จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 14
ฉบับที่ 198
เมษายน 2561

โฉมใหม่ ลด Carbon Footprint ที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน

- **เปิดโลกกว้าง** เติมประสบการณ์นอกห้องเรียน
- **ชุ่มฉ่ำทั่วไทย** สงกรานต์ปลอดเหล้า ปลอดภัย
- **รู้จักคนเบื้องหลัง** สร้างความปลอดภัย

แจกฟรี!

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

เดือนเมษายน อุณหภูมิของเมืองไทยก็พุ่งทะยานสู่จุดสูงที่สุดของปีเช่นเคย

แม้อากาศจะร้อนระอุ คนไทยก็ปรับตัวตามอากาศ อย่างแรกๆ คือ ปรับตัวให้ไม่ร้อนนอกร้อนใจตามอากาศ ระวังเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ น้ำ อาหาร ต้องสุก ร้อน สะอาดเสมอ ส่วนคนที่ออกกำลังกายในช่วงนี้ อาจต้องหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งลงบ้าง รวมถึงระมัดระวังโรคพิษสุนัขบ้า (ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่นๆด้วย) ที่กำลังแพร่ระบาดหนัก

แต่เดือนเมษายน ก็นำพาสิ่งดีงามประจำปีมาเช่นกัน แม้ว่าอากาศจะร้อน แต่ถือเป็นเดือนแห่งความสุข สนุกของคนไทย เพราะเทศกาลสงกรานต์มาถึงอีกครั้ง ครอบครัวจะได้อยู่กันพร้อมหน้า ส่วนเด็กๆ ก็ได้ปิดเทอมใหญ่ ออกมาทำกิจกรรม ใช้ชีวิตนอกห้องเรียนกัน

ในเรื่องหลัง เรามีเด็กในวัยเรียนอยู่ถึงประมาณ 13 ล้านคน ที่ช่วงเวลานี้จะหยุดการเข้าห้องเรียน ช่วงเวลาดีๆ แบบนี้ อย่าปล่อยไปให้เสียเปล่า 3 เดือนของการปิดเทอม สสส. ภาคีเครือข่าย ภาครัฐ และเอกชน ได้ร่วมมือกันสรรหากิจกรรมดีๆ ไว้รอรับ เพราะพบว่าจากการสำรวจในช่วงปิดเทอมเด็กและเยาวชนอยากทำอะไร พบว่า เด็กๆ ยังไม่รู้ว่าจะทำกิจกรรมอะไร โดย 71% ระบุว่า เล่นมือถือและอินเทอร์เน็ต ช่วงปิดเทอมนี้มีสถิติเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงสุด ในขณะที่ยังมีกิจกรรมอีกมากมายรออยู่ แต่เหมือนว่าเด็กๆ ยังเข้าไม่ถึง และไม่รู้ว่าตนเองจะสามารถทำอะไรได้บ้าง

การใช้พลังล้นเหลือของเด็กและเยาวชน ไปทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และสนุกสนานนอกห้องเรียน จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดเปิดกว้าง รับความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ช่วยให้เกิดการค้นหาตัวเองได้เร็วขึ้นว่า ว่าความต้องการที่แท้จริงคืออะไร ซึ่งส่งผลกับอนาคตของเด็กๆ ไม่นับว่าพลังสร้างสรรค์เหล่านี้ ยังสามารถนำไปช่วยเหลือคนอื่นได้ด้วย โดยเฉพาะกิจกรรมทางสังคมต่างๆ

ถือเป็นเรื่องดีที่เกิดความร่วมมือจากภาครัฐ เอกชน และประชาสังคม กว่า 20 องค์กร อาทิ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงวิทยาศาสตร์ กระทรวงศึกษาธิการ อพวช. กรมศิลปากร มิวเซียมสยาม ทีเคพาร์ค หอการค้าไทย สภาหอการค้าแห่งประเทศไทย เทสโก้โลตัส คิสซาเนีย อะเดย์ ธนาคารจิตอาสา เครือข่ายนับเราด้วยคน มิวสิคแชร์ลิ่ง เป็นต้น ทำให้มีกิจกรรมและพื้นที่สร้างสรรค์อยู่ถึง 200 กิจกรรม และแหล่งเรียนรู้อีก 250 แห่ง ในทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย พร้อมตำแหน่งงานที่รอให้เด็กๆ ไปทดลองค้นหาตัวเองอีก 3,000 ตำแหน่ง โดย สสส. ได้รวบรวมความร่วมมือเหล่านี้ไว้ โดยสามารถเข้าไปค้นหาได้ที่ www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com หรือ Facebook : Happy Schoolbreak จากฐานกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์ของปีนี้ เราจะพัฒนาต่อยอดให้มีทั้งผู้จัดกิจกรรมและเด็กเข้าร่วมกิจกรรมให้มากขึ้นและหลากหลายขึ้นอีกในปีต่อๆ ไป

ในช่วงเทศกาลสงกรานต์นั้น สสส. และภาคีเครือข่าย ก็ยังร่วมกันเดินหน้าเพื่อทำให้ *"สงกรานต์ปลอดเหล้า ปลอดภัย"* ไม่ว่าจะเป็นเรื่องพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ที่กระจายอยู่ในทุกพื้นที่ทั่วประเทศกว่า 3,000 แห่ง ซึ่งได้รับการตอบรับอย่างดีจากจังหวัดต่างๆ ทั้งภาครัฐ และแม้กระทั่งประชาชนเอง ที่ให้การตอบรับพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยอย่างดี เพราะทำให้สามารถกลับมาเล่นน้ำได้อย่างสนุก ไม่ต้องกังวลปัญหาความรุนแรง การล่วงละเมิดทางเพศ เพราะสามารถจากความเมาจนขาดสติ

ส่วนการเดินทางกลับบ้านนั้น ยังพบว่าสถิติในปีที่ผ่านมา ปัญหายังอยู่เรื่องเมาแล้วขับ ใช้ความเร็วเกินกำหนด และรถจักรยานยนต์ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ซิ่ง ไม่สวมหมวกนิรภัย ไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร ทำให้เกิดความสูญเสียขึ้น เราสามารถร่วมกันหยุดอุบัติเหตุเหล่านี้ด้วยการเริ่มจาก *"ตัวเอง"* ดื่มไม่ขับ ไม่ซิ่ง ไม่เสี่ยง เพราะลำพังหน่วยงานภาครัฐตั้งรับป้องกันเหตุ หรือ รักษา คงเป็นไม่สามารถหยุด การบาดเจ็บ ล้มตายได้

ขอให้ทุกท่าน ทุกครอบครัว ใช้เดือนเมษายนปีนี้ อย่างสร้างสรรค์ อย่างมีความสุขและปลอดภัยครับ

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 14 ฉบับที่ 198 เมษายน 2561

สร้างสุข

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4
ปิดเทอมสร้างสรรค์ เปิดโลกอีกใบนอกห้องเรียน

สุขสร้างได้ 10
สงกรานต์ปลอดภัย อุ่นใจ เมื่อไร้แอลกอฮอล์

คนสร้าง**สุข** 14
สุข...เพราะหยุดอุบัติเหตุ ทุกคนปลอดภัยคือสิ่งที่ตั้งใจทำ

สุขรอบบ้าน 16
ทำงานเครียด ระวังเบาหวานถามหา!

สุขไร้ควัน 18

สุขเลิกเหล้า 19

คนดัง**สุข**ภาพดี 22
กินดี เลือกได้ สไตล์สาวสุดแนว *"ยิปโซ อริย์กันตา"*

สุขลับสมอง 23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.co.th

ปิดเทอมสร้างสรรค์ เปิดโลกอีกใบนอกห้องเรียน

พลังของเด็กๆ หากได้รับช่วยให้ได้รับการปลดปล่อยอย่างสร้างสรรค์ พลังนั้นก็จะเกิดประโยชน์อย่างมาก นอกเหนือจากประโยชน์ที่เกิดกับคนอื่น ตัวเด็กเองก็ยังได้ประสบการณ์ ได้เกิดทักษะชีวิต พร้อมที่จะนำไปปรับใช้กับเรื่องอื่นๆ ในอนาคต

3 เดือนในช่วงปิดเทอมใหญ่ จะมีเด็ก 13 ล้านคนในระบบการศึกษาได้มีเวลานอกห้องเรียนเต็มที่

เวลาว่าง 3 เดือนที่เกิดขึ้น ลองคิดเล่นๆ ว่า หากปล่อยให้เด็กนอนเล่นมือถือ นั่งเล่นเกมไปวันๆ จะน่าเสียดายขนาดไหน หลายคนอาจคิดว่าเรียนปกติก็หนักแล้วปิดเทอมทั้งทีจะให้ไปเรียนพิเศษอีกหรือ?

บอกเลยว่ากิจกรรมที่น่าทำในช่วงปิดเทอมนั้น ไม่ใช่แค่เรียนพิเศษอย่างแน่นอน ซึ่งชัวร์ว่าการเรียนพิเศษนั้นเป็นการเพิ่มพูนความรู้ แต่ยังมีอะไรในชีวิตที่นอกเหนือจากความรู้ในตำรา

หากลองไปเสิร์ชหาข้อมูลก็จะพบว่า กระทู้ที่เด็กๆ ตั้งในช่วงปิดเทอม คือ **ปิดเทอมแล้วจะทำอะไรดี?**

มีผลสำรวจที่น่าสนใจเรื่อง ***"ปิดเทอมนี้เด็กเยาวชนอยากทำอะไร"*** ในเดือนมีนาคม 2561 โดย สสส. ร่วมกับชมรมนักวิจัยไทยเพื่อความสุขชุมชน จำนวน 1,760 ตัวอย่าง พบว่า กิจกรรมที่เด็กเยาวชนตั้งใจจะทำในช่วงปิดเทอม 3 อันดับแรก คือ

- เล่นมือถือ อินเทอร์เน็ต **71%**
- ไปเที่ยวต่างจังหวัด **53%**
- หางานพิเศษทำ **46%**

ทอม สรรค์

เห็นได้ชัดว่า ยังมีเด็กจำนวนมากที่ไม่รู้ว่าควรเอาเวลาที่มีอยู่ไปทำอะไรดีให้เป็นประโยชน์กับตัวเองและเผลอๆ ยังสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ แม้ว่าจะเป็นแค่เด็กก็ตาม!

"กิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์" เป็นเรื่องราวที่ สสส. ได้ชวนหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน เปิดพื้นที่ให้เด็กๆ ได้ลองค้นหาตัวเองด้วยการนำเวลาไปใช้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งตรงกับความคิดของรัฐบาลที่อยากส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะที่จำเป็นของเด็กและเยาวชน ลำพังเฉพาะตัวเด็กเองคงเป็นเรื่องยากพอสมควรที่จะรู้ได้ว่าตัวเองต้องการอะไร หรือ ควรทำอะไร การมีพื้นที่สร้างสรรค์จัดสิ่งที่มีประโยชน์รวบรวมไว้จึงทำให้ง่ายต่อการเข้าถึงของเด็กและเยาวชน

จากรายงานสุขภาพคนไทย ปี 2559 พบว่า เยาวชนไทยที่เติบโตในยุคดิจิทัล ใช้เวลาในการเข้าอินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 6 ชั่วโมงต่อวัน โดยกิจกรรมการใช้งานสูงสุด คือการเล่นเกม ดาวน์โหลดเกม 85% ส่วนการใช้งานเพื่อการศึกษา ค้นหาข้อมูลทางการเรียนรู้ 31.8%

เมื่อดูปัญหาการติดเกมของเยาวชนไทย ก็พบว่าเป็นอันดับต้นของทวีปเอเชีย โดยเด็กไทยเล่นเกมออนไลน์ผ่านโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3.2 ชั่วโมง ในจำนวนนี้ 10-15% มีอาการเสพติดเกมออนไลน์ขั้นรุนแรงที่ไม่สามารถหยุดเล่นได้

หากได้เห็นตัวเลขอย่างไม่เป็นทางการของหน่วยงานที่สำรวจเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตจะตกใจเพราะพบว่า คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยถึงวันละ 9 ชั่วโมงเลยทีเดียว ซึ่งเป็นตัวสะท้อนให้เห็นว่า เด็กไม่สามารถใช้เวลาไปทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้ ทำให้หมกมุ่นอยู่กับหน้าจอตลอดเวลา และยิ่งการอยู่หน้าจอนั้นหมดไปกับการเล่นเกม ดูสื่อลามกก็ยิ่งทำให้เด็กเสียโอกาสที่มีค่าไป

สิ่งที่เกิดขึ้นจากความร่วมมือของ สสส. และหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน คือ การสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ ให้เด็กได้มีทางเลือกว่าจะเอาเวลาไปใช้อย่างไรให้เกิดประโยชน์ โดยมีกิจกรรมและพื้นที่สร้างสรรค์ที่กระจายทุกภูมิภาคถึง 450 กิจกรรม แบ่งเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ 200 กิจกรรม และแหล่งเรียนรู้ถึง 250 แห่ง รวมถึงการเปิดรับตำแหน่งงานพิเศษ 3,000 ตำแหน่ง และการสนับสนุนทุนเพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนได้มีโอกาสคิดริเริ่มกิจกรรมที่สนใจถึง 400 โครงการตลอดทั้งปี

กิจกรรมที่มีนั้นจะช่วย พัฒนาทักษะชีวิต ทักษะทางสังคม ปลดปล่อยศักยภาพ ค้นหาแววในการทำงาน ตลอดจนความสุขในการเรียนรู้สู่โลกกว้าง เพื่อเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมในมิติสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพราะโลกนอกตำราเรียนนั้นกว้างเกินกว่าที่เด็กๆ จะรู้ได้ด้วยการอ่านจากหนังสือเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ผู้ใหญ่อย่างเราจึงจำเป็นต้องสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้ลองออกไปเรียนรู้ทักษะชีวิตด้วยตัวเอง

นอกห้องเรียน

• **พิพิธภัณฑ์น่าสนใจ** ทุกจังหวัดล้วนมีพิพิธภัณฑ์ถ่ายทอดเรื่องราวของท้องถิ่นนั้นๆ และยังมีพิพิธภัณฑ์ที่รวบรวมความรู้ความสนใจเฉพาะด้านอีกมากมาย ซึ่งถือเป็นสถานถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจในอาชีพต่างๆ ที่จะเกิดเป็นแรงบันดาลใจได้อย่างดี

• **หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร** ใจกลางกรุงเทพมหานคร ถือเป็นสถานที่จัดแสดงนิทรรศการซึ่งมีเรื่องราวน่าสนใจด้านศิลปะ วัฒนธรรม หมุนเวียนมาจัดงานตลอดเวลา ไม่ว่าครั้งไหนที่ไปเยือนก็ไม่เคยเบื่อ เพราะมีผลงานใหม่ๆ ตลอดเวลา

• **พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ คลอง 5 ปทุมธานี** ที่เดียวกันนี้ยังมีพิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยา และพิพิธภัณฑ์เทคโนโลยีสารสนเทศ ตั้งอยู่ด้วย ถือเป็นสถานที่ชวนค้นพบ ทดลอง ปลุกความเป็นนักวิทยาศาสตร์ในตัว มีกิจกรรมหมุนเวียน เช่น ปิดเทอมนี้จะมี นิทรรศการ *"Spy : Code Breaker" "ปฏิทินจันทรคติไทย 200 ปี"*

• **พิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย** แหล่งเรียนรู้ประวัติศาสตร์วังบางขุนพรหม และประวัติการดำเนินงานของ ธปท. ในบริเวณดังกล่าวมีทั้งวังเก่า ศูนย์การเรียนรู้ ห้องสมุด ส่วนการจัดแสดงของพิพิธภัณฑ์ จัดแสดงเงินตรา ธนบัตรไทย ได้เรียนรู้ด้านประวัติศาสตร์เศรษฐกิจและการเงินของประเทศ

• **จิตอาสาเพื่อผู้อื่น** เป็นการฝึกตนเองรูปแบบหนึ่ง ให้รู้จักความอดทน เสียสละ ที่จะทำเพื่อผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องยากกว่าการทำเพื่อความสุขของตัวเอง เพราะงานจิตอาสานั้น อาจต้องเหนื่อย ไม่ได้ทำแล้วตัวเองสนุก ดังนั้นจึงถือเป็นการฝึกตัวเองรูปแบบหนึ่ง

ปิดเทอม จะทำอะไรดี จึงมีคำตอบรอไว้อยู่แล้ว เพียงแค่ลองเข้าไปดูที่ www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com หรือ Facebook : Happy Schoolbreak ซึ่งเป็นเหมือนศูนย์กลางการรวบรวมกิจกรรม งานอาสาที่หน่วยงานต่างๆ เปิดโอกาสไว้ให้อยู่ ไม่ว่าอยากหากกิจกรรมที่ใช่ ทำอะไรที่ชอบ

ตามหาความฝัน ร้อง เต้น เล่นดนตรี ศิลปะ และกีฬา

แบ่งปันสังคม ด้วยการทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อผู้อื่น

ค้นหาตัวตน ฝึกงานในอาชีพที่ใช่ หรือหารายได้พิเศษ ก็ล้วนฝึกทักษะชีวิต สร้างความแข็งแกร่งทั้งนั้น

สนุก ฝึกฝน เปิดโลกเรียนรู้ เพราะพื้นที่และกิจกรรม ทำให้ได้เรียนรู้โลก เพิ่มจินตนาการแห่งการเรียนรู้

เรียกได้ว่า ***“กิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์”*** เป็นการสร้างพื้นที่เปิดโอกาสให้แก่เด็กๆ ได้ใช้เวลาเพื่อประโยชน์ตัวเอง ประโยชน์ผู้อื่น แน่นอนว่า ทักษะชีวิตที่เกิดขึ้นในช่วงเวลา 3 เดือน จะเป็นประสบการณ์ยิ่งใหญ่ให้กับเด็กๆ ได้ค้นหาตัวเองพบ ได้รู้ว่าตัวเองมีคุณค่าแค่ไหนอย่างแท้จริง

มีอะไรรออยู่?

• **จิตอาสาสมุดเพื่อน้อง** เป็นงานทำสมุดทำมือจากกระดาษรีไซเคิลให้น้องๆ ด้อยโอกาส เพราะมีเด็กจำนวนไม่น้อยที่ขาดโอกาสแม้กระทั่งอุปกรณ์การเรียน เมื่อบวกกับแนวคิดอนุรักษ์ทรัพยากร จึงกลายเป็นการเปิดรับผู้มีจิตอาสาไปทำสมุดด้วยกัน ทำโดย Paper Ranger จิตอาสาสมุดเพื่อน้อง

• **ต.เต่าตัวน้อย** กับรอยตะไคร่ที่หายไป เพื่อกิจกรรมปลูกจิตสำนึกและอนุรักษ์เต่าทะเล ผ่านกิจกรรมเรียนรู้เกี่ยวกับเต่าทะเล ขัดทำความสะอาดบ่อเต่าพร้อมช่วยกันนำต.เต่าตัวน้อยกลับลงสู่บ่อเต่า รวมทั้งฟังบรรยายจากผู้ดูแลเต่าทะเล ณ ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์เต่าทะเลกองทัพเรือ สัตหีบ

• **งานเพื่อนอาสา** Volunteer Dialogue #69 เพราะการฟังเป็นอะไรที่เราให้กันได้อย่างง่ายๆ จึงเชิญชวนอาสามาเรียนรู้ทักษะการสื่อสารผ่านกระบวนการ *“สุนทรียสนทนา”* (Dialogue) รู้จักการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ให้เราได้มองเห็น รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจคนรอบข้างในชีวิตเรา โดยธนาคารจิตอาสา

• **งานพิเศษค้นหาตัวเอง** การค้นหาตัวเองบางครั้งก็ไม่สามารถทำได้โดยการนั่งคิดฝัน แต่การออกไปทดลองทำงานจริงๆ ฝึกงานในอาชีพที่ใช่ แถมยังเกิดมีรายได้พิเศษก็เป็นการฝึกทักษะชีวิตเพื่อสร้างความแข็งแกร่งกับตัวเองอีกรูปแบบหนึ่ง โดยมีหน่วยงานเอกชนเปิดรับมากมาย

