



## สร้างสุขนิสัย รักษาสุขภาพ

รัฐบาลได้ประกาศให้ปี พ.ศ. 2551 เป็นปี "การสุขาภิบาลแห่งชาติ" ตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2551 เพื่อให้เป็นปีเริ่มต้นของการรณรงค์ "สร้างสุขนิสัย รักษาสุขภาพ" ขับเคลื่อนงานสุขาภิบาลโดยความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีกลไกการดำเนินงานที่สำคัญคือ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นผู้เป็นเจ้าของพื้นที่และอยู่ใกล้ชิดประชาชน มีการกิจที่เกี่ยวข้องโดยตรงร่วมดำเนินการอย่างจริงจัง ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนชาวไทยโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็ก และเยาวชนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี มีพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง



## การสร้างสุขนิสัย...รักษาสุขภาพ

อาจจะดูว่าเป็นไปได้อย่างไร และจะต้องทำอย่างไร คงจะต้องปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจจะเกิดการต่อต้านหรือปฏิเสธ จริงๆ แล้ว การสร้างสุขนิสัย...รักษาสุขภาพ ทำได้ไม่ยากเลย เป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิตประจำวัน ถ้าเปรียบเทียบกับการทำงานประจำ ที่ต้องทำทุกวัน เพราะเราต้องใช้ชีวิตในการกิน นอน ทำงานอยู่ในสิ่งแวดล้อม ในสังคม ชุมชน ถ้าเราตระหนักและทำงานประจำที่เราต้องเผชิญอยู่ทุกวันนี้ ให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดีและปราศจากโรค



## จะสร้างสุขนิสัย...รักษาสุขภาพ อย่างไร ?

### ควรมีการล้างมือให้สะอาด

56ภาพประกอบ 7 ขั้นตอน



1. ล้างมือถูกัน
2. ล้างมือถูหลังมือและนิ้วถูขอกัน
3. ล้างมือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกัน
4. หลังนิ้วถูมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อมือ