรียนพักรักษาตัว







โรคติดต่อ นำโดยยุงลาย

โรคติดต่อ นำโดยยุงลาย



(3 เก็บ)

ป้องกันได้ 3 โรค







คำขยายความของ 3 เก็บ

1. **เก็บบ้านให้สะอาดปลอดโปร่ง** เช่น พับเก็บเสื้อผ้าใส่ในตู้หรือแขวนให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้มีมุมอับทึบเป็นที่เกาะพักและอาศัยของยุงลาย
2. **เก็บขยะให้เกลี้ยง** เก็บกวาดขยะที่อยู่ในบ้านและบริเวณรอบบ้าน เก็บเศษภาชนะใส่อาหารหรือน้ำดื่มที่ทิ้งไว้ใส่ถุงดำและนำไปทิ้งลงถังขยะหรือฝังกลบทำลาย เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
3. **เก็บน้ำ** ภาชนะที่ใส่น้ำเพื่ออุปโภคบริโภค ต้องปิดฝาให้มิดชิด ล้างคว่ำภาชนะใส่น้ำ และเปลี่ยนน้ำในกระถางหรือแจกันทุกสัปดาห์ เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงลายวางไข่

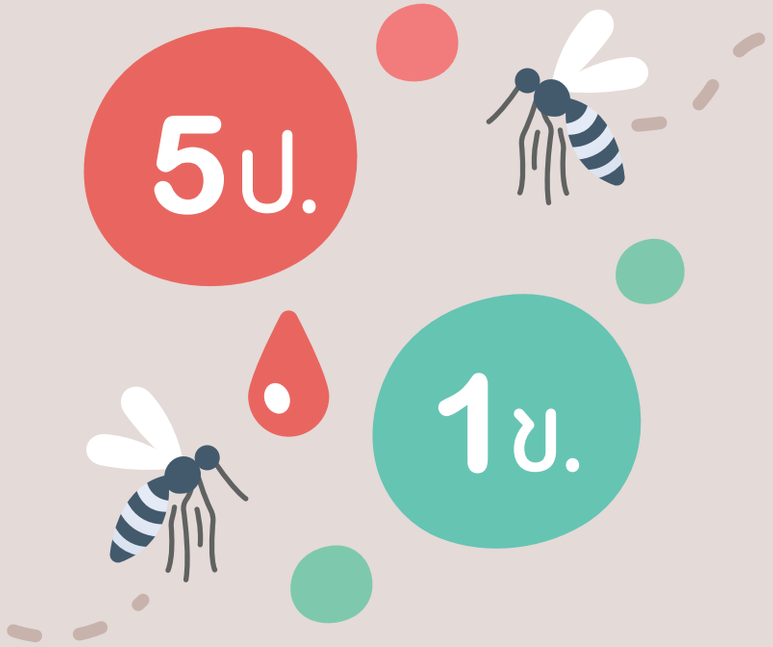


ป้องกันได้ 3 โรค คือ



1. โรคไข้เลือดออก
2. โรคติดเชื้อไวรัสซิกา
3. โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือ โรคชิคุนกุนยา

โรคติดต่อ นำโดยยุงลาย



5ป.

1 ปิด

ปิด ฝาโอ่ง ฝาภาชนะใส่น้ำให้มิดชิด
เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงลายวางไข่

2 เปลี่ยน



เปลี่ยนน้ำในแจกัน ภาชนะขังน้ำทุก 7 วัน
ตัดวงจรการเกิดลูกน้ำยุงลาย

3 ปล่อย

ปล่อยปลากินลูกน้ำในอ่างบัวหรือภาชนะเลี้ยงพืชน้ำ เช่น
ปลาหางนกยูง ปลาแกมบูเซีย ปลากระดี่ และปลากินลูกน้ำชนิดอื่น ๆ

4 ปรับปรุง

สิ่งแวดล้อมรอบบ้านให้เหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นแหล่ง
เพาะพันธุ์ของยุงลาย

5 ปฏิบัติ



ปฏิบัติ เป็นประจำเป็นกิจวัตรและเป็นนิสัย

1ข.

