

เอกสารอ้างอิง

หน้า	ชื่อเรื่อง	หน้า	ชื่อเรื่อง
12	กินมือเข้า ทุกวันสำคัญกับทุกวัย แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักโภชนาการ		
13	ดื่มกาแฟ (ให้) ได้ประโยชน์ แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักโภชนาการ		
14	อาหารแบบไทยสำหรับวัยทำงาน แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักโภชนาการ		
15	10 อาหารที่แนะนำให้เลี้ยง ไม่เสี่ยงน้ำหนักเพิ่ม แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักโภชนาการ		
16	สายบุฟเฟต์ จัดไปให้พอดีอย่างมีสุขภาพ แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักโภชนาการ		
17	อาหารเสริม ตัวช่วยสุขภาพจริงหรือ? แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักโภชนาการ		
18	เลือกวิตามิน และอาหารเสริม เพิ่มเอนเนอร์จี อย่างปลอดภัย เรียบเรียง นางวิมล บ้านพวน สำนักส่งเสริมสุขภาพ แหล่งข้อมูลอ้างอิง (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) https://www.hsri.or.th/people/media/waiting-categorize/detail/4853 วันที่ 19 เมษายน 2566) (https://hellokhunmor.com/ยาและอาหารเสริม/วิธีเลือกวิตามินและอาหารเสริม/ เข้าถึงเมื่อ 19 เมษายน 2566)		
19	จัดครัวให้สะอาดเป็นนิจ เป็นมิตรกับความสะอาด เรียบเรียง นางสาวรุ่งลาวัลย์ พรรณขาม สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ		
20	เลือกสั่งอาหารออนไลน์อย่างไรให้ปลอดภัย เรียบเรียง นางสาวรุ่งลาวัลย์ พรรณขาม สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ		
21	อาหารกูออนไลน์เลือกซื้อง่ายแต่ต้องปลอดภัยด้วย เรียบเรียง นพ.ชลพันธ์ ปิยถาวรอนันต์ อ้างอิง 1. Lee, J. E., Kim, J. H., & Kim, J. (2020). Factors affecting consumer trust in the online food delivery services: Moderating role of food neophobia and service attributes. Sustainability, 12(9), 3645. doi:10.3390/su12093645		
		2.	Alalwan, A. A., Baabdullah, A. M., Rana, N. P., & Tamilmani, K. (2020). Investigating consumers' intentions to use food delivery apps: Extending the technology acceptance model (TAM). Journal of Retailing and Consumer Services, 55, 102108. doi:10.1016/j.jretconser.2020.102108
		3.	Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. Computers in Human Behavior, 29(3), 959-966. doi:10.1016/j.chb.2012.12.024
		4.	Eldehimi, W., Khajeheian, D., Ghasemi, M., Asadi-Shekari, Z., & Javanmardi, E. (2019). Mobile phone use while driving: A study on university students' behavior using theory of planned behavior. Journal of Public Health, 27(6), 753-760. doi:10.1007/s10389-018-01021-1
		22	กินดิบๆ ไม่ไหว กินสุกๆ ปลอดภัยแน่นอน เรียบเรียง นางสาวเจนจิรา ดวงสอนแสง สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
		23	ล้างผัก ผลักพิษ เรียบเรียง นางสาวปริญญานุช เรืองศิริภูวนิช สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
		24	ทำความเข้าใจในความแตกต่างของ "น้ำดื่ม - น้ำแร่ - น้ำด่าง"
		25	น้ำดื่ม น้ำแร่ น้ำด่าง ความเหมือนที่แตกต่าง เรียบเรียง นางสาวอรุณิญา โชคกลาง สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
		26	ดื่มน้ำช่วงไหน ดื่มเท่าไรจึงจะดี แหล่งข้อมูลอ้างอิง สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข// (2014).//ดื่มน้ำอย่างไรให้ถูกต้อง//สืบค้นเมื่อ/20/04/2566 https://www.hsri.or.th/people/media/care/detail/5730 อ้างอิง โรงพยาบาลวิชัยยุทธ// (2021).//ดื่มน้ำอย่างไรให้ถูกต้อง//สืบค้นเมื่อ/20/04/2566 https://www.vichaiyut.com/th/health/informations/tips-drink-water-good-for-health/

