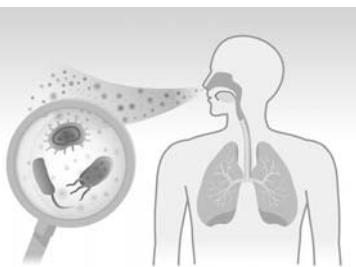


ภาคผนวก ด

เอกสารอบรมให้ความรู้พนักงาน

อบรมด้านสาธารณสุขและสุขภาพ



หัวข้อการอบรม

1. การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ
2. การป้องกันโรคติดต่อทางเดินอาหาร
3. การป้องกันโรคติดต่อทางเดินหายใจ
4. การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

อาหารหลัก 5 หมู่



การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ



1. การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

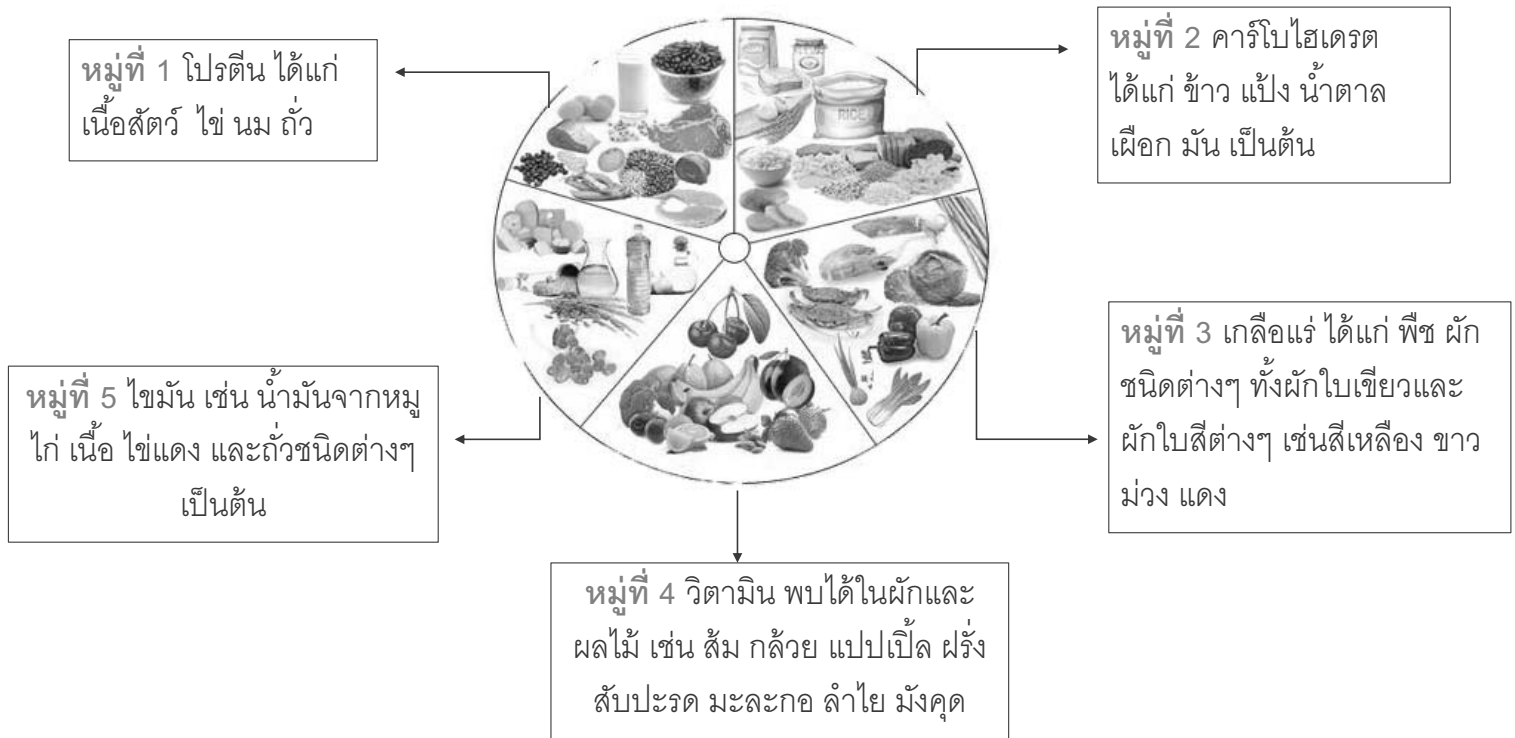


“อาหาร” หมายถึง สิ่งที่ได้รับประทานแล้วทำให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนี้ยังช่วยให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ปกติ



สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ ได้มีข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารอย่างถูกวิธีประกอบด้วย 5 ข้อ ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว



2. อย่ารับประทาน

- กินอาหารที่สะอาดและปราศจากการปนเปื้อน ล้างผักผลไม้ก่อนกิน สำหรับเนื้อสัตว์ ให้ปรุงจนสุกด้วยความร้อนก่อนกิน
- เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านที่ถูกสุขลักษณะและเลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
- ในกรณีอาหารพร้อมปรุงควรสังเกตจากฉลากเป็นสำคัญต้องระบุชื่ออาหารส่วนประกอบ สถานที่ผลิต/วัน/เวลาที่ผลิต และวันหมดอายุที่ชัดเจน
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนกินอาหารและหลังจากใช้ส้วม กินอาหารที่ร้อน ใช้ช้อนกลาง

3. กินช้า • เคี้ยวให้ละเอียด กินอย่างมีสติ รับรู้ที่กำลังกินอะไร

4. ถูกเวลา • หนักมือเช้า เบามือเที่ยง เลี่ยงมือเย็น งดมื้อดึก

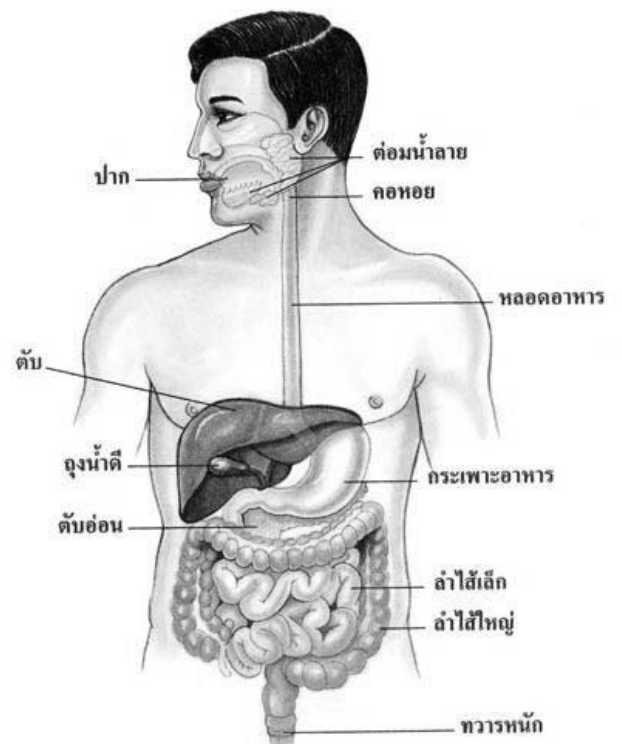
5. จับพิกซ์ออกจากร่างกาย • ควรขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน



การป้องกันโรคติดต่อ ทางเดินอาหาร



ระบบทางเดินอาหาร เป็นส่วนหนึ่งของอวัยวะในร่างกาย มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหาร การดูดซึม และการขับถ่าย โดยระบบทางเดินอาหารจะเริ่มตั้งแต่ ปาก คอหอย กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ ถุงน้ำดี และตับอ่อน



โรคติดต่อทางเดินอาหารที่พบบ่อย??

สาเหตุ : การดื่มน้ำที่ไม่สะอาด ใช้ส้วมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ มีการสุขาภิบาลไม่ดี เช่น การทิ้งขยะเกลื่อนกลาด ร้านอาหารไม่สะอาด

อหิวาตกโรค

การติดต่อ : การกิน การสัมผัสอุจจาระของผู้ป่วย การถูกผู้ป่วยอาเจียนใส่ การใช้สิ่งของร่วมกัน การกินอาหารที่มีแมลงวันมาตอม เป็นต้น

อาการ : อุจจาระร่วง ถ่ายเป็นน้ำคล้ายน้ำซาวข้าว ไม่มีมูกเลือด อาเจียน อ่อนเพลีย



โรคอุจจาระร่วง

สาเหตุ : การรับประทานอาหารและน้ำที่ไม่สะอาด การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร ภาชนะสกปรก