1 ขัด

ขัดไข่ยุงลายออกจากขอบภาชนะใส่น้ำที่มีไข่
ยุงลายติดอยู่ เพื่อตัดวงจรไม่ให้กลายเป็น
ลูกน้ำและยุงตัวเต็มวัย



วัณโรค

วัณโรค

- รู้เร็ว
- รักษาหาย
- ไม่แพร่กระจาย





เมื่อรู้ตัวเองว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่ ผู้สัมผัสร่วมบ้านกับผู้ป่วยวัณโรค ผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรค ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง และผู้ที่มีอาการที่เข้าได้กับวัณโรค (ไอเกิน 2 สัปดาห์) มีไข้ เจ็บหน้าอก เบื่ออาหาร น้ำหนักลด มีเหงื่อออกผิดปกติตอนกลางคืน ให้รีบพบแพทย์เพื่อตรวจหาวัณโรคให้เร็วที่สุด

วัณโรคสามารถรักษาให้หายได้แค่กินยาให้ครบ 6 - 8 เดือนตามที่แพทย์สั่ง ตลอดจนถ้าสามารถรู้ว่าตนเองป่วยเป็นวัณโรคได้เร็ว และทำการรักษาได้เร็ว ใส่หน้ากากอนามัย ก็สามารถลดการแพร่กระจายเชื้อไปสู่คนอื่นได้เร็ว ลดการป่วยเป็นวัณโรคของคนอื่น ๆ ต่อไป





- โรคอุจจาระร่วง
- โรคอาหารเป็นพิษ
- อหิวาตกโรค



1 สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ

2 ร้อน

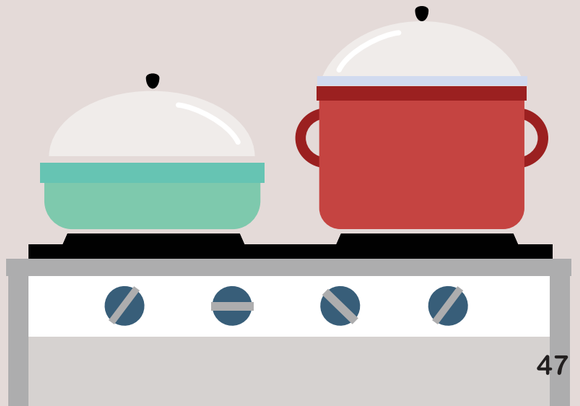
อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อน ให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

3 สะอาด

เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาดมีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทาน อาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก

โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ อหิวาตกโรค

- ☑ สุก
- ☑ ร้อน
- ☑ สะอาด





โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



1 หลีก

หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นละออง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก ผู้ที่มีโรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหลอดลม-อักเสบเรื้อรัง โรคหลอดเลือดหัวใจ และมะเร็งปอด



2 ปิด

ปิดประตู หน้าต่างให้มิดชิด ป้องกันฝุ่นละออง ทำความสะอาดบ้านทุกวัน



3 ใช้

ใช้หน้ากากมาตรฐาน N95 ป้องกันฝุ่น



4 เลี่ยง

เลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน



5 ลด

ลดการใช้รถยนต์และการเผาทุกชนิด

โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ฝุ่นละอองและปัญหาหมอกควัน

- หลีก
- ปิด
- ใช้
- เลี่ยง
- ลด





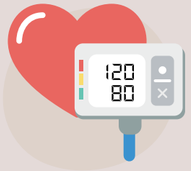
โรคความดันโลหิตสูง

วัดก่อน รู้เสี่ยง
เลี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

- ค่าความดันโลหิตปกติไม่เกิน 120/80 มม.ปรอท
- หากค่าความดันโลหิตสูงตั้งแต่ 140/90 มม.ปรอท ขึ้นไป ควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา

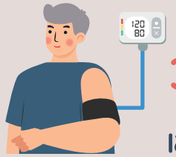


“ตรวจเช็คความดัน
ป้องกัน เพชฌฆาตเงียบ”



ตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง หากปล่อยให้ความดันโลหิตสูงเป็นเวลานาน อาจตามมาด้วยโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

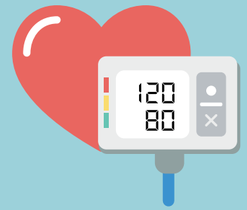
โรคความดันโลหิตสูง



วัดก่อน รู้เสี่ยง
เลี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

ตรวจเช็คความดัน
ป้องกันเพชฌฆาตเงียบ





โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน

คุมน้ำตาลให้อยู่หมัด

- จำกัดแป้ง 
- เพิ่มผัก 
- ออกกำลังกาย



คุมน้ำตาลให้อยู่หมัด ด้วย...

1 

จำกัดปริมาณอาหารประเภทข้าว แป้ง อาหารเหล่านี้เมื่อผ่านการย่อยแล้วจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้ รวมถึงเครื่องดื่มรสหวานและขนมหวาน

2 

เพิ่มผักต่างๆ ทานผักให้หลากหลาย โดยเฉพาะผัก ใบ แทนการทานอาหารที่เป็นแป้ง

3 

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเผาผลาญพลังงานที่ได้รับจากอาหาร และเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย





การบาดเจ็บ อุบัติเหตุทางถนน



7 ทัศนคติอันตราย ที่ทำให้คนตายบนถนน



1 หุนหันพลันแล่น

"นักขับหน้าใหม่ ไร้ประสบการณ์" เป็นผู้ขับขี่มือใหม่ชอบทำตามใจตัวเอง ไม่ได้เรียนรู้การขับขี่ที่ถูกต้อง ไม่มีใบอนุญาตขับขี่
คำแนะนำ "อย่าทำอะไรตามใจฉัน" ต้องเคารพกฎจราจร และมีน้ำใจกับเพื่อนที่ร่วมใช้รถใช้ถนน

2 กฎเกณฑ์ไม่อาทร (Anti-Authority)

เป็นบุคคลที่มีทัศนคติ "กฎมีไว้แหก" ทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่สนใจผู้อื่น และไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับหรือกฎหมาย
คำแนะนำ ให้ผู้ขับขี่ปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด มีน้ำใจกับเพื่อนร่วมทางบนท้องถนน

3 รีบร้อนลุกลน (Impulsivity)

เป็นบุคคลที่ต้องการทำทุกสิ่งในทันทีทันใด โดยขาดความยั้งคิดก่อนลงมือทำ **คำแนะนำ** "ต้องคิดก่อนทำเสมอ" ก่อนทำสิ่งใดต้องมั่นใจแล้วว่าได้ใช้ความคิดและประเมินสถานการณ์แล้วเสมอ "ต้องใจเย็น ๆ อย่ารีบร้อน"

4 คิดว่าตัวเองดวงดี (Invulnerability)

เป็นบุคคลที่คิดว่าตัวเองดวงดี คิดว่าไม่เคยประสบอุบัติเหตุอาจเกิดจากผู้ขับขี่มีทักษะการขับขี่ที่ดีกว่าคนอื่น
คำแนะนำ ควรระมัดระวังการใช้รถใช้ถนนและเคารพกฎหมายอย่างเคร่งครัด เพราะอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ

5 ฮีโร่คือตัวข้า (Macho)

เป็นบุคคลที่มักจะพยายามพิสูจน์ว่าตนเองเหนือกว่าคนอื่น เช่น จากยี่ห้อหรือราคาของรถที่ซื้อ **คำแนะนำ** อย่าคิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น ความไม่ประมาทต่างหากที่จะทำให้เราปลอดภัย

6 ตายดีกว่าไม่สู้ (Resignation)

เป็นบุคคลที่ไม่เห็นว่าตนเองสามารถทำให้เกิดความแตกต่างได้ ปล่อยให้เป็นเรื่องของคนอื่นที่จะต้องแก้ไขปัญหา
คำแนะนำ จง "อย่าสิ้นหวัง" เมื่อเกิดปัญหาอย่าคิดว่าตัวเองไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ และสร้างความแตกต่างได้ โดยการสร้างวินัยที่ตนเองเป็นอับดับแรก