- อ้างอิง นพ.วีระยุทธ บุญเกียรติเจริญ
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านอาชีวเวชศาสตร์
/(2565).//ข้อดีของการดื่มน้ำเปล่า//สืบค้นเมื่อ/
20/04/2566 [https://www.paolohospital.com/
th-TH/rangsit/Article/Details](https://www.paolohospital.com/th-TH/rangsit/Article/Details)
อ้างอิง AI PEEM/(2020).//แนะนำวิธีการเลือกน้ำดื่ม
เลือกอย่างไร ยี่ห้อไหนดี?//สืบค้นเมื่อ/20/04/2566
<https://www.asearcher.com/content/>
- 27 **"เห็นใสๆ ใช่ว่าไม่อันตราย"**
เรียบเรียง นายพลาวัตร พุทธรักษ์
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
- 28 **เจ้าราร้าย ไม่ได้แฉ้ม**
เรียบเรียง นางสาวอารยา วงศ์ป้อม
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
- 29 **เพราะสุขภาพช่องปากสำคัญ**
แหล่งข้อมูลอ้างอิง งานสื่อสารความเสี่ยง
และสื่อสารสาธารณะ สำนักทันตสาธารณสุข
[https://www.bangkokpattayahospital.com/th/
healthcare-services/dental-cosmetic-and-implant-
center-th/dental-articles-th/item/1054-dental-
health-question1-th.html](https://www.bangkokpattayahospital.com/th/healthcare-services/dental-cosmetic-and-implant-center-th/dental-articles-th/item/1054-dental-health-question1-th.html)
[https://www.vichaiyut.com/th/medical-centers/
dental-center/โรคหัวใจ-สุขภาพช่องปาก/](https://www.vichaiyut.com/th/medical-centers/dental-center/โรคหัวใจ-สุขภาพช่องปาก/)
- 30 **กลิ่นปากมา พาเสีย Self**
แหล่งข้อมูลอ้างอิง งานสื่อสารความเสี่ยง
และสื่อสารสาธารณะ สำนักทันตสาธารณสุข
คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ครบเครื่องเรื่องฟัน FUN. นนทบุรี: โรงพิมพ์มติชน
ปากเกร็ด; 2560.
- 31 **ฟันของคนเราขาวไม่เท่ากัน**
แหล่งข้อมูลอ้างอิง งานสื่อสารความเสี่ยง
และสื่อสารสาธารณะ สำนักทันตสาธารณสุข
- 32 **4 สัญญาณเตือนเสี่ยงเป็นมะเร็งช่องปาก**
แหล่งข้อมูลอ้างอิง งานสื่อสารความเสี่ยง
และสื่อสารสาธารณะ สำนักทันตสาธารณสุข
- 33 **เทคนิคเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟันให้ได้ใจ ฟ ฟัน**

