# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
# ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๕

| ลำดับ | เรื่อง | หน่วยงาน | เอกสารประกอบ |
|---|---|---|---|
| **มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์** | | | |
| **๑.** | “กอช. ร่วมกับ สทบ. มุ่งสร้างทักษะความรู้ทางการเงินในอนาคตให้ประชาชน” | กระทรวงการคลัง | - |
| **๒.** | ปภ. แนะหลักโดยสารเรือถูกวิธี ลดเสี่ยงอุบัติภัยทางน้ำ | กระทรวงมหาดไทย | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๓.** | ๗ วิธี ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุช่วงฤดูหนาว | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๔.** | แอสไพริน ไม่ใช่ยาสารพัดประโยชน์ | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๕.** | ๔ กลุ่มวัยสู้ภัยหนาว | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม

๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

**********

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๕ วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕**

**กระทรวง** กระทรวงการคลัง
**กรม / หน่วยงาน** กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง** กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)
**ช่องทางการติดต่อ** กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) สายด่วนเงินออม โทร. ๐-๒๐๔๙-๙๐๐๐

**๑) "กอช. ร่วมกับ สทบ. มุ่งสร้างทักษะความรู้ทางการเงินในอนาคตให้ประชาชน"**

**๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์**

**เรื่อง "กอช. ร่วมกับ สทบ. มุ่งสร้างทักษะความรู้ทางการเงินในอนาคตให้ประชาชน"**

**กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) ร่วมกับ สำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ (สทบ.)** ร่วมมือกันส่งเสริมการออมเงินเพื่อสร้างอนาคตกับ กอช. พร้อมเสริมทักษะทางการเงินแก่กองทุนหมู่บ้าน หรือกองทุนชุมชนเมือง ได้ถ่ายทอดความรู้ ให้คำปรึกษาทางการเงินที่ดีกับประชาชนในพื้นที่ต่อไป

**นางสาวจารุลักษณ์ เรืองสุวรรณ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)** เปิดเผยว่า กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) ร่วมกับ สำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ (สทบ.) ร่วมกันส่งเสริมความรู้ทางการเงิน และการออมเงินเพื่อการชราภาพกับกรรมการ และสมาชิก สทบ. รวมถึงการวางแผนทางการเงิน นายเบญจพล นาคประเสริฐ ผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ เคยกล่าวไว้ในการหารือความร่วมมือร่วมกันว่า จากการดำเนินงานของกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองที่ผ่านมา มีพัฒนาการในหลายด้านทั้งการบริหารจัดการให้กองทุนหมู่บ้านเป็นแหล่งเงินทุนหมุนเวียน เพื่อการลงทุนในการสร้างอาชีพ สร้างงาน และรายได้ของประชาชนในชุมชน มีการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการออมของประชาชน เพื่อความมั่นคง ในรากฐานของชีวิตและครัวเรือน จัดระบบสวัสดิภาพ สวัสดิการของหมู่บ้านและชุมชนเมือง เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันทางสังคม ปัจจุบันมีกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง ทั่วประเทศ จำนวน ๗๙,๖๑๐ กองทุน เงินทุนหมุนเวียนกว่า ๓ แสนล้านบาท จำนวนสมาชิกกว่า ๑๓ ล้านคน นอกจากการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้ประชาชนมีเงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน พร้อมเสริมสร้างศักยภาพร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่าย อันประกอบด้วย คณะกรรมการเครือข่ายกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองระดับจังหวัด /ระดับอำเภอ และระดับตำบล และสำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ จำนวน ๑๓ สาขา ในส่วนภูมิภาคสู่สมาชิกกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองกว่า ๑๓ ล้านคน ที่มีอยู่ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ

กอช. จะเป็นหนึ่งในการดำเนินงานร่วมกับ สทบ. ให้สมาชิก กทบ. ได้รับความรู้ มีเงินออมกับ กอช. ที่จะช่วยเติมเต็มให้สมาชิก กทบ. ที่มีอายุ ๑๕ - ๖๐ ปี อาทิ นักเรียน นักศึกษา แรงงานนอกระบบ ผู้ประกอบอาชีพอิสระ พ่อค้า แม่ค้า เกษตรกร ได้มีเงินรายเดือนไว้ใช้ในวัยเกษียณเหมือนข้าราชการ โดยการออมเงิน **ขั้นต่ำ ๕๐ บาท สูงสุด ๑๓,๒๐๐ บาทต่อปี** จะได้รับเงินสมทบเพิ่มจากรัฐ ตามช่วงอายุของสมาชิก **ช่วงอายุ ๑๕ - ๓๐ ปี** รัฐสมทบให้ ๕๐% ของเงินออมสะสม ไม่เกิน ๖๐๐ บาทต่อปี **ช่วงอายุมากกว่า ๓๐ – ๕๐ ปี** รัฐสมทบให้ ๘๐% ของเงินออมสะสม ไม่เกิน ๙๖๐ บาทต่อปี **ช่วงอายุมากว่า ๕๐ – ๖๐ ปี** รัฐสมทบให้ ๑๐๐% ของเงินออมสะสม ไม่เกิน ๑,๒๐๐ บาทต่อปี นอกจากนี้ สมาชิกได้รับผลประโยชน์ของ

เงินออมสะสม เงินสมทบที่นำไปลงทุน รับประกันผลตอบแทนจากการลงทุน และเงินออมสะสมของสมาชิกนำไปลดหย่อนภาษีเงินได้ประจำปี สำหรับผู้ที่สนใจสมัครเป็นสมาชิก กอช. สามารถตรวจสอบสิทธิ์ พร้อมออมเงินได้ที่ ไลน์ กอช. @nsf.th หรือแอปพลิเคชัน กอช. และสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ กอช. www.nsf.or.th หรือเฟสบุ๊ก กอช. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมในการออมกับ กอช. โทร. ๐-๒๐๔๙-๙๐๐๐

*********

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔๓/ ๒๕๖๕ วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕**

**กระทรวง** กระทรวงมหาดไทย
**กรม / หน่วยงาน** กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง** กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
**ช่องทางการติดต่อ** กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

**๑) หัวข้อเรื่อง ปภ. แนะหลักโดยสารเรือถูกวิธี ลดเสี่ยงอุบัติภัยทางน้ำ**

**๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์**

**<u>เรื่อง ปภ. แนะหลักโดยสารเรือถูกวิธี ลดเสี่ยงอุบัติภัยทางน้ำ</u>**

**ปภ. แนะหลักโดยสารเรือถูกวิธี ลดเสี่ยงอุบัติภัยทางน้ำ มีข้อแนะนำ ดังนี้**

**๑. ยืนรอเรือบนฝั่งหรือท่าเทียบเรือ** ไม่ยืนรอเรือบนโป๊ะที่มีคนจำนวนมาก เนื่องจากโป๊ะรับน้ำหนักได้จำกัด และหลีกเลี่ยงโดยสารเรือที่มีคนแน่นลำ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดเรือล่ม

**๒. ขึ้นเรืออย่างเป็นระเบียบและกระจายการนั่งให้สมดุล** ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงเรือ เลือกที่นั่งให้กระจายไม่เอียงข้างใดข้างหนึ่ง ไม่นั่งบริเวณที่เสี่ยงต่อการตกน้ำ เช่น กราบเรือ ท้ายเรือ หลังคาเรือ

**๓. ถึงจุดหมาย รอเรือเทียบท่า ทยอยขึ้นท่าเรือ** ควรรอให้เรือจอดเทียบท่าสนิท จึงค่อยๆ ทยอยลุกจากที่นั่ง เพื่อไม่ให้เรือรับน้ำหนักข้างเดียวมากเกินไปทำให้เรือล่มได้