การติดต่อ : สามารถติดต่อไปสู่คนอื่นได้จากอุจจาระของคนไข้

อาการ : ปวดท้องร่วมกับถ่ายอุจจาระเหลว คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศรีษะ เมื่อยตามเนื้อตามตัว ถ่ายมากกว่า 3 ครั้ง/วัน



โรคบิด

สาเหตุ : การดื่มน้ำไม่สะอาด ไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร อาหารไม่สะอาด

การติดต่อ : สามารถติดต่อไปสู่คนอื่นได้จากอุจจาระของคนไข้ การใช้ของร่วมกับผู้อื่น

อาการ ท้องเสียอย่างรุนแรง อุจจาระปนน้ำ มีมูกหรือมูกเลือดปนออกมากับอุจจาระ ร่วมกับอาการปวดเกร็ง ปวดบีบที่ท้องเป็นพักๆ คลื่นไส้ อาเจียน



โรคบิดอมีบา

สาเหตุ : การดื่มน้ำดิบ การปนเปื้อนในน้ำประปา/สระว่ายน้ำ ปนเปื้อนจากดินที่มีเชื้อ

การติดต่อ : กินอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อจากผู้ที่เป็นพาหะ (โดยเฉพาะผู้ที่เตรียมทำอาหารให้ผู้อื่น) ปนเปื้อนจากดินหรือน้ำที่มีเชื้อ การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก

อาการ : ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระบ่อย เมื่อถ่ายอุจจาระจะมีมูกหรือมูกเลือดออกมาด้วย ปวดท้องเป็นพักๆ



โรคอาหารเป็นพิษ

สาเหตุ : การรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อน หรือเกิดจากการปนเปื้อนของสารเคมี

การติดต่อ : การระบาดที่มีอาเจียนร่วมด้วย ผักและอาหารที่เก็บรักษาไม่ถูกต้อง การกินอาหารทะเลที่ดิบหรือปรุงสุกไม่พอ

อาการ : อุจจาระเป็นน้ำและปวดมวนท้องรุนแรง บางครั้งมีคลื่นไส้ อาเจียน เป็นไข้และปวดศีรษะ ถ่ายอุจจาระปนเลือดหรือมูก ไข้สูง



โรคไวรัสตับอักเสบบี

สาเหตุ : การรับประทานน้ำดื่มหรืออาหารที่มีเชื้อโดยผู้เตรียมอาหารเป็นพาหะของโรค การรับประทานอาหารที่ไม่ได้ปรุงสุก

การติดต่อ : อาหาร น้ำดื่ม การสัมผัสอุจจาระ บางคนไม่สามารถแสดงอาการแต่สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ เรียกว่า พาหะ

อาการ : อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ปัสสาวะสีเข้ม ตัวเหลือง ตาเหลือง ถ่ายเหลว



โรคไข้ไทฟอยด์

สาเหตุ : การกินอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ การใช้แหล่งน้ำบริโภคที่มีเชื้อหรือปนเปื้อนจากขยะที่ทิ้งลงแหล่งน้ำ

การติดต่อ : จากคนสู่คนเท่านั้น โดยผู้ป่วยเป็นโรคจะขับเชื้อออกทางอุจจาระเป็นหลัก

อาการ : ปวดศีรษะ ไอแห้ง เบื่ออาหารและน้ำหนักตัวลด ปวดเมื่อยตามร่างกาย เชื้องซึม มีเหงื่อออก