• **ร้านกาแฟในฝัน** หลายคนมีความฝันว่าอยากเปิดร้านกาแฟ สตาร์บัคส์ คอฟฟี่ ได้เปิดโอกาสให้เด็กๆ ตั้งแต่ชั้น ม.ปลาย ได้สมัครทำงานพาร์ทไทม์ เรียนรู้ขบวนการทำงาน การจัดการร้าน จากร้านกาแฟที่มีสาขามากมายทั่วโลกเพื่อเก็บเกี่ยวประสบการณ์

• **TK needs you** อุทยานการเรียนรู้ (TK park) เปิดโอกาสให้นักเรียน / นักศึกษาที่มีใจรักห้องสมุด ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับ TK team ทั้งงานจัดเก็บและดูแลชั้นหนังสือ ดูแลห้องสมุดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ตอบคำถาม แนะนำการค้นหาหนังสือแก่ผู้ใช้บริการ เสริมสร้างทักษะงานบริการ และส่งต่อความรู้ดีๆ แก่คนอื่นๆ

• **โปรแกรมเมอร์** ไม่จำเป็นต้องเรียนจบปริญญาเพียงแค่เป็นคนที่สนใจและมีความสามารถเรื่องการเขียนโปรแกรม ก็สามารถเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของทีมพัฒนาโปรแกรม แอปพลิเคชันได้ เช่น บริษัท แปซิฟิกไพพ์ จำกัด (มหาชน) ก็เปิดโอกาสให้เด็กๆ เข้าไปฝึกงาน โดยมีการค่าตอบแทนอีกด้วย

• **เปิดโลก เปลี่ยนมุมมอง** นอกเหนือจากการท่องเที่ยวพิพิธภัณฑ์ หางานพิเศษทำ หรือไปเป็นจิตอาสา เด็กๆ ก็ยังสามารถหาอะไรสนุกๆ อีกมากทำ และกิจกรรมข้างต้นที่ว่ามาก็รวบรวมอยู่ใน www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com เรียบร้อย ยังมีเรื่องสนุกๆ อีกมากรออยู่

ตัวอย่างหน่วยงานและกิจกรรมหรรษาช่วงปิดเทอม

หน่วยงาน	กิจกรรม
มิวเซียมสยาม	เวิร์คช็อป *"เขาพระสุเมรุของหนู"* *"เพ้นท์หัวโขน"* *"กาลก่อนกางเกง"* และนิทรรศการร่วมสมัย
TK Park	กิจกรรมบอร์ดเกม เล่านิทานและงานประดิษฐ์ อบรมทักษะดนตรี รับสมัคร งาน Part time จิตอาสาอ่านหนังสือเสียง เวิร์คช็อปละคร นิทาน
องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.)	ค่ายวิทยาศาสตร์ฝึกฝนระบบคิดสะเต็มศึกษา *"นักประดิษฐ์พิชิตมหันตภัยและนักประดิษฐ์ของเล่นภูมิปัญญาไทย"* สัมผัสแหล่งเรียนรู้พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยา รู้ลึกความลับร่างกายสิ่งมีชีวิต
กรมศิลปากร	พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ สัมผัสประสบการณ์จริงมากกว่าที่เห็นในแบบเรียน และพิพิธภัณฑ์มีชีวิตกว่า ... แห่งทั่วประเทศ
กรมพลศึกษา	ร้อนนี้มีกีฬาเพื่อลูกรัก กับกีฬากอล์ฟ ว่ายน้ำ ฟุตบอล ทุกอำเภอ
เครือข่าย สอจร.	อาสาจราจรน้อย ตำรวจนักเรียน
สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม	ค่ายวิทยาศาสตร์โลกร้อน ค่ายตามรอยสายน้ำ
มูลนิธิเพื่อนเยาวชน	สนามเด็กเล่นทำเอง สองวัยสร้างฝัน สร้างรายได้
ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.	ค่ายสร้างเสริมสุขภาวะเยาวชน *"HAPPY 8 สุข สนุก แคมป์"* ค่ายดนตรี ศิลปะ กีฬา ลานปลดปล่อยศักยภาพ *"คลองเตยดีจัง"* *"เพชรบุรีดีจัง"* สนับสนุนโครงการให้ได้คิดและลงมือทำ 400 โครงการ

• **ฟุตซอล** โครงการส่งเสริมกีฬาภาคฤดูร้อน *“ร้อนนี้มีกีฬาเพื่อลูกรัก”* โดยกรมพลศึกษา เปิดรับเด็กและเยาวชนเข้าไปเรียนรู้กีฬาฟุตซอล การทำงานเป็นทีม และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเด็กอายุตั้งแต่ 10-18 ปี ซึ่งช่วงปิดเทอมสามารถเข้าไปตรวจเช็คตารางได้เลย

• **เรียนรู้ศิลปะกาแฟ กับ LAVITA** โดยบริษัท แอล เค เอส ฟู้ด เมคเกอร์ จำกัด บริษัท แอล เค เอส ฟู้ด เมคเกอร์ จำกัด ได้เปิดสอนศิลปะในการชงกาแฟ และเครื่องดื่มอื่นๆ สำหรับคนที่อยากเป็นบาริสต้าสามารถเรียนทำกาแฟฟรี ได้เรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญจริง

• **ค่ายเยาวชน SE-ED Super Camp : สนุกคิด พิชิตเกมวางแผน** โดย SE-ED Learning Center เป็นค่ายเยาวชนที่สามารถพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ และทัศนคติแห่งความสำเร็จ สร้าง Critical Thinking เสริม Spirit และ Teamwork สนุกตื่นเต้นกับความวางแผนใหม่ๆ ในทุกปิดเทอม (มีค่าใช้จ่าย)

10 วิธีสร้างทักษะชีวิตให้ลูก

1. การฝึกให้เด็กๆ พร้อมเผชิญหน้ากับชีวิต เป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรลงมือสร้าง แนะนำให้เด็กๆ

2. สอนมารยาทการเข้าสังคม คำขอโทษ ขอบคุณ ทักทาย มีหางเสียง รู้จักความเป็นสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานเริ่มต้นง่ายๆ ที่จะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างดี

3. สอนลูกให้ทำงาน ความรับผิดชอบเล็กๆ น้อยๆ อย่างงานบ้าน สอนให้รู้คุณค่าของงาน การไม่ปล่อยเวลาให้ไร้ประโยชน์ ทำตนเองให้เกิดคุณค่า พึ่งพาตัวเองได้

4. คิดก่อนทำ ทำให้เกิดการหยุดคิดทุกครั้งที่จะตัดสินใจทำอะไร และชี้ให้เห็นถึงผลการกระทำของสิ่งที่เลือกทำ ไม่ว่าจะดี หรือไม่ดีก็ตาม เพื่อเป็นบทเรียนกับตัวเอง

5. มีความรับผิดชอบ ไม่ว่าจะได้รับมอบหมายเรื่องอะไรก็ตาม เช่น การเรียน ก็ต้องมีความรับผิดชอบ หมั่นหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ

6. เลือกกินให้เป็น ไม่ใช่แค่กินสิ่งที่ชอบ แต่สิ่งที่ไม่ชอบก็ต้องกินด้วย โดยเฉพาะเมื่อสิ่งนั้นมีประโยชน์ รู้จักคุณค่าของอาหาร ทานให้ครบ 5 หมู่ และไม่ทานจนเกินพอดี หวานเกิน มันเกิน เค็มเกิน

7. วางแผนการเงิน รู้จักรายรับ และรายจ่ายของตนเอง ออมเงินให้เป็นนิสัย รู้จักประมาณตน รู้วิธีหาเงินมากกว่าการใช้เงิน พร้อมกับความไม่ฟุ้งเฟ้อ

8. รู้จักดูแลจิตใจ ทำชีวิตให้สดชื่น มีความสุข รู้จักวิธีคลายเครียด มีเมตตา รู้หนทางของการผ่อนคลาย ปล่อยวาง ชื่นชมและให้กำลังใจตัวเองให้เป็น

9. รู้จักรักสุขภาพ การออกกำลังกายให้กลายเป็นนิสัย มีกีฬาที่ชอบ นอกเหนือจากทำให้ร่างกายให้แข็งแรง กีฬายังทำให้จิตใจแข็งแรง รู้จักแพ้ชนะอีกด้วย

10. รักสิ่งแวดล้อม การอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษท้ายสุดก็ส่งผลถึงทุกคน ต้องเริ่มจากตัวเองไม่สร้างมลพิษ เช่น แยกขยะ ไม่ทิ้ง ไม่ทำลาย เท่านี้ก็ช่วยได้มากแล้ว

สงกรานต์ปลอดภัย อุ่นใจ เมื่อไร้แอลกอฮอล์

น้ำใสๆ เย็นๆ ที่สาดใส่กัน กลางเดือนเมษายน ช่วยบรรเทาความร้อน สร้างความสดชื่น สดใสให้กับเทศกาลสงกรานต์

หลายปีที่ผ่านมา เราสามารถพากันออกไปเล่นน้ำสงกรานต์ได้อย่างสนุก สบายใจมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้หญิง คนสูงวัย ต่างพากันไปเล่นน้ำอย่างสนุกสนาน สาเหตุเป็นเพราะพื้นที่สงกรานต์ปลอดภัย ปลอดเหล้า ถูกแพร่กระจายไปเกือบทุกจังหวัด ทุกถนนสำคัญ เรียกว่า จังหวัดไหนไม่รณรงค์เรื่องนี้ก็เชยไปแล้ว

ความเอาจริงเอาจังของจังหวัดต่างๆ ที่เห็นประโยชน์จากการจัดโซนนิ่งพื้นที่ปลอดภัย ด้วยการตัดเหล้าออกจากสถานที่ที่คนต้องมารวมกันเยอะๆ สิ่งที่ตามมาคือ สถิติที่มีมากพอที่จะเล่นน้ำด้วยความปลอดภัย ลดความรุนแรงทั้งจากการเล่นน้ำ การทะเลาะวิวาทกัน และลดการล่วงละเมิดทางเพศ ทำให้ภาระที่เกิดจากการมีผู้บาดเจ็บ เสียชีวิตจากการออกมาเล่นน้ำสงกรานต์ลดลง จังหวัดและหน่วยงานที่ดูแลเรื่องความปลอดภัยทั้งหลาย จึงที่จะให้ความสำคัญในการสนับสนุนจนทำให้ประชาชนได้มีโซนนิ่งปลอดเหล้า ปลอดภัยไว้เล่นน้ำร่วมกัน