**ข้อควรปฏิบัติ** สวมเสื้อชูชีพไว้ตลอดเวลาเพราะจะช่วยพยุงตัวในน้ำเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

*********

รู้หลักโดยสารเรือถูกวิธี
ลดเสี่ยงอุบัติภัยทางน้ำ
1
ยืนรอเรือบนฝั่ง
หรือท่าเทียบเรือ
ไม่ยืนรอเรือบนโป๊ะที่มีคนจำนวนมาก เนื่องจากโป๊ะ
รับน้ำหนักได้จำกัด และหลีกเลี่ยงโดยสารเรือ
ที่มีคนแน่นลำ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดเรือล่ม
2
ขึ้นเรืออย่างเป็นระเบียบ
และกระจายการนั่งให้สมดุล
ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงเรือ เลือกที่นั่งให้กระจาย
ไม่เอียงข้างใดข้างหนึ่ง ไม่นั่งบริเวณที่เสี่ยง
ต่อการตกน้ำ เช่น กราบเรือ ท้ายเรือ หลังคาเรือ
3
ถึงจุดหมาย รอเรือเทียบท่า
ทยอยขึ้นท่าเรือ
ควรรอให้เรือจอดเทียบท่าสนิท จึงค่อย ๆ ทยอย
ลุกจากที่นั่ง เพื่อไม่ให้เรือรับน้ำหนักข้างเดียวมากเกินไป
ทำให้เรือล่มได้
สวมเสื้อชูชีพไว้ตลอดเวลา
เพราะจะช่วยพยุงตัวในน้ำ
เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
Department of Disaster Prevention and Mitigation. Ministry of Interior. Thailand
www.disaster.go.th
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews
Line
@1784DDPM
สายด่วน 1784
ตลอด 24 ชม.

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔๓/ ๒๕๖๕ วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕**

**กระทรวง** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน** กรมการแพทย์
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง** กระทรวงสาธารณสุข สำนักสารนิเทศ
**ช่องทางการติดต่อ** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

**๑) หัวข้อเรื่อง ๗ วิธี ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุช่วงฤดูหนาว**

**๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์**

**<u>เรื่อง ๗ วิธี ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุช่วงฤดูหนาว</u>**

**วิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในช่วงฤดูหนาวมี ๗ วิธี** ดังนี้

**๑.** ทำร่างการให้อบอุ่นสวมเสื้อผ้าหนาๆ
**๒.** รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
**๓.** ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
**๔.** ฉีดวัคซีนกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ
**๕.** รับประทานยารักษาโรคประจำตัวตามที่แพทย์สั่ง
**๖.** หลีกเลี่ยงไปในสถานที่แออัดอากาศไม่ถ่ายเท
**๗.** สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ : ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

*********

# 7 วิธี ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ช่วงฤดูหนาว

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

## วิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในช่วงฤดูหนาวมี 7 วิธี

1.ทำร่างกายให้อบอุ่น สวมเสื้อผ้าหนาๆ

2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4. ฉีดวัคซีนกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ

5.รับประทานยารักษาโรคประจำตัวตามที่แพทย์สั่ง

6.หลีกเลี่ยงไปในสถานที่แออัดอากาศไม่ถ่ายเท

7.สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

กรมการแพทย์

ทุกลมหายใจที่ได้คืนมามีค่ามากกว่าคำชื่นชม

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔๓/ ๒๕๖๕ วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕**

**กระทรวง** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน** สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง** สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข
**ช่องทางการติดต่อ** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

**๑) หัวข้อเรื่อง แอสไพริน ไม่ใช่ยาสารพัดประโยชน์**

**๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์**

**<u>เรื่อง แอสไพริน ไม่ใช่ยาสารพัดประโยชน์</u>**

**แอสไพริน ไม่ใช่ยาสารพัดประโยชน์ มีข้อแนะนำ ดังนี้**

**๑. ระวัง ! ข่าวแชร์เหล่านี้**

- แอสไพรินแช่ปลาหมึกจะทำให้ปลาหมึกดูสดใหม่
- พอกหน้าขาวด้วยแอสไพริน
- แอสไพรินซักผ้าขาว

**๒. แอสไพริน (Aspirin) เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการรักษาอาการอักเสบ เช่น**

- อาการปวด บวม แดง ร้อน
- ลดไข้
- ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด

**๓. อาการแพ้และผลข้างเคียงของยาแอสไพริน เช่น**

- คลื่นไส้อาเจียน
- หายใจลำบาก
- ใบหน้า ริมฝีปาก ลิ้น หรือลำคอบวม
- ไม่สบายท้อง ปวดเกร็งในช่องท้อง
- มีผื่น หรือลมพิษ
- หน้าแดง
- ตาแดง เจ็บ เคืองตา
- หากแพ้รุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

**<u>คำเตือน</u>** : ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา และควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกรอย่างเคร่งครัด