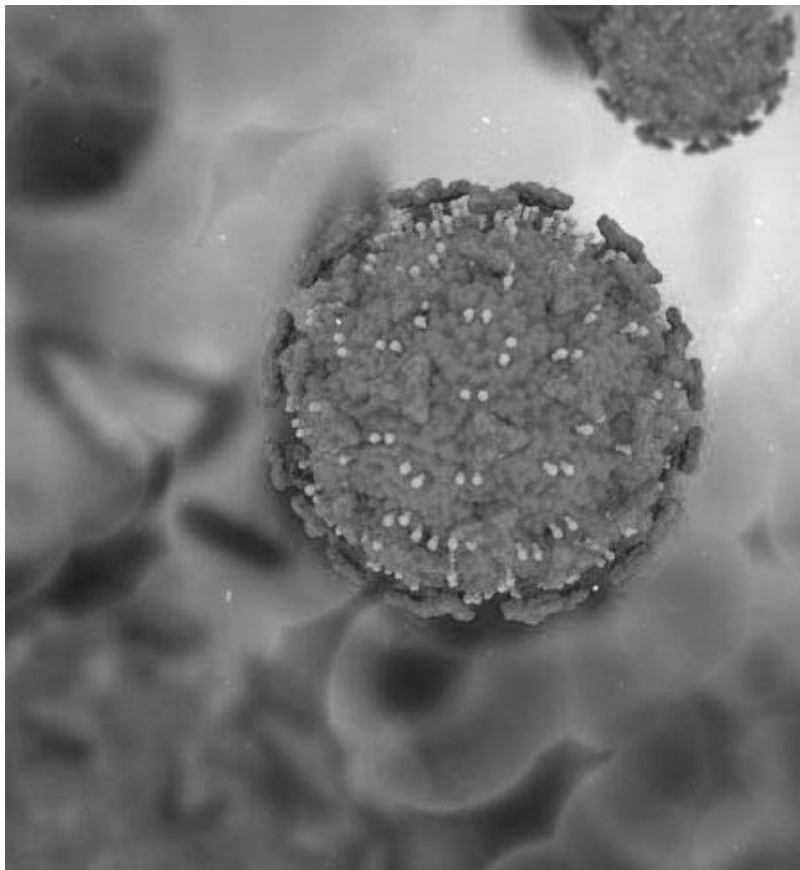
หากพบอาการดังกล่าวหรืออาการไม่ดี
ขึ้นควรรีบไปพบแพทย์





การป้องกันโรค

1. รับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ๆ ไม่รับประทานอาหารค้างมื้อ หรือควรอุ่นทุกครั้ง
2. รับประทานอาหารเป็นกลุ่มควรมีช้อนกลางในการตักอาหาร
3. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม
4. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำบรรจุขวดที่มีฝาปิดสนิทหรือเครื่องหมาย อย.
5. กำจัดขยะมูลฝอย ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
6. ผู้ป่วยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือมีอาการปวดท้องเกร็ง และถ่ายเหลวหรือเป็นน้ำ การรักษาเบื้องต้น โดยกินน้ำละลายผงน้ำตาลเกลือแร่ ห้ามกินยาหยุดถ่าย หากอาการไม่ดีขึ้น คลื่นไส้อาเจียนมาก โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน



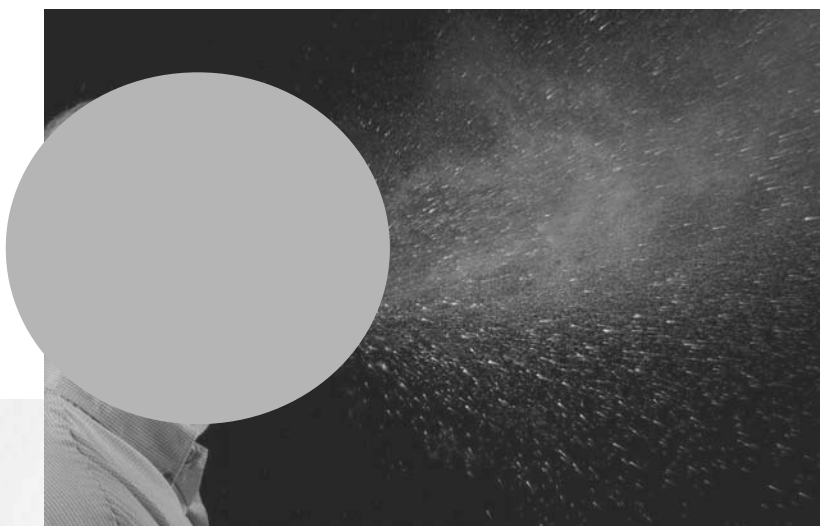
การป้องกันโรคติดต่อ ทางเดินหายใจ

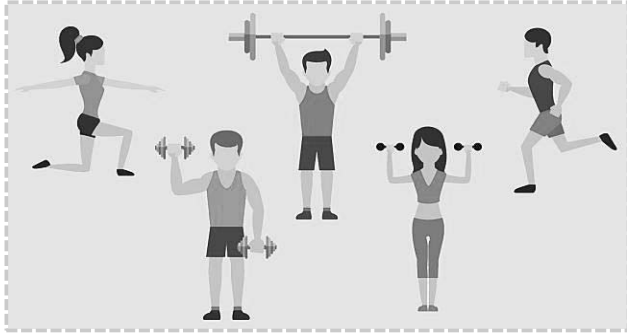


โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เกิดจากการติดเชื้อโรคของระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่จมูก คอ หลอดลมไปจนถึงปอด เชื้อที่เป็นสาเหตุส่วนใหญ่จากเชื้อไวรัส ได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดนก ซาร์ส และโควิด19 เป็นต้น การติดเชื้อจากแบคทีเรีย ได้แก่ ปอดบวม และวัณโรค เป็นต้น



ติดต่อจากการหายใจ
สัมผัสฝอยละออง น้ำมูก
น้ำลายปนเปื้อนเชื้อ





การดูแลตัวเอง

1. ล้างมือบ่อยๆ
2. ดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน
3. กินอาหารที่มากวิตามิน/ครบ 5 หมู่
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
5. ทำอารมณ์ให้แจ่มใส

7 ขั้นตอน ✓ การล้างมือที่ถูกรวิธี



ฝ่ามือถูกัน



ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูข้อมือ



ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูข้อมือ



หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



ปลายนิ้วมือถูข้อมือ



ถูรอบข้อมือ

การป้องกันตัวเอง

1. เก็บตัวอยู่บ้านเมื่อรู้สึกไม่สบาย
2. สวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ
3. ล้างมือบ่อยๆ โดยใช้สบู่และน้ำ หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมหลักเป็นแอลกอฮอล์
4. หลีกเลี่ยงการไปในพื้นที่ปิด พยายามอยู่ในพื้นที่เปิดโล่งและอากาศถ่ายเทสะดวก เปิดหน้าต่างเมื่ออยู่ในพื้นที่ปิด
5. รักษาระยะห่างที่ปลอดภัยจากผู้อื่น (อย่างน้อย 1 เมตร)
6. ควรไปพบแพทย์เมื่ออาการยังไม่ดีขึ้น





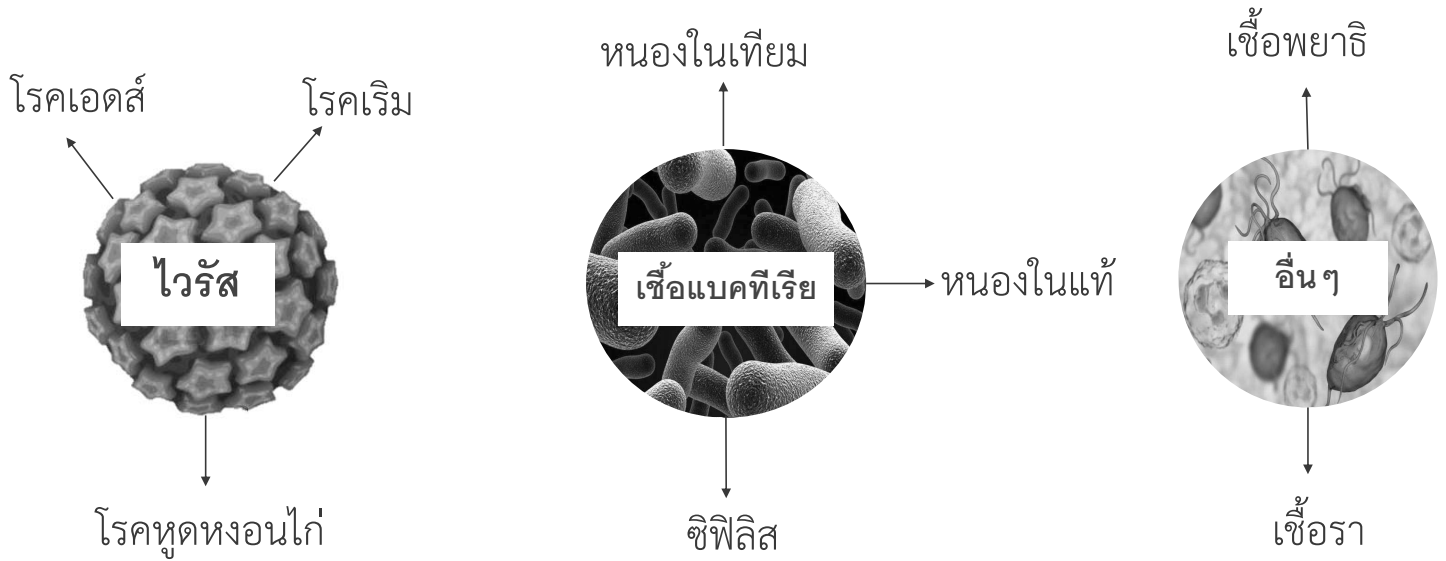
การป้องกันโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์??