ในปีนี้ **สสส. และภาคีเครือข่าย อาทิ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.)** ยังร่วมกับจังหวัดต่างๆ เดินหน้าการสร้างพื้นที่ปลอดภัย ให้กลายเป็นมาตรการหลักของ**ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) กระทรวงมหาดไทย** โดยใช้บทเรียนจากการทำงานในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ที่ภาคีเครือข่ายและเจ้าภาพจัดงานในพื้นที่ต่างๆ ร่วมกันทำให้พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า โดยเฉพาะถนนเล่นน้ำตระกูลข้าว อาทิ ถนนข้าวเหนียว จังหวัดขอนแก่น ถนนข้าวเม่า จ.มหาสารคาม ถนนข้าวสุก จ.อ่างทอง เป็นต้น

เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

เครือข่ายลดอุบัติเหตุ

ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน

ศวปถ. ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน www.roadsafetythai.org

ถนนตระกูลข้าวปลอดเหล้า สถานที่แสนสนุก รื่นเริงวัฒนธรรมได้เต็มที่ในปีนี้มีมากถึง 50 แห่ง และมีพื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้ามากกว่า 100 แห่งทั่วประเทศ โดย ศปถ. รายงานว่า ปี 2560 มีจำนวนพื้นที่ Zoning ทั้งหมด 3,241 แห่งทั่วประเทศ ซึ่งเป็นพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัยในแต่ละจังหวัด

วัฒนธรรมสร้างสุข สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า Songkran No Alcohol

แต่ก็พบว่าเมื่อเกิดโซนนิ่งเล่นน้ำปลอดภัย ธุรกิจน้ำเมายังพยายามช่วงชิงลูกค้าด้วยการจัดเวทีคอนเสิร์ต พร้อมกับการเล่นน้ำ และพบว่ามักจัดในช่วงเย็นถึงดึก โดยมีเด็กเยาวชนเข้าร่วมจำนวนมาก แน่นอนว่ามีการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก ส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุในช่วงเวลานี้เพิ่มขึ้นจำนวนมาก รวมทั้งความรุนแรง โชว์ลามกอนาจาร กลายเป็นแหล่งผลิตคนเมาออกสู่ถนนอีกครั้ง กลายเป็นภาระหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ต้องคอยดูแลจัดการเมื่อเกิดความสูญเสียขึ้น

สิ่งที่น่าเป็นห่วงนอกเหนือจากการเล่นน้ำ หลักๆ ยังคงเป็นเรื่องการเกิดอุบัติเหตุ โดยมองย้อนหลังไปช่วง 3 ปีที่ผ่านมา พบว่า **สาเหตุสำคัญของอุบัติเหตุ ยังคงมีที่มาจากพฤติกรรมเมาแล้วขับ 38.82% รองลงมาคือขับรถเร็ว 24.32% และตัดหน้ากระชั้นชิด 16.51% ประเภทรถที่เกิดอุบัติเหตุมากที่สุด คือ จักรยานยนต์ 82.32% โดยมีจำนวนอุบัติเหตุ 3,503 ครั้ง จำนวนผู้เสียชีวิต 399 ราย และจำนวนผู้บาดเจ็บ (Admit) จำนวน 3,663 คน**

3 อันตรายสงกรานต์

1. เมาแล้วขับ
2. ใช้ความเร็วเกินกำหนด
3. ขับขี่รถจักยานยนต์

ข้อมูลที่เกิดขึ้นสะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาเจ็บตายจากอุบัติเหตุในช่วงเทศกาลที่เพิ่มมากกว่าปกติสามารถลดลงได้ หากเพียงรู้ตัวทุกครั้งเมื่อต้องขับขี่รถว่า ต้องไม่ดื่ม มีสติ ปฏิบัติตามกฎจราจร หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้รถใช้ถนน เพียงเท่านี้ก็จะสามารถป้องกันชีวิตตนเองและผู้อื่นได้

- **ไม่มีหน่วยงานไหนอยากนับจำนวนคนเจ็บตาย ในช่วงเทศกาลรื่นเริง**
- **ไม่มีหมอ พยาบาลคนไหน อยากเห็นคนเจ็บโดนหามเข้ารักษาตัวไม่ขาดสาย**
- **ไม่มีครอบครัวใดอยากสูญเสียคนที่ตนเองรักในช่วงเวลาที่ครอบครัวควรได้กลับมาพบกัน**

สิ่งเหล่านี้สามารถหยุดได้ โดยเริ่มที่ตัวเราเองก่อนเป็นลำดับแรก เพียงใช้สติเป็นเครื่องกำกับ เพื่อให้หลังสงกรานต์เราจะกลับมาพบกันด้วยความสุข ปลอดภัยไร้อุบัติเหตุกันถ้วนหน้าอีกครั้ง

รู้ไว้ ไม่เจ็บ!

> อุบัติเหตุส่วนใหญ่จะเกิดกับรถจักรยานยนต์ คนขับ-คนซ้อน ไม่สวมหมวกนิรภัย
> สาเหตุที่เกิดอุบัติเหตุอันดับ 1 มาจาก *“เมาแล้วขับ”* และการใช้ความเร็วเกินกำหนด
> อุบัติเหตุส่วนใหญ่จะเกิดบนทางหลวงแผ่นดิน รองลงมาคือ ถนนหมู่บ้าน อบต.
> ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุดคือ ช่วงหัวค่ำ 16.00-20.00 น.
> ช่วงอายุที่เกิดอุบัติเหตุมาก คือ ช่วงวัยแรงงาน และเป็นคนในพื้นที่

มาตรการ
พาสงกรานต์ปลอดภัย
“ขับเร็ว ดื่ม ง่วง ไม่โทร-ไม่แชท”

การป้องกันปัญหาในปีนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ระดมกำลังอย่างเต็มที่เช่นเคย โดยมีแผนในการทำงานครอบคลุมในทุกประเด็นเสี่ยง

- **ควบคุมการจำหน่ายและการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**
  โดยเน้นหนักในกลุ่มเด็กและเยาวชน ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี เป็นพิเศษ

- **สนับสนุนการจัด Zoning *“สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า”***
  เน้นการดำเนินงานในพื้นที่เล่นน้ำของวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงในแต่ละจังหวัด โดยผู้จัดต้องมีมาตรการดูแลด้านความปลอดภัยและขออนุญาตจัดอย่างถูกต้องกรณีที่มีการจัดกิจกรรมรื่นเริงหรือเวทีคอนเสิร์ต

- **จับตาพื้นที่เฝ้าระวังเป็นกรณีพิเศษ หลังกลายเป็นแหล่งผลิตคนเมาสู่ท้องถนน**
  - ผับ / บาร์ / ร้านค้า-ร้านอาหารที่มีการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - เวทีคอนเสิร์ต / งานกาชาด / งานมหกรรมอาหาร ฯลฯ
  - แหล่งท่องเที่ยว / พื้นที่ท่องเที่ยวตามแนวชายแดน
  - พื้นที่จัดงานเฉลิมฉลอง / บ้านหรือครัวเรือนที่ตั้งวงดื่มในหมู่บ้าน / ชุมชน

- **สนับสนุนการใช้อุปกรณ์ป้องกันในการขับขี่**
  หมวกนิรภัย, คาดเข็มขัดนิรภัย

- **สถานที่ตั้งจุดปฏิบัติการควรคำนึงถึง “พื้นที่เสี่ยง”**
  โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลที่ผ่านมาเป็นส่วนประกอบ ให้ตรงกับสภาพข้อเท็จจริงในปัจจุบันเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุซ้ำ

หยุด ตรวจ

- **จุดตรวจ-จุดบริการ**
  ควรปรับเป็นหน่วยลาดตระเวน เฝ้าระวังจุดเสี่ยงทางร่วม ทางแยก งานเลี้ยงสังสรรค์, สกัดคนดื่มแล้วขับ, เตือนลดความเร็ว

- **ตั้งด่านชุมชน ในพื้นที่ชุมชน/ท้องถิ่น**
  ต้องสกัดผู้ขับขี่ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง และแก้ไขจุดเสี่ยงในพื้นที่เป็นหลัก โดยอาศัยกลุ่มองค์กรภาคประชาชน ร่วมมือดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมาตรการชุมชน คือ การสร้างมาตรการทางสังคม และชุมชนให้เกิดความปลอดภัยในระดับพื้นที่ โดยฝ่ายปกครองในพื้นที่ ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานภาครัฐ เอกชน แกนนำชุมชน หมู่บ้าน และภาคประชาสังคม ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างการมีส่วนร่วม สร้างวินัย ปรับเปลี่ยนทัศนคติและปลูกฝังจิตสำนึกด้านความปลอดภัยทางถนน
  ส่วนการขับเคลื่อนด่านชุมชน คือ การมีจุดตรวจ หรือจุดสกัดบนถนนชุมชน อบต. หมู่บ้าน โดยความร่วมมือของผู้นำชุมชน กลุ่มอาสาสมัครต่างๆ และสมาชิกในชุมชน เพื่อสกัดคนเสี่ยง ป้องกันและป้องปรามการเกิดพฤติกรรมเสี่ยง

สงกรานต์ ขับขี่ปลอดภัย

การป้องกันอุบัติเหตุจะต้องทำอย่างเป็นระบบและในทุกระดับ โดยมีหลายหน่วยงานได้ดำเนินการแล้ว เช่น ***"โครงการดื่มไม่ขับ"*** ที่ สสส. และภาคีเครือข่ายได้ร่วมกัน จัดทำผ่านสื่อโฆษณาต่างๆ นอกจากนี้ การมีถนนปลอดภัย พื้นผิวจราจร ที่ได้มาตรฐาน มีแบริเออร์ สัญญาณเตือนที่ชัดเจน ฯลฯ ก็เป็นส่วนสำคัญในการป้องกันอุบัติเหตุ และการสูญเสียชีวิต

