

ความหมายสุขภาวะอนามัย

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย
จิตใจ สังคม และปัญญา

คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะ
ดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา
อันได้แก่

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมี
ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มี
เศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี
ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง
ถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย
ไม่เครียด คล่องแคล่ว มี
ความเมตตา กรุณา มีสติ มี
สมาธิ เป็นต้น

3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง
การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว
ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ใน
โลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคม
ที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

4. สุขภาวะทางปัญญา (จิต
วิญญาณ) หมายถึง ความสุข
อันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจ
สูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด
ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้า
ถึงสิ่งสูงสุด





หลักการปฏิบัติการ สร้างสุขภาวะ อนามัยที่ดี



ล้างมืออย่างไรห่างไกลโรค



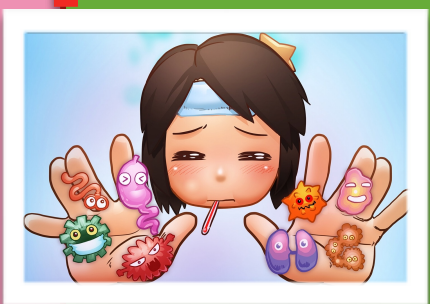
ปัจจุบัน โรคติดต่อหลายชนิดเกิดขึ้นใหม่ ทำให้เกิดการตื่นตัวทางการป้องกันโรคมมากขึ้น มีการป้องกันการติดเชื้อทางด้านต่างๆ เพื่อป้องกันโรค เช่น ผ้าปิดจมูก ถุงมือ หรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขอนามัย เช่น สบู่ฆ่าเชื้อ สเปรย์ฆ่าเชื้อ แต่หากพิจารณาจากความคุ้มค่าราคากับวิธีการป้องกันโรคติดต่อเห็นจะไม่มีวิธีใดที่ดีไปกว่า “การล้างมือ” โรคติดต่อหลายโรคมีมือเป็นพาหะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย การล้างมือเป็นวิธีการป้องกันโรคติดเชื้อทั้งทางเดินหายใจและการสัมผัส จึงจำเป็นต้องล้างมืออย่างถูกวิธี เพราะว่ามีมือถือเป็นอวัยวะที่คนเราใช้สัมผัสกับสิ่งต่างๆ รอบตัวมากที่สุด

ล้างมือด้วยอะไร

- สบู่หรือสบู่เหลวสบู่ก้อน เหมาะสำหรับใช้เป็น
- การส่วนตัวในบ้านแต่ในที่สาธารณะควรจะเป็น
- สบู่เหลวหากไม่มีสบู่อาจจะใช้
- แอลกอฮอล์
- ล้างมือด้วย น้ำเปล่าให้ น้ำไหลผ่านมือ

โรคอะไรบ้างที่มือเป็นพาหะนำโรคได้เช่น

โรคท้องเสีย นานาชนิด
โรคตับอักเสบบี โรคติดเชื้อตามช่องบนหัว เช่น ตาแดง สิว จมูกอักเสบ โรคกลุ่มการติดเชื้อทางเดินหายใจ



ข้อควรระวังในการล้างมือ

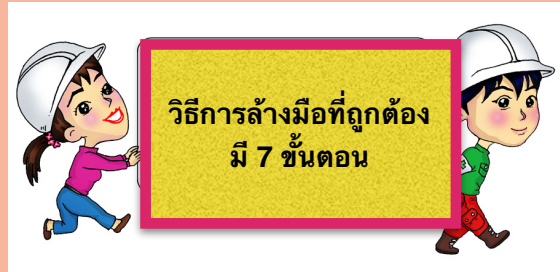
- ผ้าเช็ดมือควรใช้สำหรับแต่ละคนไม่ควรใช้ร่วมกัน
- ให้ใช้ผ้าหรือกระดาษที่ใช้ครั้งเดียว
- ไม่ควรใช้ฟองน้ำหรือผ้าในการล้างมือ





ข้อปฏิบัติ เมื่อใดควรล้างมือ

- ทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- ทุกครั้งก่อนและหลังการใช้ห้องน้ำและห้องส้วม
- ก่อนและหลังการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องมีการสัมผัสสิ่งของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่นหรือสิ่งของที่สกปรก
- ทุกครั้งก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย



อุบัติเหตุจากพื้นสนาม ในการเล่นสนาม



เด็กส่วนใหญ่แล้วจะได้รับอุบัติเหตุจากพื้นสนามที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่นสนามที่เด็กเล่นปูด้วยพื้นที่ไม่รองรับการกระแทกและสนามที่ปูด้วยปูนซีเมนต์ เป็นพื้นสนามที่แข็งอัดแข็ง พื้นหญ้าธรรมชาติ จะมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บศีรษะรุนแรง หากฝนตกจะทำให้เด็กเกิดอันตราย ลื่นล้มและของเล่นที่ไม่ได้มาตรฐาน เกิดสนิมทำให้ชำรุดง่าย