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

*********

แอสไพริน
ไม่ใช่ยาสารพัดประโยชน์
ASPIRIN
กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
ระวัง ! ข่าวแชร์เหล่านี้
ไม่จริง
แอสไพรินแช่ปลาหมึก
จะทำให้ปลาหมึกดูสดใหม่
ไม่จริง
พอกหน้าขาว
ด้วยแอสไพริน
ไม่จริง
แอสไพริน
ซักผ้าขาว
แอสไพริน (Aspirin) เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการรักษาอาการอักเสบ เช่น...
อาการปวด บวม
แดง ร้อน
ลดไข้
ต้านการเกาะกลุ่ม
ของเกล็ดเลือด
อาการแพ้และผลข้างเคียงของยาแอสไพริน
คลื่นไส้อาเจียน
หายใจลำบาก
ใบหน้า ริมฝีปาก
ลิ้น หรือลำคอบวม
ไม่สบายท้อง
ปวดเกร็ง
ในช่องท้อง
มีผื่น หรือลมพิษ
หน้าแดง
ตาแดง
เจ็บ เคืองตา
หากแพ้
รุนแรงอาจถึงขั้น
เสียชีวิตได้
ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา
และควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกรอย่างเคร่งครัด
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
/FDATHAI

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๕ วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕**

**กระทรวง** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน** กรมอนามัย
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง** สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข
**ช่องทางการติดต่อ** กลุ่มภารกิจด้านข้าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

**๑) หัวข้อเรื่อง ๔ กลุ่มวัยสู้ภัยหนาว**

**๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์**

**<u>เรื่อง ๔ กลุ่มวัยสู้ภัยหนาว</u>**

**๔ กลุ่มวัยสู้ภัยหนาว มีข้อแนะนำ ดังนี้**

**๑. กลุ่มเด็กเล็ก** ควรสวมเสื้อผ้า เครื่องกันหนาว ถุงมือ ถุงเท้า และสวมหมวก เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ เพราะเด็กเล็กมีไขมันใต้ผิวหนังน้อย อาจทำให้เกิดภาวะตัวเย็นได้ง่าย

**๒. กลุ่มทารก** ควรได้กินนมแม่จากเต้าเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการเจ็บป่วย แม่ควรกินอาหารที่มีคุณประโยชน์ ครบ ๕ หมู่ ดื่มน้ำวันละประมาณ ๒ – ๓ ลิตร เพื่อสร้างน้ำนมให้เพียงพอ

**๓. กลุ่มวัยทำงาน** ควรดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำเพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงพร้อมรับกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง

**๔. กลุ่มผู้สูงอายุ** อวัยวะที่ต้องดูแลเวลานอน คือ ศีรษะ ลำคอ และหน้าอก ให้ระบบการไหลเวียนของร่างกายเป็นไปตามปกติ หลีกเลี่ยงการอาบน้ำในเวลากลางคืน เพราะอาจทำให้เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ และไข้หวัด ส่งผลทำให้เป็นโรคหลอดลมอักเสบ และโรคปอดบวมได้

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

*********

กรมอนามัย
หนูรู้ กับ 4 กลุ่มวัย สู้ภัยหนาว
1. กลุ่มเด็กเล็ก
ควรสวมเสื้อผ้า เครื่องกันหนาว ถุงมือ ถุงเท้า และสวมหมวก เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ เพราะเด็กเล็กมีไขมันใต้ผิวหนังน้อย อาจทำให้เกิดภาวะตัวเย็นได้ง่าย
2. กลุ่มทารก
ควรได้กินนมแม่จากเต้า เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการเจ็บป่วย แม่ควรกินอาหารที่มีคุณประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำวันละประมาณ 2-3 ลิตร เพื่อสร้างน้ำนมให้เพียงพอ
3. กลุ่มวัยทำงาน
ควรดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำ เพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย กินอาหารครบ 5 หมู่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมรับกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง
4. กลุ่มผู้สูงอายุ
อวัยวะที่ต้องดูแลเวลานอน คือ ศีรษะ ลำคอ และหน้าอก ให้ระบบการไหลเวียนของร่างกายเป็นไปตามปกติ หลีกเลี่ยงการอาบน้ำในเวลากลางคืน เพราะอาจทำให้เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ และไข้หวัด ส่งผลทำให้เป็นโรคหลอดลมอักเสบ และโรคปอดบวมได้
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th
จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
เผยแพร่ : ต.ค. 2565