

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



แนวทางการปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามสุขบัญญัติแห่งชาติมีดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

- 1) อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- 2) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- 3) ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ
- 4) ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน
- 5) ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้อบอุ่นเพียงพอ
- 6) จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ



2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันให้

สะอาดทุกวัน อย่างถูกต้อง

- 1) แปรงฟันให้สะอาด อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า และก่อนนอน โดยฟันบนต้องแปรงลงล่าง ฟันล่างต้องแปรงขึ้นบน
- 2) เลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
- 3) หลีกเลี่ยง ลูกอม ขนมหวาน ขนมกรอบ ๆ หวาน ๆ เหนียว ๆ และห้ามกัด/ขีดของแข็ง ๆ
- 4) หมั่นตรวจ สุขภาพช่องปากด้วยตนเอง
- 5) ไปหาหมอฟันตรวจรักษาปีละครั้ง



3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย

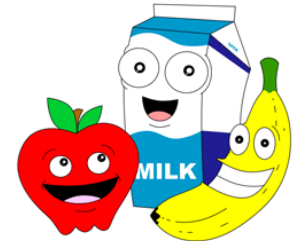
- 1) ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังการเตรียม ปิ้งอาหาร และก่อนกินอาหาร
- 2) ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย



4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสาร

อันตราย

- 1) เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย สารพิษโดยคำนึงถึง ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด
- 2) ปิ้งอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง ต้องปรุงให้สุกเสมอ
- 3) กินอาหารให้ เป็นเวลา และกินให้ ครบตามที่ร่างกายต้องการ คือ ครบ 5 หมู่
- 4) กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ใช้ช้อนกลางเมื่อต้อง กินอาหารรวมกัน
- 5) หลีกเลี่ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารรสจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด ของหมักดอง หรืออาหารใส่สีฉูดฉาด
- 6) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและ การสำส่อนทางเพศ

- 1) เลิกบุหรี่ เลิกดื่มสุรา
- 2) ไม่เสพสารเสพติด
- 3) ไม่เล่นการพนัน
- 4) ไม่สำส่อนทางเพศ รัก นวลสงวนตัว ไม่ซิงสุก ก่อนห่าม (มีคูครองเมื่อถึงเวลาอันควร)



6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

- 1) พุดจาหรือแสดงออกซึ่งการห่วงหาอาทรกัน และกันอย่างเสมอต้นเสมอปลาย
- 2) แบ่งเบาภาระหน้าที่ซึ่งกันและกัน ด้วย ความเสียสละ ถ้อยทีถ้อยอาศัย อดทน
- 3) รู้จักให้อภัย ในความผิดพลาดของกันและ กันไม่ซ้ำเติมให้เสียน้ำใจ



7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

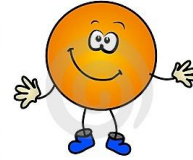
- 1) ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายใน บ้าน เช่น ไฟฟ้า ของมีคม เต้าแก๊ส เป็นต้น
- 2) ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่ สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจ สุขภาพประจำปี

- 1) ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- 2) ออกกำลังกาย และเล่น กีฬา อย่าง สนุกสนานโดยเลือกให้เหมาะสมกับวัยและ โรคประจำตัว
- 3) ตรวจสุขภาพโดยแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

เมื่อจิตใจสบายมีหนทาง ออกก็แจ่มใสกินอิ่มนอนหลับ สุขภาพกายก็แข็งแรงมากแล้ว โรคภัยจะไม่มาเบียดเบียน



10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์ สังคม

- 1) การกำจัดขยะในบ้าน และทิ้งขยะในที่ รองรับ
- 2) หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิด มลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น
- 3) มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- 4) มีการกำจัดน้ำทิ้งให้ถูกต้อง
- 5) ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- 6) อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น

สุขบัญญัติ 10 ประการ ที่พึงปฏิบัติ



ผลิต / เผยแพร่โดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร. 056 – 219 – 888 ต่อ 5200, 9801