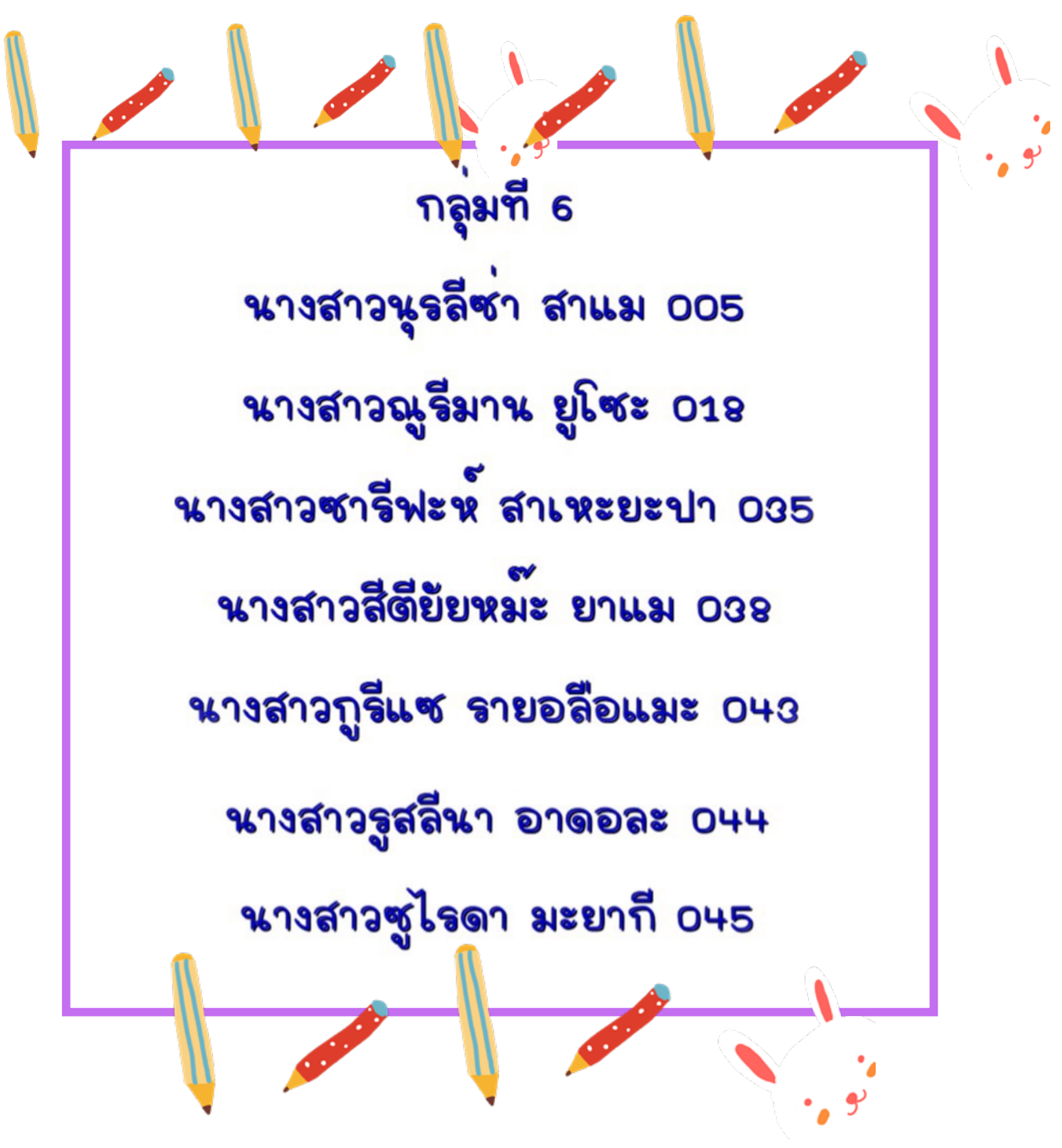
อุบัติเหตุและการ แก้ไขที่ดีในศูนย์ พัฒนาเด็กเล็ก



การแก้ไขอุบัติเหตุ จากพื้นสนาม และของเล่น สนาม



ควรที่จะปรับปรุงพื้นสนามให้ได้มาตรฐานขึ้น เพราะสนามเป็นปัจจัยความปลอดภัยที่สำคัญมากสำหรับเด็ก เช่น สนามที่มี พื้นผิวกันกระแทก ควรมีพื้นผิวกันกระแทกตลอดบริเวณเครื่องเล่น และมีเกินออกไปจากเครื่องเล่นอีกอย่างน้อย 6 ฟุต เครื่องเล่นซึ่งชำควรมีพื้นผิวกันกระแทกเกินความยาวของสายซึ่งชำอย่างน้อย 2 เท่า ป้องกันไม่ให้มีอุปกรณ์หรือสิ่งของอื่นใดที่อาจทำให้เกิดอันตรายอยู่ใต้เครื่องเล่น การบำรุงรักษา ตรวจสอบว่าเครื่องเล่นยึดติดกับพื้นอย่างปลอดภัย มีความแข็งแรงปราศจากส่วนที่ชำรุด



กลุ่มที่ 6

นางสาวนุรลีชา ส้าแม 005

นางสาวณัฐริมา น ยูโษะ 018

นางสาวชาริพะห์ ส้าหะยะปะปา 035

นางสาวสีตีัยยหมะ ย้าแม 038

นางสาวกูริแฉ ร้ายอล้อแมะ 043

นางสาวรุสสีนา อาดอละ 044

นางสาวชูไรดา มะยาก็ 045