



กองสาธารณสุข  
ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข  
อบจ.นราธิวาส

# ดูแลสุขภาพตนเอง ด้วย 3อ. 2ส. 1พ.



## 1 อาหาร

กินอาหารครบ 5 หมู่ ลดกินหวาน กินมัน  
กินเค็ม พงชुरส เพิ่มการกินผักและผลไม้  
ปลอดสารเคมี กินอาหารปรุงสุก สะอาด  
ทุกครั้ง ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ

## 2 อารมณ์

มีการพักผ่อนและนอนหลับเพียงพอ คิดบวก ไม่  
เครียดไม่ซึมเศร้าหาวิธีการจัดการความเครียดให้  
กับตนเองได้เมื่อมีความเครียด เช่น การออก  
กำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง การนั่งสมาธิ การมี  
กิจกรรมร่วมกับผู้อื่น



## 3 ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ  
อย่างน้อย 30 นาที เพื่อเสริมสร้างความเข้ม  
แข็งและความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ  
อย่างเพียงพอ "อย่ารอ ให้ลงมือทำทันที ให้ถือ  
หลัก ทำได้แค่ไหนให้ทำแค่นั้น"



## 4 สุขบุหรี่

ควันบุหรี่มีสารพิษอยู่มากมาย ทำให้เสี่ยง  
ต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง  
โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดในสมอง  
ตีบ ดังนั้นไม่ควรสูบบุหรี่ ให้ลด ละ และ  
เลิกสูบบุหรี่ ทั้งบุหรี่ไฟฟ้า บุหรี่ซองยาเส้น



## 5 สุรา

การดื่มสุรามากจะทำให้การควบคุมความคิด และ  
พฤติกรรมต่างๆ ไม่ได้ สูญเสียการทรงตัว ก่อเกิด  
อุบัติเหตุ ทะเลาะวิวาท อาชญากรรม อาจติดสุรา  
และทำให้สุขภาพเสื่อม ทำให้เกิดการเจ็บป่วย เช่น  
มะเร็ง ตับแข็ง สมองเสื่อม ดังนั้นไม่ควรดื่มสุรา



## 6 ฟัน

ข้อความในย่อหน้าของคุณ  
ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วย  
ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เลือกกานอาหารที่  
บดเคี้ยวได้ง่าย หมั่นสังเกตอาการผิดปกติที่  
เกิดขึ้น เช่น ปวด เสียวฟัน เหงือกบวม  
อักเสบ

