

อาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) ดูแลตนเองและครอบครัวเป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพดี



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support



อาหาร

- กินหลากหลาย
- กินผักและผลไม้สด
อย่างน้อยวันละครั้งก็โลกรัม
- ลดการกินอาหารหวาน มัน เค็มจัด
- กินอาหารเช้าทุกวัน
- กินอาหารสุก สะอาด



ออกกำลังกาย

- เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่กับที่นานๆ
- มีกิจกรรมทางกาย หรือออกกำลังกายระดับปานกลาง
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละอย่างน้อย 30 นาที



ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา

- ไม่สูบ ไม่ลองสูบบุหรี่/ยาสูบ ไม่ลองดื่มสุรา
- เลิกสูบบุหรี่/ยาสูบ เลิกดื่มสุรา



ใช้ยาอย่างถูกต้อง และปลอดภัย

- อ่านฉลากยาให้เข้าใจทุกครั้ง ก่อนตัดสินใจใช้ยา
- รู้วิธีใช้และใช้ให้ถูกต้อง
- สังเกตผลการใช้ยา



ป้องกันวัณโรค และโรคติดต่ออื่นๆ

- ใช้ผ้าปิดปาก จมูก เวลาไอ จาม และระวังเสมหะ
- สวมหน้ากากอนามัยไปในที่ชุมชนหรือสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนกินอาหาร หลังการหยิบจับของสาธารณะ