7 อิสระในการขับขี่

เป็นบุคคลที่ชอบมีนิสัยทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไปด้วยอารมณ์โดยไม่ยั้งคิด และปล่อยปละละเลยต่อความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในขณะขับขี่ **คำแนะนำ** อย่าใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เพราะความประมาทจะทำให้เราไม่มีสติ

7 ทัศนคติอันตราย ที่ทำให้คนตายบนถนน



"แล้วคุณล่ะเป็นแบบไหน"

การจมน้ำในเด็ก

การป้องกัน การจมน้ำในเด็ก

- ☑ ตะโกน.. โยน.. ยื่น..
- ☑ อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม



เด็กเล็ก (อายุ 1- 4 ปี)

อย่าใกล้... เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ

อย่าเก็บ... เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำอย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้

อย่าก้ม... อย่าก้มหรือชะโงกลงไปในโอ่งน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำเพราะอาจจะหัวทิ่มลงไปในภาชนะ



เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 15 ปี



☑ **ตะโกน**

เรียกให้คนมาช่วย



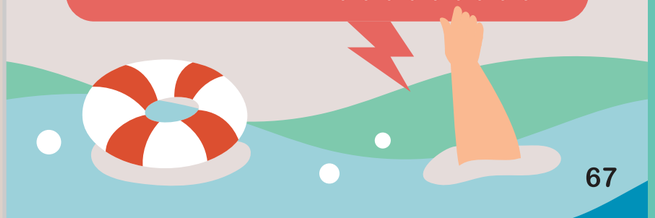
☑ **โยน**

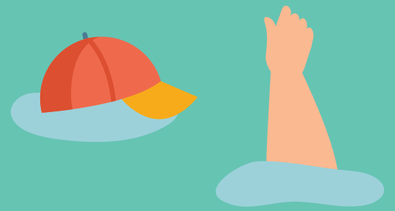
โยนอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ให้คนตกน้ำจับเพื่อพยุงตัว

☑ **ยื่น**

ยื่นของยาว ๆ ที่อยู่ใกล้ตัวให้คนตกน้ำจับ

เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จมน้ำเสียชีวิต ปีละ 900 คน





การพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ

การบาดเจ็บจาก การพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ ...ป้องกันได้



ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) สูงถึง 1 ใน 5 หรือกว่า 12 ล้านคน ภาคเหนือ มากที่สุด รองลงมาเป็นภาคกลาง

ผู้สูงอายุมากกว่า 3 ล้านคน หกล้มทุกปี ความเสี่ยงเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ

การพลัดตกหกล้ม เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของผู้สูงอายุ อันดับ 2 รองจาก อุบัติเหตุจราจร หรือมากกว่า 1,300 คนต่อปี ขณะที่หกล้มแล้วบาดเจ็บ เข้าพักรักษาในโรงพยาบาลมากถึง 7 หมื่นคนต่อปี

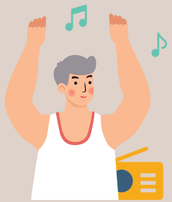
♂ เพศหญิงหกล้มมากกว่าเพศชาย 1.6 เท่า ส่วนใหญ่หกล้มนอกบ้าน ร้อยละ 65

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ขาดการออกกำลังกาย การทรงตัวไม่มั่นคง การมองเห็นบกพร่อง รับประทานยาเสี่ยง (ยาลดความดัน ยาขับปัสสาวะ ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท) บ้านที่อยู่อาศัยไม่ปลอดภัย เช่น พื้นลื่น ใช้ส้วมนั่งยอง ไม่มีราวจับในห้องน้ำ แสงสว่างไม่เพียงพอ และต้องขึ้นลงบันไดทุกวันเป็นต้น