คือกลุ่มโรคที่เกิดจากการติดต่อผ่านทาง
เพศสัมพันธ์กับคนที่เป็นโรคหรือคนที่ติดเชื้อ
ไม่ว่าจะเป็นการร่วมเพศทางช่องคลอด ทางปาก
หรือทางทวารหนัก เดิมมีชื่อว่า “กามโรค”

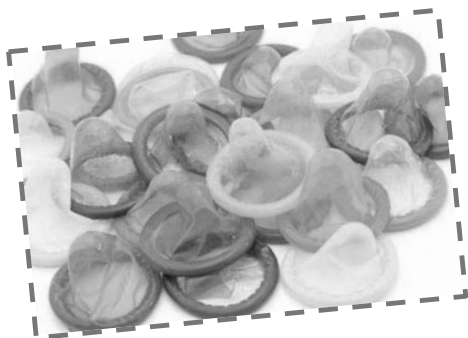


โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีอะไรบ้าง??



ใครเสี่ยงที่จะติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ?

ถาม-ตอบ



คนที่มีกิจกรรมทางเพศบ่อย มีคู่นอนหลายคน อายุน้อย ไม่ใส่ถุงยางอนามัยเวลามีเพศสัมพันธ์ เคยมีประวัติเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในอดีต ดื่มสุรา และใช้สารเสพติด



สามารถติดโรคจากคนที่ไม่มีอาการ ภายนอกดูแข็งแรงปกติ ได้หรือไม่?

ถาม-ตอบ

ในบางระยะผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการผิดปกติ
ทำให้ไม่ทราบว่าตนเองมีเชื้ออยู่ แต่สามารถ
แพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ แม้มีเพศสัมพันธ์
เพียงครั้งเดียว

จะปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อสงสัยว่าอาจติด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ?

ถาม-ตอบ

ควรรีบปรึกษาแพทย์และงดการมีเพศสัมพันธ์ชั่วคราวเพื่อลด
การแพร่กระจายเชื้อไปยังบุคคลอื่นจนกว่าจะทราบผลการ
ตรวจ ถ้าแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคควรงดการมีเพศสัมพันธ์
จนกว่าจะได้รับการรักษาจนหาย และแนะนำให้คู่นอนในช่วง
1 ปีที่ผ่านมา เข้ารับการตรวจรักษาด้วย



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รักษาให้ หายขาดได้หรือไม่ ?

ถาม-ตอบ

โรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียสามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยการกินหรือฉีดยาปฏิชีวนะให้ครบตามแพทย์สั่ง และให้ความสำคัญกับการพาคุณอนามา
รับการตรวจรักษา ส่วนโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสบางชนิดจะอยู่ใน
ร่างกายตลอดชีวิต เช่น เริม การรักษาจะช่วยควบคุมอาการโรคได้ แต่การ
ติดเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น เอชพีวี ร่างกายอาจกำจัดเชื้อได้เอง หากกำจัด
ไม่ได้เชื้ออาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งในอนาคต

วิธีการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ ทำอย่างไรได้บ้าง?

ถาม-ตอบ

1. ใช้ถุงยางอนามัย
2. ไม่เปลี่ยนคู่นอน
3. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเสี่ยงโรค
4. รักษาความสะอาด ร่างกายและอวัยวะเพศ
5. ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ
6. ศึกษาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
7. ไปปรึกษาแพทย์ เมื่อมีอาการผิดปกติ หรือสงสัยว่าติดต่โรค