หลักปฏิบัติ ลดอุบัติเหตุ

คาดเข็มขัดนิรภัยทุกที่นั่ง หรือสวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง

ตรวจสภาพเครื่องยนต์ และอุปกรณ์ก่อนออกเดินทาง

เคารพกฎจราจร

เตรียมร่างกายให้พร้อม

จอดพักรถ ทุก 150 กิโลเมตร

เมาไม่ขับ

ไม่ขับรถเร็ว

งดการใช้โทรศัพท์

จากข้อมูลผู้เสียชีวิตบนท้องถนน โดยศูนย์อำนวยความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) บ่งชี้ว่า ***"ความเร็ว"*** เป็นสาเหตุอันดับแรกคิดเป็นร้อยละ **26.8** รองลงมาเป็นเรื่อง ***"ดื่ม-เมาขับ"*** ร้อยละ **14.9** อันดับสาม ***"ขับรถตัดหน้ากระชั้นชิด"*** ร้อยละ **14.7** และ ***"หลับใน"*** เป็นร้อยละ **5.7**

วัฒนธรรมสร้างสุข สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า Songkran No Alcohol

12 ปีที่แล้ว สสส. มีการริเริ่มทดลองจัดโซนนิ่งพื้นที่เล่นน้ำ *"สงกรานต์ปลอดเหล้า"* ในพื้นที่ต้นแบบ 4 พื้นที่ ใน 3 จังหวัด ได้แก่ ถนนข้าวเหนียว จังหวัดขอนแก่น รอบคูเมือง จังหวัดเชียงใหม่ วัดอรุณราชวราราม และย่านบางลำพู กรุงเทพฯ ท่ามกลางกระแสสังคมที่พบข่าวความรุนแรงจากการเล่นน้ำ จนผู้คนไม่กล้าออกไปสนุกนอกบ้านเหมือนเคย สงกรานต์ กลายเป็นสงคราม มีคนเจ็บ คนตาย คนโดนล่วงละเมิดทางเพศ สาเหตุหลักส่วนใหญ่เพราะดื่มแล้วสนุกจนเลยขอบเขต จนเกิดเป็น *"สงกรานต์ปลอดเหล้า"* ก่อนจะแพร่กระจายไปทั่วประเทศในไม่นาน

สสส. โดยแผนควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด ภายใต้สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก มีภารกิจในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลดผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการสร้างเครือข่ายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกภาคส่วนของสังคม

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

สสส. ได้ร่วมกับ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ซึ่งเป็นองค์กรด้านประชาสังคม เป็นกลไกสำคัญในการรณรงค์สังคมให้ตระหนักถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลักดันและส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแสเพื่อลดการดื่มและลดปัญหาการดื่มสุราระดับชาติ เช่น สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า สนุกสุขใจไร้แอลกอฮอล์, กิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา ที่ผลักดันให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มแห่งชาติ, กิจกรรมขับขี่ปลอดภัยไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์, กิจกรรมงานบุญประเพณีปลอดเหล้า แข่งเรือปลอดเหล้า, ลอยกระทงปลอดเหล้า, งานศพปลอดเหล้า, กิจกรรมรับน้องปลอดเหล้า เป็นต้น

สงกรานต์ ดื่มไม่ขับ กลับบ้านปลอดภัย

6 ข้อกฎหมาย บังคับใช้ เคร่งครัด

1. ความผิดเกี่ยวกับ **การดื่มและจำหน่าย** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. **คาดเข็มขัดนิรภัย ทุกที่นั่ง**โดยเฉพาะ รถโดยสารสาธารณะ

3. **ยึดใบขับขี่หรือเก็บ รักษารถชั่วคราว** กรณีการแข่งรถ ดื่มแล้วขับทำให้มี ผู้บาดเจ็บหรือเสียชีวิต

4. ฟ้องเพิ่มโทษ **ผู้ขับขี่รถในขณะเมาสุรา ที่กระทำผิดซ้ำ**

5. **ตรวจวัดปริมาณ แอลกอฮอล์** ผู้ขับขี่ ทุกรายที่เกิดอุบัติเหตุ

6. **สุ่มตรวจจุดเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง** ไม่ให้เล่นน้ำ ขณะรถเคลื่อนที่

ในปี 2560 ทั่วประเทศมีพื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้ามากกว่า 100 แห่ง และถนนตระกูลข้าวมากกว่า 50 แห่ง
สสส. และภาคีเครือข่าย รณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุทางถนนมากกว่า 10 ปี
เพื่อลดความสูญเสียจากการบาดเจ็บ เสียชีวิต และทุพพลภาพ จากอุบัติเหตุทางกนน

สสส

ขับขี่แบบไหน? ปลอดภัยกับชีวิต

ก่อนสตาร์ท

สวมหมวกนิรภัย ก่อนขับขี่ทุกครั้ง

งดดื่มสุรา ก่อนขับขี่

ตรวจสอบสภาพรถ ให้อยู่ในสภาพพร้อมขับขี่

พกใบอนุญาติขับขี่ เพื่อใช้แสดงข้อมูลของรถ ต่อเจ้าหน้าที่

แต่งกายให้รัดกุม ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ เมื่อเกิดอุบัติเหตุ

ขณะขับขี่

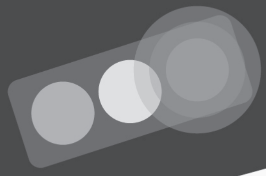
ไม่ขับขี่ด้วย **ความเร็วสูง**

ไม่บรรทุกสิ่งของหรือผู้โดยสาร มากเกินไปเพราะทำให้รถ เสียการทรงตัว

ปฏิบัติตามกฎจราจร อย่างเคร่งครัด

ขับขี่ด้วยความ **ระมัดระวัง**

ไม่ใช้โทรศัพท์ ขณะขับขี่



ประเทศไทยมุ่งแก้ไขเพื่อลดอัตราการตาย และการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุบนท้องถนน **ลงร้อยละ 50 ภายในปี 2563** **ตามมติสมัชชาสหประชาชาติว่าด้วยทศวรรษ การขับเคลื่อนความปลอดภัยทางถนน ปี 2554-2563**

สสส. ร่วมกับแผนงานสนับสนุนการป้องกันอุบัติเหตุจราจรในระดับจังหวัด (สอจร.) ดำเนินการการขับเคลื่อนความปลอดภัยทางถนน โดยใช้การใช้กลไกแนวราบ **คือ**

1.การบริหารจัดการอย่างเข้มแข็ง
2.การบังคับใช้กฎหมายอย่างเข้มข้นและใช้เทคโนโลยีทุ่นแรง
3.การแก้ไขจุดเสี่ยงอย่างต่อเนื่อง
4.มีเครือข่ายสหสาขาวิชาชีพทำงานร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

โดยกลไกดังกล่าวสามารถลดอุบัติเหตุได้กว่าครึ่งหนึ่งใน จ.ภูเก็ต และกำลังขยายแนวทางการแก้ไขไปยังทุกจังหวัดของประเทศไทย

สอจร.

สสส Thai Health

นางเปรมปรีด์ ชวนะนรเศรษฐ์ *นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นม. คณะทำงานสนับสนุนการป้องกันอุบัติเหตุจราจรระดับจังหวัด (สอจร.) อีสานล่าง*

"พูดง่ายๆ คือทุกคนมีไฟ แต่มาหลอมรวมกันได้โดยมีเราเป็นตัวกลางให้เขาได้มาเจอกัน ได้มาพูดคุยกัน เพิ่มพูนความรู้ให้กัน" คำพูดจากคนสร้างสุขฉบับนี้

เมื่อทำงานแล้วเกิดผลที่ตั้งใจไว้ คือ ช่วยหยุดการเจ็บตาย ลดอุบัติเหตุได้ จึงเหมือนฝันที่เป็นจริงของคนทำงาน กลายเป็นสิ่งที่สร้างความสุขขึ้น เช่นเดียวกับคนสร้างสุขในฉบับนี้

หลายพื้นที่ในประเทศไทยมีปัญหาเรื่องอุบัติเหตุ จ.นครราชสีมา ก็เช่นเดียวกัน เพราะพบข้อมูลว่าเป็นจังหวัดที่มีอัตราการเสียชีวิตและบาดเจ็บสูงแทบจะเป็นอันดับ 1 ของประเทศ เมื่อพิจารณาจากขนาดของจังหวัด อัตราประชากร การเป็นเส้นทางคมนาคม ก็เดาได้ไม่ยากว่า ปริมาณรถ ปริมาณการสัญจรในรูปแบบนี้จะก่อให้เกิดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุมากขนาดไหน

เปรมปรีด์ เริ่มจากคิดว่าอยากเพิ่มความปลอดภัยให้กับคนที่สัญจรไปมาหน้าโรงเรียน และบริเวณตลาด ซึ่งส่วนใหญ่จะตั้งอยู่บนถนนสายที่มีรถวิ่งผ่านจำนวนมากและใช้ความเร็ว จึงเป็นที่มาว่าควรจะมีการดำเนินการอะไรสักอย่างให้เป็นรูปธรรม จนเป็นโมเดลหรือรูปแบบนำร่องให้พื้นที่อื่นได้มาศึกษาและขยายผลต่อไป

สุข...เพราะหยุดอุบัติเหตุ
ทุกคนปลอดภัยคือสิ่งที่ตั้งใจทำ

กิจกรรมเริ่มแรกมีการเก็บข้อมูลของพื้นที่ด้วยการวัดความเร็ว จนทำให้รู้ว่าอัตราเฉลี่ยของรถที่วิ่งบริเวณหน้าโรงเรียนนั้น อยู่ที่ 70-80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และบางครั้งสูงถึง 120 กิโลเมตรต่อชั่วโมง หากชะลอความเร็วเหล่านั้นลงได้ อุบัติเหตุก็จะลดน้อยลง โดยข้อมูลนี้ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุดด้วย