สาเหตุการพลัดตกหกล้ม

- ร้อยละ 67 เกิดจากการลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน
- ร้อยละ 5 ตกหรือล้มจากบันไดหรือขั้นบันได

มาตรการป้องกันที่สำคัญ



- การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
- การประเมินความเสี่ยงปีละ 1 ครั้ง และปรับแก้ไขกรณีที่มีปัจจัยเสี่ยง
- การประเมินและปรับสภาพบ้านให้ปลอดภัย ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน



ประชาชนมีความรอบรู้ ปัจจัยเสี่ยงได้รับการแก้ไข ป้องกันพลัดตกหกล้ม



โรคอ้วน



เส้นรอบเอว

หมายถึง ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้ วิธีการวัดรอบเอวที่ถูกต้องคือใช้สายวัดรอบเอวผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมจนเกินไป



การวัดที่ถูกวิธี	การวัดที่ผิดวิธี	การวัดที่ผิดวิธี
คือ วัดผ่านสะดือ	คือ รัดแน่นเกินไป	คือ วัดเหนือสะดือ

รอบเอวไม่เกิน ส่วนสูง (cm) หารด้วย 2

เกณฑ์เส้นรอบเอวที่เหมาะสม

คือ ไม่ควรเกินส่วนสูง (เซนติเมตร) หาร 2 เช่น สูง 160 เซนติเมตร รอบเอวต้องไม่เกิน 80 เซนติเมตร

BMI รอบเอว สัญญาณเตือนโรคอ้วน

ค่าดัชนีมวลกายสำหรับคนไทยที่มีอายุ 18 ปี ขึ้นไป ใช้สูตรคำนวณ คือ

$$\frac{\text{น้ำหนักตัว}}{\text{ส่วนสูง}^2}$$

เช่น น้ำหนัก 58 ส่วนสูง 160

$$\frac{58}{1.6^2} = 22.66 \text{ กิโลกรัมต่อตารางเมตร}$$

เกณฑ์ดัชนีมวลกายกับภาวะน้ำหนักตัว

เกณฑ์ดัชนีมวลกาย	ภาวะน้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	ผอม หรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.50 - 22.9	ร่างกายสมส่วน
23 - 24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วนระดับ 1
25 - 29.9	โรคอ้วน หรือโรคอ้วนระดับ 2
ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป	โรคอ้วนอันตราย หรือโรคอ้วนระดับ 3



โทษพิษภัยและผลกระทบจากการบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบ



พิษภัยและผลกระทบของบุหรี่



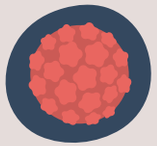
ส่งผลทำให้เกิด



โรคปอด และระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ



หลอดเลือดสมองตีบ แตก ตัน



โรคระบบทางเดินอาหาร



เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ภัยของบุหรี่ไฟฟ้า

ในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้ามีสารนิโคติน เป็นส่วนผสมส่งผลทำให้ **อัตราการเต้นของหัวใจสูง ความดันโลหิตสูง มีภาวะเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง**

สารนิโคตินมีอานุภาพการเสพติด **สูงกว่ากว่าเฮโรอีน**

น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้ามี **สารเคมีอันตราย** และสารแต่งกลิ่นที่มีฤทธิ์ทำลายเยื่อบุหลอดลม

ควัน ไอ ละอองจากบุหรี่ไฟฟ้า **ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ**



เลิกบุหรี่ “ดี” อย่างไร

ด้านเศรษฐกิจ

ช่วยประหยัดเงิน รายได้คงเหลือมากขึ้น และช่วยลด
ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลโรคที่เกี่ยวเนื่องจาก
การสูบบุหรี่

ด้านร่างกาย

ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยง
โรคหลอดเลือดหัวใจ ปอดและการไหลเวียนของเลือด
ในร่างกายจะดีขึ้นลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ
มะเร็งต่าง ๆ และภาวะสมองขาดเลือด

