



ดูแลสุขภาพตนเอง ด้วย 3อ. 2ส. 1ฟ.



1 อาหาร

กินอาหารครบ 5 หมู่ ลดกินหวาน กินมัน
กินเค็ม ผงชูรส 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 เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง
และความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ
อย่างเพียงพอ "อย่ารอ ให้ลงมือทำทันที ให้ถือ
หลัก ทำได้แค่ไหนให้ทำแค่นั้น"



4 สูบบุหรี่

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 เลือกทานอาหารที่
บดเคี้ยวได้ง่าย หมั่นสังเกตอาการผิดปกติที่
เกิดขึ้น เช่น ปวด เสียวฟัน เหงือกบวม
อักเสบ