กิจกรรมต่อมาคือการพัฒนาองค์ความรู้ เพื่อนำมาปรับใช้แก้ปัญหา เช่น ถ้าอยากชะลอความเร็วของรถที่สัญจรไปมาก็ต้องรู้ว่าจะสามารถใช้วิธีใดได้บ้าง เช่น การวางกรวยบริเวณพื้นที่ที่ต้องการให้ลดความเร็วลง หรือการแก้ไขจุดเสี่ยง ลดพฤติกรรมเสี่ยงของผู้ขับขี่ ด้วยเทคนิคต่างๆ โดยมีการประสานงานกับเครือข่าย ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล และภาคีเครือข่ายในระดับจังหวัด ขนส่งจังหวัด แขวงการทาง มาให้องค์ความรู้กับผู้ปฏิบัติงาน เพื่อแก้ปัญหาอย่างมีหลักการ

“อย่างเรื่องกรวย ก่อนดำเนินการตัวเองก็ไปลองข้ามถนนหน้าโรงเรียนยังรู้สึกกลัว แต่พอเริ่มวางกรวย ปรากฏว่ารถชะลอลงอย่างเห็นได้ชัดเลย ชะลอลงจนคนทำงานอย่างเรากับพื้นที่ตื่นเต้นปลื้มปิติ ผู้ปกครองก็มาถามว่าโครงการทำอะไร บางคนก็บอกดีจังเลย เพราะการวางกรวยทำให้เขาได้ชะลอรถไปด้วย เวลาที่มารับลูก หรือเมื่อเขาขับรถผ่าน เขาก็รู้สึกปลอดภัยอีกอย่าง เวลาเขาจอดรถไว้แล้วเดินข้ามถนน เขาก็ข้ามได้อย่างปลอดภัย” เปรมปรีดิ์ เล่าผลสัมฤทธิ์ด้วยความตื่นเต้น

เมื่อเริ่มวางกรวยระยะหนึ่งจนประชาชนเริ่มชิน ก็เข้าไปให้ความรู้กับโรงเรียน บอกต่อไปยังผู้ปกครอง ให้ความรู้ 5 นาทีหน้าเสาธง ซึ่งได้รับความร่วมมืออย่างดี เริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงในการมีส่วนร่วม เช่น เมื่อโรงเรียนเก็บข้อมูลพบว่ารถจักรยานยนต์ยังขับขี่ด้วยความเร็วสูง เทศบาลก็มองเห็นปัญหาและอยากช่วยแก้ไขให้ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย *“พูดง่ายๆ คือทุกคนมีไฟ แต่มาหลอมรวมกันได้โดยมีเราเป็นตัวกลาง ต้องขอบคุณ สสส. ที่สนับสนุนการทำงาน มีเวทีให้เขาได้มาเจอกัน ได้มาพูดคุยกัน เพิ่มพูนความรู้ให้กัน”* เปรมปรีดิ์สรุป

ในฐานะคนทำงานในพื้นที่ เปรมปรีดิ์ กล่าวว่า จริงๆ เราตระหนักว่าเงินทุนจาก สสส. ไม่ใช่เงินก้อนยักษ์ แต่เป็นเงินก้อนหนึ่งที่ทำให้เกิดโมเดลหรือนวัตกรรมในพื้นที่ แล้วก็เหมือนเอาปลาเล็กไปล่อปลาใหญ่ ซึ่งทุกคนก็เข้าใจว่าปลาเล็กล่อปลาใหญ่มันไม่ใช่การล่อลวง แต่คือทุกฝ่ายมีใจอยู่แล้ว รอแค่คนไปจุดประกาย แก่นแท้ของ สสส. คือการทำงานแบบกัลยาณมิตรเป็นภาคีเครือข่าย ผลงานต่างๆ ถือว่าผู้ปฏิบัติการเป็นเจ้าของ แต่ สสส. เป็นผู้กระตุ้น เป็นผู้สร้างให้เกิดกิจกรรมที่เป็นรูปธรรม สอจร. เองก็มีแนวคิดแบบนั้นเหมือนกัน

“โครงการนี้ทำให้เรารู้สึกภูมิใจในความเป็นคนโคราช ทั้งตัวเราเองและกลุ่มแกนนำเครือข่ายในพื้นที่เขาอินกับงานเรา เขามีความเข้าใจมากขึ้นในการแก้ไขปัญหา หรือนักเรียนผู้ปกครองเอง เขาพึงพอใจ แล้วเขาก็ได้รับความปลอดภัย ได้รับการดูแล ซึ่งกว่าจะมาถึงวันนี้มันก็มีปัญหาต้องแก้ไข ต้องทำความเข้าใจมัน ต้องหาข้อมูลให้มีการเข้าถึงให้ได้ แล้วก็พัฒนาไป พัฒนาแล้วยังไม่ตรงตามเป้าหมายก็พัฒนาอีก แต่สุดท้ายเมื่อเกิดผลงานดีๆ เราก็มีความสุขนะคะ และเราเห็นสายตาของคนที่มีส่วนร่วมกับเรา เขาก็มีความสุขเหมือนกัน” เปรมปรีดิ์ กล่าว

แน่นอนว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อการทำงานสัมฤทธิ์ผลเป็นไปตามอย่างที่ตั้งใจไว้ นั่นก็คือความสุขของคนทำงาน และยิ่งงานเป็นการทำเพื่อผู้อื่น ผลกำไรก็คือการที่คนในสังคมได้อยู่อย่างปลอดภัย ท้ายที่สุดก็มีความสุขเช่นเดียวกัน

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข

คนสร้างสุข

“ผลวิจัย นาน 12 ปี ชี้ชัด คนทำงานเครียดสะสมเสี่ยง”

ทำงานเครียด ระวังเบาหวานถามหา!

งานวิจัยจากแพทย์ชาวจีนกว่า 12 ปี ที่ค้นพบว่า คนที่เครียดจากการทำงานเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานมากกว่าปกติถึง 60% ขณะคนที่ยิ่งเครียดแล้วยิ่งหาทางผ่อนคลายไม่ได้ ยิ่งเสี่ยงหนักเข้าไปอีก สูงกว่าปกติถึง 70%

คำว่า *“ความเครียดฆ่าเราได้”* อาจไม่ได้เป็นเพียงคำเปรียบเปรยอีกต่อไป โดยพบว่าโลกตะวันตกได้เล็งเห็นว่า ความเครียดนั้นเป็นตัวร้ายต่อสุขภาพ ในขณะที่คนซีกโลกตะวันออกทราบ แต่ยังไม่ได้ให้ความสำคัญเท่า จนขณะนี้ทางการแพทย์ได้เล็งเห็นปัญหาดังกล่าว และมีการตีพิมพ์งานวิจัยทางการแพทย์ด้วย

ผลการศึกษาล่าสุด ของคณะนักวิจัยทางการแพทย์ชาวจีน จากมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ ซินเจียง ที่ได้ศึกษาและติดตามผลของความเครียดที่เป็นผลพวงจากภาระหน้าที่การงานของคนงานชาย จำนวน 3,730 คน ซึ่งทำงานในสถานประกอบการ อุตสาหกรรมปิโตรเลียม ในมณฑลซินเจียง ประเทศจีน นาน 12 ปี ได้ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ด้านวิทยาการรักษาโรคเบาหวาน ชื่อ ไดอะบีทส์ แคร์ ของสมาคมโรคเบาหวาน สหรัฐอเมริกัน โดยพบข้อพิสูจน์ถึงความสำคัญของความเครียดจากการทำงานกับความเสี่ยงเกิดโรคเบาหวาน

ผู้วิจัยค้นพบว่า คนงานที่มีระดับความเครียดเพิ่มมากขึ้นจากการทำงาน มีความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานมากกว่าปกติเฉลี่ย 57% ขณะที่คนที่เครียดจากงานแต่ไม่มีการผ่อนคลายหรือผ่อนคลายน้อย ทั้งด้านการทำกิจกรรมสันทนาการต่างๆ การพูดคุย ปรับทุกข์ และให้กำลังใจ จากวงเพื่อนฝูง คนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิด ยิ่งมีความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานเพิ่มมากกว่าปกติถึง 68%

"จำเป็นต้อง หมั่นสร้างสมดุล ระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตและหน้าที่การงาน รวมถึงการรักษาน้ำหนักตัวให้พอเหมาะด้วย แม้ในยามที่ต้องเจอมรสุมในชีวิตการทำงานก็จำเป็นต้องพยายามทำให้ได้ พบว่าการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ๆ เกี่ยวกับงานอาจทำให้คนเราเสี่ยงเป็นเบาหวานมากขึ้นได้จริง" คุณมิกา กิวิมากิ ซึ่งเป็นนักวิจัย ที่มหาวิทยาลัยคอลเลจ ลอนดอน ซึ่งไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยที่เมืองจีน เลย ให้ความเห็นต่อผลการวิจัยที่ตีพิมพ์เผยแพร่และได้รับความสนใจในวงกว้าง

จากสถิติทั่วโลกรายงานโดยองค์การอนามัยโลก เมื่อปี 2557 พบว่า อัตราการป่วยเป็นโรคเบาหวานนั้น พบได้ในประชากรวัยผู้ใหญ่ 1 ใน 10 คน และจากสถิตินี้ องค์การอนามัยโลก ระบุว่า โรคเบาหวาน จะกลายมาเป็นสาเหตุการเสียชีวิต อันดับที่ 7 ภายในปี 2573 ทั้งนี้ พบด้วยว่า ปัจจุบันผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่มักจะเป็นเบาหวาน ชนิดที่ 2 ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาเรื่องโรคอ้วน และภาวะน้ำหนักตัวเกิน หากทิ้งไว้โดยไม่ได้รักษาอย่างถูกต้องนานๆ จะนำไปสู่การทำลายเส้นประสาท ทำให้ต้องตัดแขน ขา หรืออวัยวะที่เสียหายจากโรค ตาบอด โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดหัวใจตามมา

โดยทั่วไปแพทย์จะให้คำแนะนำคนไข้โรคเบาหวานให้ออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก และรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพื่อลดอาการแทรกซ้อน และการลดความเครียด เพราะพบว่าส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ที่จะนำไปสู่อาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