ด้านสังคม

ลดการได้รับควันบุหรี่มือสอง และมือสาม ที่มีผลเสีย
ด้านสุขภาพต่อบุคคลใกล้ชิด คนในครอบครัว
และเพื่อนร่วมงาน

เลิกบุหรี่....คุณทำได้ด้วยตัวเอง

- รับประทานสมุนไพร เช่น มะนาว หญ้าดอกขาว มะขามป้อม
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ปรึกษา สถานพยาบาล (คลินิกเลิกบุหรี่)
- โทรสายด่วนเลิกบุหรี่ **1600**



พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560

ห้าม สูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะ

ฝ่าฝืน มีโทษปรับไม่เกิน
5,000 บาท





การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1 ลด

ลดนักดื่มหน้าใหม่ และลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเริ่มจากการตั้งเป้าหมายที่จะลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละครั้ง ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่มและจดบันทึก ย้ำเตือนการลดปริมาณการดื่มน้อยลงไปเรื่อย ๆ จนเลิกในที่สุด

2 ละ

ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เปลี่ยนการดำเนินชีวิต หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วงเวลาหลังเลิกงาน โอกาสพิเศษต่าง ๆ รวมถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่นำไปสู่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหน็ดเหนื่อย ท้อแท้เศร้า หรือเครียด

3 เลิก

เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คิดถึงผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาทิ การเกิดอุบัติเหตุและโรคหลายชนิด ในระยะยาว หันมาดูแลสุขภาพตัวเองเป็นสำคัญ และหากมีความตั้งใจเลิกเหล้าแล้วไม่สามารถเลิกได้ ก็ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในการแก้ปัญหา ส่งผลให้เลิกสุราได้ง่ายขึ้น

ลด... 3.. 2.. 1..



ละ...



เลิก...



การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

(3ล)



- ลด
- ละ
- เลิก



บรรณานุกรม

หนังสือและเอกสาร

- สุวรรร ภู่เต็ง และคณะ. ทักษะคิด วิกฤษอุบัติเหตุทางถนน (2561). บริษัทเซฟตี้ อินฟินิตี้ จำกัด. โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด นนทบุรี
- วิชัย เอกพลากร และคณะ. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข(สวรส.), 2559.
- ระบบเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค. ข้อมูลโรงพยาบาลเครือข่ายเฝ้าระวังการบาดเจ็บ (33 แห่ง) พ.ศ. 2562.
- จิตติมา บุญเกิด. การหกล้มในผู้สูงอายุ การป้องกัน และการดูแลทางเวชศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพฯ :
- โครงการตำรารามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2561
- จัตรสุมน พฤฒิภิญโญ, วศิน พิพัฒนจัตร และStephen Harmann. (2562). ภัยร้าย ซ่อนเร้นบุหรี่ไฟฟ้า (Hidden Dangers of E-cigarette). (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์

ข้อมูลออนไลน์

- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคไข้หูดับ.//สืบค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2564, /จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม. //สืบค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/doed/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคไข้หวัดใหญ่.//สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสRSV. //สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.//สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคพยาธิใบไม้ตับ.//สืบค้นเมื่อ 6 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคไข้ฉี่หนู.//สืบค้นเมื่อ 7 กรกฎาคม 2564, /จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคพิษสุนัขบ้า.//สืบค้นเมื่อ 7 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคความดันโลหิตสูง.//สืบค้นเมื่อ 7 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dncd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคอ้วน.//สืบค้นเมื่อ 7 กรกฎาคม 2564, /จาก/ https://ddc.moph.go.th/dncd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคเบาหวาน.//สืบค้นเมื่อ 7 กรกฎาคม 2564, /จาก/https://ddc.moph.go.th/dncd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. //สืบค้นเมื่อ 8 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/das/

