

(ร่าง) Key Message : Health Literacy จังหวัดสระแก้ว

ประเด็นเรื่อง	Key Message
๓๐ ๒๘ ๑ฟ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ อาหาร กินอาหารลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม เพิ่มผักผลไม้</li> <li>■ ออกกำลังกาย ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๕ วันๆละ ๓๐ นาที</li> <li>■ อารมณ์ จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม</li> <li>■ ไม่สูบบุหรี่ ไม่สูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ</li> <li>■ ไม่ดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายและอุบัติเหตุ</li> <li>■ แปร่งฟัน แปร่งฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง(ตอนเช้าและก่อนนอน) นานครั้งละ ๒ นาที และงดกินอาหารหลังแปร่งฟัน ๒ ชม.</li> </ul>
กินอาหารสุกร้อน ช้อนกลางล้างมือ สวมผ้าปิดปากจมูก	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ กินร้อน รับประทานอาหารสุกใหม่ ปรุงอาหารให้สุกร้อนทุกครั้ง หากทานอาหารไม่หมดนานเกิน ๔ ชั่วโมง ต้องอุ่นร้อนทุกครั้ง</li> <li>■ ช้อนกลาง ใช้ช้อนกลางตักอาหารขณะกินอาหารร่วมวงกับผู้อื่น</li> <li>■ ล้างมือ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ ก่อนและหลังประกอบอาหาร</li> <li>■ สวมผ้าปิดปากปิดจมูกเวลาไอจาม</li> </ul>
ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ การป้องกันสุนัข แมว กัด ข่วน โดยใช้คาถา ๕ ย               <ul style="list-style-type: none"> <li>ย๑ อย่าแหยม สุนัข/แมว ให้โมโห</li> <li>ย๒ อย่าเหยียบ หาง หัว ตัว ขา หรือทำให้สุนัข/แมว ตกใจ</li> <li>ย๓ อย่าแยก สุนัข/แมว ที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า</li> <li>ย๔ อย่าหยิบ จานข้าวหรือเคลื่อนย้ายอาหารขณะที่สุนัข/แมว กำลังกินอาหาร</li> <li>ย๕ อย่ายุ่ง หรือเข้าใกล้สุนัข/แมว ที่ไม่รู้จักและไม่มีเจ้าของ</li> </ul> </li> <li>■ การป้องกันในคน เมื่อถูกสุนัขกัด ข่วน เสีย โดยใช้คาถา ๕ ต               <ul style="list-style-type: none"> <li>ต๑ ต้องล้างแผล เบาๆ นานๆ ให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่หลายๆครั้งให้ถึงกันแผล ล้างสบู่ ออกให้หมด เช็ดแผลให้แห้ง</li> <li>ต๒ ใส่ยารักษาแผลสด เช่น ทิงเจอร์ ทิงเจอร์โพวิดิน</li> <li>ต๓ ต้องกักหมา กักขังสุนัข/แมว เลี้ยงที่กัก ๑๐ วัน ให้น้ำอาหารปกติ ถ้าเป็นสัตว์ที่บ้า จะไม่กินน้ำ อาหาร และจะตายภายใน ๑๐ วัน (ข้อสังเกตเบื้องต้น ต้องยืนยันผลจากการตรวจตัวอย่าง สุนัข/แมว)</li> <li>ต๔ ต้องหาหมอ ผู้ที่ถูกสุนัข/แมว กัด ต้องพบแพทย์เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าทุกคน</li> <li>ต๕ ต้องฉีดวัคซีนต่อจนครบ ตามแพทย์สั่ง เพื่อสร้างภูมิต้านทานโรคพิษสุนัขบ้า</li> </ul> </li> </ul>
กำจัดลูกน้ำยุงลาย	<p>การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ตามมาตรการ “๓ เก็บ ๓ โรค” โดยทำให้ต่อเนื่องทุกสัปดาห์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>๑. เก็บบ้าน ให้ปลอดโปร่งไม่ให้ยุงลายเกาะพัก</li> <li>๒. เก็บขยะ เศษภาชนะไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย</li> <li>๓. เก็บน้ำ ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสัปดาห์ไม่ให้ยุงลายวางไข่</li> </ul> <p>สามารถป้องกันได้ ๓ โรค คือ ไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย</p>