ความเครียดที่ถูกจำกัดความในงานวิจัยใหม่นี้ ทีมนักวิจัยชาวจีน ระบุว่า เป็นภาระที่ก่อความเครียด เช่น งานมากจนล้นมือ ความคาดหวัง ความไม่แน่ใจในขอบเขตการทำงาน รวมทั้งความเหน็ดเหนื่อย ความล้าทางกายจากการทำงานหนัก ความเครียดจากปัจจัยเหล่านี้ นักวิจัยพบว่า ส่งผลให้กลุ่มที่ขาดความช่วยเหลือทางใจและสังคม มีพฤติกรรมถดถอยด้านการรักษาสุขภาพของตัวเอง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่ตามมา โดยเฉพาะปัญหาน้ำหนักตัวเกิน

ด้าน ดร.พัวรัน แฟกฮรี ผู้อำนายการศูนย์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพจากสิ่งแวดล้อม แห่งมหาวิทยาลัยคอนเนตทิคัต ได้ให้ความคิดเห็นต่อผลการวิจัยของคณะผู้วิจัยชาวจีนว่า นับเป็นหลักฐานทางวิชาการชิ้นใหม่ที่เน้นย้ำถึงผลของความเครียดต่อการทำให้เกิดโรคเบาหวาน และเป็นข้อมูลที่ตอกย้ำถึงความจำเป็นในการใส่ใจเรื่องผลของความเครียดจากการทำงาน ต่อชีวิตและสุขภาพของคนทำงานให้มากขึ้นกว่าเดิมด้วย

"ความเครียด นั้นทราบกันดีแล้วว่า เกี่ยวข้องกับปัญหาทางพฤติกรรมที่จะตามมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการระบายออกด้วยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก รับประทานมากกว่าปกติ หรือเลือกกินที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ของที่ให้พลังงานมาก อย่างไขมัน เมื่อมาบวกกับพฤติกรรมทางลบต่อสุขภาพ อย่างการไม่ออกกำลังกาย การใช้ชีวิตแบบนั่งติดอยู่กับที่นานๆ ก็เป็นสาเหตุให้น้ำหนักเกิน และมีปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพอื่นๆ ตามมาด้วยเช่นกัน" ดร.แฟกฮรี กล่าวทิ้งท้าย

การลดปัจจัยเสี่ยงด้วยการควบคุมความเครียดให้เหมาะสม หากิจกรรมสันทนาการ หรือกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด อย่างเช่นชวนเพื่อนออกกำลังกาย หรือผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิ ทำบุญ หัดปล่อยวาง ก็เป็นสิ่งที่จะช่วยลดความเครียด และทำให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บได้อีกขั้น

รัฐแมรี่แลนด์ ดันร่างกฎหมายอายุซื้อบุหรี่ขั้นต่ำจาก 18 ปี เป็น 21 ปี

ความพยายามในการต่อกรกับปัญหานักสูบหน้าใหม่ในสหรัฐอเมริกาด้วยการบังคับเพิ่มอายุขั้นต่ำ อนุญาตให้ซื้อบุหรี่ได้ตามกฎหมาย ล่าสุดกำลังเป็นรูปเป็นร่างอีกแห่งแล้ว ที่รัฐแมรี่แลนด์ สหรัฐฯ ซึ่งขณะนี้ กำลังมีการผลักดันร่างกฎหมายเพิ่มอายุขั้นต่ำ จากปัจจุบัน 18 ปี ให้กลายไปเป็น 21 ปี ตามหลักการที่ว่า ยิ่งให้คนหนุ่มสาวลองบุหรี่ได้ช้าเท่าไหร่ แนวโน้มที่พวกเขาจะกลายมาเป็นนักสูบหน้าใหม่ ก็จะยิ่งลดลงเท่านั้น

ตามที่มีการเสนอกันในผลการวิจัยหลายชิ้น ซึ่งเมื่อได้มีการหยั่งเสียงผู้สนับสนุนร่างกฎหมายที่ว่านี้ดู ก็ได้ความว่า มีเสียงสนับสนุนอย่างล้นหลามจากหลายกลุ่ม จึงเชื่อว่าในท้ายที่สุดแล้วร่างกฎหมายฉบับดังกล่าว จะสามารถผ่านออกมาเป็นกฎหมายบังคับใช้ได้ตามที่ตั้งใจไว้อย่างแน่นอน

ขณะเดียวกันก็มีการตีพิมพ์ ผลการวิจัยล่าสุดจากโรงเรียนแพทย์และวิทยาลัยสาธารณสุขโลก แห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ได้ผลออกมาว่า บรรดารัฐต่างๆ ที่มีกฎหมายที่เข้มแข็งในการจัดการพื้นที่ปลอดควันบุหรี่ ควบคู่กับกฎหมายภาษีบุหรี่ มีแนวโน้มที่จะมีจำนวนผู้สูบบุหรี่น้อยกว่า รัฐที่มีความอ่อนด้อยด้านมาตรการทางกฎหมายควบคุมการบริโภคยาสูบในสองเรื่องนี้คู่กัน และยิ่งไปกว่านั้นไม่เพียงแต่จำนวนผู้สูบบุหรี่ที่เป็นยาสูบจริงๆ เท่านั้นที่พบว่ามีจำนวนต่ำกว่าในรัฐต่างๆ ที่มีความเข้มข้นด้านกฎหมายคุมยาสูบ ก็มีจำนวนผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าน้อยกว่าอย่างเห็นได้ชัดด้วยเช่นกัน

ปิดเลาจ์สูบบุหรี่แห่งสุดท้าย สนามบินเดนเวอร์ปลอดบุหรี่สมบูรณ์

นับตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม เป็นต้นมา สนามบินนานาชาติเดนเวอร์ ไม่มีพื้นที่สำหรับผู้สูบบุหรี่อีกต่อไปแล้ว เมื่อเลาจ์สำหรับผู้สูบบุหรี่แห่งสุดท้ายในสนามบินต้องปิดตัวลงไปหลังหมดสัญญาเช่า ซึ่งนั่นเท่ากับว่า สนามบินเดนเวอร์ ได้ดำเนินรอยตาม สนามบินอีก 619 แห่งในสหรัฐอเมริกา ที่ได้เปลี่ยนสถานะไปเป็นสนามบินปลอดควันบุหรี่ 100% แล้ว

จากการตัดสินใจครั้งนี้ของผู้บริหารสนามบินนานาชาติแห่งสำคัญนี้ของสหรัฐฯ ทำให้สนามบินได้รับคำชื่นชมจาก ฟากผู้ทำงานรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะ อย่างเครือข่ายสมาคมโรคมะเร็งสหรัฐฯ และสมาคมเพื่อการพิทักษ์สิทธิผู้ไม่สูบบุหรี่ในสหรัฐฯ ที่ได้พยายามผลักดันให้สนามบินเดนเวอร์ เริ่มทยอยดำเนินมาตรการตั้งเป้าเป็นสนามบินปลอดควันบุหรี่มาตั้งแต่ปี 2551

ด้านทางการรัฐนิวยอร์ก ได้ออกมาประกาศความสำเร็จในการต่อสู้กับปัญหาเรื่องบุหรี่ว่า จากผลการสำรวจครั้งล่าสุด พบว่ารัฐนิวยอร์ก มีอัตราการสูบบุหรี่ในประชากรผู้ใหญ่ลดต่ำสุดเป็นประวัติการณ์ กล่าวคือ ลดลงไปเหลือเพียงแค่ 14.2% เท่านั้นเอง ทั้งนี้ ทางการระบุว่า ผลสำเร็จโดยหลักแล้วมาจากความก้าวหน้าในการพยายามลดอัตราการสูบบุหรี่ในประชากรวัย 18 ปี-24 ปี ซึ่งสามารถลดลงไปได้ถึง 46% ระหว่างปี 2554 และปี 2559

ท่ามกลางความยินดีในผลสำเร็จนี้ กรมสุขภาพของรัฐ ก็เป็นห่วงอย่างมากเกี่ยวกับอัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในหมู่เยาวชนที่เพิ่มขึ้นอย่างน่ากลัว ไม่เพียงแค่จะทำให้คนหนุ่มคนสาวติดบุหรี่รูปแบบใหม่นี้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เนื่องจากมีผลการวิจัยออกมาก่อนหน้านี้มากมายระบุว่า วัยรุ่นที่ได้เริ่มลองบุหรี่ไฟฟ้าก่อนแล้ว สุดท้ายจะพัฒนาไปเป็นผู้สูบบุหรี่จริงๆ เมื่ออายุถึงเกณฑ์ซื้อยาสูบได้

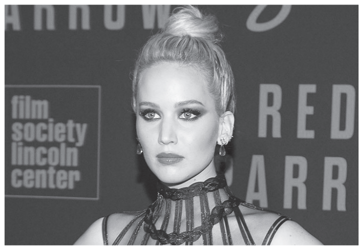
ยักษ์สะดวกซื้อแคนาดายอมหยุดขายเครื่องดื่มชูกำลังผสมเหล้า

หลังการเสียชีวิตของนักเรียนสาวรายหนึ่งในรัฐควิเบก ประเทศแคนาดา ร้านสะดวกซื้อเจ้าใหญ่สุดในประเทศชื่อว่า *"คูเฌอตาร์"* ก็ได้แสดงความรับผิดชอบในทันทีด้วยการถอนเครื่องดื่มชูกำลังยอดนิยมยี่ห้อหนึ่ง ซึ่งมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 11.9% มีสารกระตุ้นประสาทที่เทียบเท่ากับคาเฟอีน และน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก ออกจากการจำหน่ายในร้านเป็นการชั่วคราวก่อน