- กรมควบคุมโรค.//(2564).//การบาดเจ็บอุบัติเหตุทางถนน.//สืบค้นเมื่อ 8 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dip/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//การจมน้ำในเด็ก.//สืบค้นเมื่อ 8 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dip/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ.//สืบค้นเมื่อ 8 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dip/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคมือ เท้า ปาก.//สืบค้นเมื่อ 12 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคตาแดง.//สืบค้นเมื่อ 12 กรกฎาคม 2564, /จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคติดต่อนำโดยยุงลาย.//สืบค้นเมื่อ 12 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dvb/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โรคอุจจาระร่วง.//สืบค้นเมื่อ 13 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//อาหารเป็นพิษ.//สืบค้นเมื่อ 13 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//อหิวาตกโรค.//สืบค้นเมื่อ 13 กรกฎาคม 2564,/จาก/https://ddc.moph.go.th/dcd/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.// สืบค้นเมื่อ 13 กรกฎาคม 2564,/https://ddc.moph.go.th/oabc//
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//วัณโรค.//สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2564, /จาก/ https://ddc.moph.go.th/dtb/
- กรมควบคุมโรค.//(2564).//โทษพิษภัย และผลกระทบจากการบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบ.//สืบค้นเมื่อ 5 สิงหาคม 2564,/จาก/ https://ddc.moph.go.th/otpc/

คณะผู้จัดทำ

1. นางสาววิมวิการ์ ศักดิ์ชัยนานนท์
   นายสัตวแพทย์ชำนาญการ กองโรคติดต่อทั่วไป
2. นางสาวอรพิรุฬห์ ยุรชัย
   นายสัตวแพทย์ชำนาญการ กองโรคติดต่อทั่วไป
3. นางสมนึก เลิศสุโภชวณิชย์
   นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองโรคติดต่อทั่วไป
4. นายจักรกฤษณ์ ปานแก้ว
   นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองโรคติดต่อทั่วไป
5 .นางสาวชนัดดา ตั้งวงศ์จุลเนียม
   นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองโรคติดต่อทั่วไป
6. นางสาววิชุดา ลาภพืชอุดม
   นักประชาสัมพันธ์ กองโรคติดต่อทั่วไป
7. นางสาวกมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล
   นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองโรคไม่ติดต่อ
8. นางสาวอัฐสิมา มาศโอสถ
   นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองโรคไม่ติดต่อ
9. นางสาวณัฐรัตน์ ศรีกรุงพลี
   นักวิชาการสาธารณสุข กองโรคไม่ติดต่อ

10. นางสาวกมลวรรณ ใจงาม
    นักวิชาการเผยแพร่ กองโรคไม่ติดต่อ
11. นางสาวสิริพร ภัยโยทัย
    นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองโรคเอดส์และ
    โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
12. นางสาวเบญจมาศ ใจงาม
    นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองโรคเอดส์และ
    โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
13. ดร.ศิริพร ยงชัยตระกูล
    นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองโรคติดต่อนำโดยแมลง
14. ว่าที่ ร.ต.ตรีรยา ศาลางาม
    นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองโรคจากการประกอบอาชีพ
    และสิ่งแวดล้อม
15. จ่าเอกชำนาญ ยุงไธสง
    พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กองวัณโรค
16. ดร.ปัญญ์ จันทร์พาณิชย์
    นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองป้องกันการบาดเจ็บ
17. นางสาวนิพา ศรีช้าง
    นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองป้องกันการบาดเจ็บ
18. นางสาวฐิติมา ขันธสิน
    เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษาชำนาญงาน กองป้องกันการบาดเจ็บ
19. นางสาวสิรีพร กำมะหยี่
    นักวิชาการเผยแพร่ กองป้องกันการบาดเจ็บ

20. นางสาวกุลภัสสรณ์ ศิริมนัสสกุล
    นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองงานคณะกรรมการ
    ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
21. นางสาวอรณิช ชำนาญศิลป์
    นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองงานคณะกรรมการ
    ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
22. นางสาวราณี โตสาแน
    นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองงานคณะกรรมการ
    ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
23. นางสาวกัลยรัตน์ เมธาธีวสุกุล
    นักประชาสัมพันธ์ กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
24. นางสาวพจนา จิตร์จำนงค์
    นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานคณะกรรมการ
    ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

Note:

Note:

Note:



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422