เนื่องจากมีข้อมูลว่า เด็กนักเรียนสาวรายนี้ ได้ดื่มเครื่องดื่มยี่ห้อดังกล่าวที่ได้รับความนิยมสูงในหมู่วัยรุ่น ก่อนที่จะมีการแจ้งตำรวจว่า เธอหายตัวไปและสุดท้ายพบกลายเป็นศพในลำธารหลังโรงเรียน โดยเพื่อนร่วมชั้นนักเรียนคนดังกล่าวให้การกับตำรวจว่า นักเรียนสาวคนนั้น มีอาการเมาในชั้นเรียนอย่างชัดเจนก่อนหายตัวไป ทั้งนี้ เครื่องดื่มที่เชื่อว่ามีส่วนในการเสียชีวิตของนักเรียนสาวนั้น แม้ว่าจะมีแอลกอฮอล์ แต่ที่สามารถจำหน่ายในร้านสะดวกซื้อได้ก็เพราะว่า มีปริมาณแอลกอฮอล์ต่ำกว่า 12% ตามที่กฎหมายท้องถิ่นกำหนดไว้

หลังเหตุการณ์ในครั้งนี้ ทำให้เกิดกระแสวิพากษ์วิจารณ์ถึงอันตรายของเครื่องดื่มยี่ห้อนี้ บ้างก็ระบุว่า เป็นส่วนผสมอันตรายระหว่าง 3 สิ่ง คือ แอลกอฮอล์ น้ำตาล และคาเฟอีน ซึ่งในการดื่มเครื่องดื่มยี่ห้อนี้ 1 กระป๋องให้ผลเท่าๆ กับการดื่มเหล้าสก็อตถึง 4 แก้ว หรือเท่ากับเหล้าวอดก้า 4 ช็อต หรือเท่ากับ ไวน์ 4 แก้ว หรือเท่ากับ เบียร์ 4 กระป๋องเลยทีเดียว ที่สำคัญ ทั้งบรรจุภัณฑ์ การแต่งสี แต่งกลิ่น ก็ชัดเจนว่า พุ่งเป้าลูกค้ากลุ่มวัยรุ่น

เจนนิเฟอร์ ลอว์เรนซ์ โป๊ะแตก รับเมาออกงานพรมแดง



แม้จะพยายามเก็บอาการเมาเหล้า ระหว่างออกงานในรอบพรีเมียร์หนัง *"เรด สแปร์โรว์"* หรือชื่อไทยว่า *"หญิงร้อนพิฆาต"* เพียงใด แต่นางเอกสาว *"เจนนิเฟอร์ ลอว์เรนซ์"* ก็โดนจับได้ว่า ตกอยู่ในอาการเมาเหล้า อย่างหนัก ระหว่างร่วมงานฉายหนังรอบพรีเมียร์ ในกรุงนิวยอร์ก เมื่อเร็วๆ นี้

เหตุเพราะด้วยความที่เธอพยายามสะกดอาการเมาของตัวเองต่อหน้ากล้องมากเกินไป มันทำให้ภาพที่ปรากฏออกมาสู่สาธารณะชน แลดูแปลกๆ เหมือนเธอมีการตาแข็งๆ ทำให้เจ้าตัวรู้สึกละอายแก่ใจในสภาพของตัวเองตามสื่อต่างๆ ถึงกับต้องออกมายอมรับในรายกายวิทยุรายการหนึ่งว่า ไม่ต้องสงสัยกันอีกต่อไป เธอเมามากจริงๆ ในงานเดินพรมแดงวันนั้น

เจนนิเฟอร์ ยอมรับว่า ก่อนไปงานพรีเมียร์หนังผลงานล่าสุดของเธอวันนั้น เธอต้องไปอัดรายการหลายรายการ และรายการสุดท้ายก่อนเข้างาน คือ รายการ เลท โชว์ กับ สตีเฟ่น โคลเบิร์ต ซึ่งเธอได้ดื่มเหล้ารัมไปหลายช็อตพอควร ตามคำเชื้อเชิญของนักแสดงตลกเจ้าของรายการ และผลก็ออกมาอย่างที่ทุกคนเห็น ในชุดเดรสคอสูงของคริสเตียน ดิออร์ ซึ่งเข้ากันกับการแต่งตาแบบสโม๊กกี้อาย ทาปาก สีแดงสด ดาราสาว วัย 27 พูดติดตลกว่า เธอคิดในหัวว่าช่างแลดูสวยเป็นสาวสไตล์กอทิก ชวนฝันจริงๆ เธอจึงพยายามแอ๊บสุดชีวิตทำเป็นว่า ไม่เมาให้ถึงที่สุด แต่พอได้ดูภาพที่ออกมาแล้ว ทำไมถึงตาแข็งขนาดนั้นน่ะ

กินดี เลือกได้ สไตล์สาวสุดแนว “ยิปโซ อริย์กันตา”

“ยิปโซ อริย์กันตา มหาพฤกษ์พงศ์” สาวหน้าหมวยสุดแนวที่นอกจากจะโดดเด่นจากผลงานมากมายในวงการบันเทิง ทั้งนักแสดง นักร้อง พิธีกร หรือนักจัดรายการวิทยุ คลื่น Cat Radio แล้ว เธอยังเป็นสาวหมวยที่มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นตัวของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน แนวคิด หรือแม้กระทั่งเรื่องอาหารการกิน

เพราะหลังจากที่ *“ยิปโซ”* เห็นวิถีการกินจาก *“คุณเจ มณฑล จิรา”* เธอจึงได้นำแรงบันดาลใจนี้ไปปรับใช้กับตัวเอง จากที่ตั้งใจจะลองทำสักเพียงหนึ่งอาทิตย์ พอได้ทำไปเรื่อยๆ เกิดติดใจ กว่าจะรู้ตัวอีกทีก็เกือบ 6 ปี เคล็ดลับคนดังฉบับเดือนนี้ เราจึงขอให้ยิปโซ มาแนะนำเคล็ดลับสำหรับผู้อ่านที่สนใจอยากเปลี่ยนพฤติกรรมการกินกัน

“ยิปเห็นด้วยค่ะ ว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมการกินมันยาก ถ้าจะไปควบคุมเลย ยิปว่ามันทำได้แค่แว่บๆ แต่ถ้าเรารู้ว่าอยากทำไปทำไม มันจะดีกับเรายังไง ซึ่งมันเป็นเหตุผลของตัวเราจริงๆ ความยากมันจะหายไปเอง แต่ช่วงแรกที่เริ่มต้องใจเย็นๆ อาจเริ่มจากลองเปลี่ยนขนม เปลี่ยนสัดส่วนการกินข้าวในแต่ละมื้อก่อนก็ได้”

เธอ เล่าให้ฟังต่อว่า สิ่งสำคัญในการปรับพฤติกรรมการกินคือ ต้องพยายามกินให้พอ โดยไม่ปล่อยให้ตัวเองหิว กินให้ครบตามความต้องการในแต่ละวัน และต้องรู้จักร่างกายของตัวเองว่าเหมาะกับวิธีไหน อาหารแบบไหน รวมถึงรู้ว่าอะไรควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรทำ และอย่าให้ความเห็นของคนอื่นมาเป็นสิ่งที่กดดันตัวเอง

“ยิป เคยเอาร่างกายเข้าสู้ด้วยการกินน้อยเกินไปเพียงเพราะอยากลดน้ำหนัก ตอนนั้นเห็นแก่บทละครที่รับมาด้วย บ้างาน คิดว่าเท่ห์ ที่ไหนได้กลับตรงกันข้ามพังหมด ทั้งร่างกาย จิตใจ แค่กินน้อยเกินไป มันส่งผลกระทบมากมาย มันทำให้ผมเราร่วงไปเกือบครึ่งหัวได้มั้งคะ ประจำเดือนขาดไปประมาณครึ่งปี แล้วเชื่อว่ายังมีอีกหลายอย่างที่ป่วยอยู่ข้างในแต่เรายังไม่รู้”

“โชคดีที่การกินมันไม่เหมือนการทำข้อสอบ ไม่จำเป็นต้องตอบเหมือนกันก็ได้ เลิกมองร่างกายตัวเองเป็นทาสหรือเป็นศัตรูค่ะ เขาจะอ้วน หรือจะผอมก็ร่างกายเราทุกคนก็มีอยู่ร่างเดียว เพราะฉะนั้นยิปมองว่าให้ไปด้วยกันดีกว่า ทั้งสุขภาพและร่างกาย...” สาวยิปโซ อริย์กันตา ฝากแง่คิดทิ้งท้าย

อาหารการกินใช่ว่าจะไม่สำคัญ เพราะอาหารที่เรากินเข้าไปแต่ละคำนั้นย่อมส่งผลต่อร่างกาย หากมื้อนั้นเต็มไปด้วยสารอาหาร ก็จะทำให้เกิดผลดี แต่หากมื้อนั้นเป็นอาหารที่มีปริมาณพลังงาน และการปรุงรสที่เกินความจำเป็นก็ย่อมให้โทษ

เมื่อเราสะสมอาหารไม่ดีเข้าไปในร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ก็เท่ากับว่าเป็นการเปิดประตูต้อนรับความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs ให้เข้ามาหาเราได้อย่างง่ายดาย ทั้งโรคความดันโลหิต เบาหวาน ไขมันอุดตัน หัวใจ มะเร็ง และอีกหลายๆ โรคที่พ่วงต่อกัน ดังนั้นแล้ว การเลือกกินอาหารดี ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยปิดรับความเสี่ยงจากโรคยอดฮิตเหล่านั้น

แน่นอนว่าทางเลือกของแต่ละคนนั้นอาจไม่เหมือนกัน แต่สามารถลองนำวิธีของสาวยิปโซไปปรับใช้ให้เหมาะกับตัวเองก็จะเป็นเรื่องดีแน่นอน

สุขลับสมอง

ฉบับต้อนรับชุ่มฉ่ำวันสงกรานต์ และปิดเทอมแบบนี้ อยากชวนท่านผู้อ่าน แลกเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัวว่า ปิดเทอมนี้ ชวนเด็กๆ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์อะไรกัน ลองร่วมแชร์ไอเดียกันเข้ามาดู

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
**“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กทม. 10120”**
*ก่อนวันที่ 15 พฤษภาคม 2561 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 20 ท่านแรก
จะได้รับปฏิทิน ชุดสมุดบันทึกสีสันสดใสต้อนรับปีใหม่ไปเลย*

ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่
ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ **www.thaihealth.or.th**

สงกรานต์
ดื่มไม่ขับ
กลับบ้านปลอดภัย

ศวปถ. สอจร. thaiROADS สานพลังประชารัฐ สสส