- 34 **แปรงฟันถูกวิธีช่วยให้ช่องปากสะอาด ฟันให้แข็งแรง**
แหล่งข้อมูลอ้างอิง งานสื่อสารความเสี่ยง
และสื่อสารสาธารณะ สำนักทันตสาธารณสุข
- 35 **ไหมขัดฟันแก้กิมน้ำยาบ้วนปาก ตัวช่วยให้ฟันแข็งแรง**
แหล่งข้อมูลอ้างอิง งานสื่อสารความเสี่ยง
และสื่อสารสาธารณะ สำนักทันตสาธารณสุข
Facebook Fanpage ฟันสวยฟ้าผ่า
- 36 **7 พฤติกรรมทำร้ายฟัน**
แหล่งข้อมูลอ้างอิง งานสื่อสารความเสี่ยง
และสื่อสารสาธารณะ สำนักทันตสาธารณสุข
<https://www.thaipr.net/health/3011324>
[https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line /](https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/)
หยุดพฤติกรรมทำร้ายฟัน/
- 37 **จำเป็นต้องจัดฟันหรือตามกระแสแฟชั่น**
แหล่งข้อมูลอ้างอิง งานสื่อสารความเสี่ยง
และสื่อสารสาธารณะ สำนักทันตสาธารณสุข
Facebook Fanpage ฟันสวยฟ้าผ่า
- 38 **แปรงฟันแท้ ป้องกันฟันผุได้ยาวนาน**
- 39 **เลือกออกขณะแปรงฟัน สัญญาณเริ่มต้น
ของปัญหาสุขภาพเหงือก**
- 40 **5 สีของอุจจาระ บอกซิ...ว่าเป็นอะไร**
- 41 **ปรับเปลี่ยนลดพฤติกรรมเสี่ยง**
แหล่งข้อมูลอ้างอิง [https://urbancreature.co/
diseases- cause-of-death-thailand/](https://urbancreature.co/diseases-cause-of-death-thailand/)
วันที่ 18 เมษายน 2566)
<https://www.thaihealth.or.th/> วันที่ 18 เมษายน 2566
เรียบเรียง นางวิมล บ้านพวน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
- 42 **น้ำประปาที่มีกลิ่นคลอรีนคือ สะอาดและปลอดภัย**
เรียบเรียง นางสาวเอมอร ขันมี
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
- 43 **หมั่นล้างเครื่องกรองน้ำที่บ้านให้สะอาดปลอดภัย**
เรียบเรียง นางสาวชัญญานุช เวียงแก้ว
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
อ้างอิง การดูแลบำรุงรักษาเครื่องกรองและ
ล้างสารกรองน้ำ ให้เหมาะสม//สืบค้นเมื่อ/20/04/2566
[https://www.glass-filter.com/%E0%B8%A5%E0%B9%
89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B2
%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E
0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3/](https://www.glass-filter.com/%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3/)

หน้า	ชื่อเรื่อง	หน้า	ชื่อเรื่อง
44	เลือก-ล้าง ถึงสำรองน้ำให้เหมาะสม สะอาด ปลอดภัย เรียบเรียง นางสาวดุรณี สีสุดโท สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ	53	เสื่อผ้ามือสองต้องซักก่อนใช้ เรียบเรียง นางสาววิชา แก้วสอน กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
45	ใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัย	54	จัดการขยะในบ้านง่ายๆ ด้วยหลัก 3R เรียบเรียง นางสาวประภัสสร ขจร นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม แหล่งข้อมูลอ้างอิง 1. http://www.p-ger.org/ap (มูลนิธิส่งเสริมการลดก๊าซเรือนกระจก) เข้าถึงข้อมูล วันที่ 3 เมษายน 2566 2. https://www.nestle.co.th/th/csv/environment/reduce-food-waste-at-home (เนสท์เล่) เข้าถึงข้อมูล วันที่ 24 มีนาคม 2566 3. กรมควบคุมมลพิษ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม, แผนปฏิบัติการด้านการจัดการขยะของประเทศ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2565 - 2570), กุมภาพันธ์ 2565
46	ใช้ผ้าอนามัยแบบโหนดให้ดูกลิ่น เรียบเรียง นางอัญชรี บุญมาประเสริฐ สำนักส่งเสริมสุขภาพ	55	จัดการขยะอาหารให้เป็น ช่วยโลกคลายร้อน
47	ทำความสะอาดอย่างเดียวน้ำพอ ต้องฆ่าเชื้อด้วยนะทุกคน เรียบเรียง นางสาวณัฐวีร์ ลุนสำโรง นางสาววิชา แก้วสอน นางสาวอรพรรณ แพกุล กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ	56	จัดการแมลงสาบ และหนูตัวร้ายอย่างไรให้ห่างไกล จากครัวเรือน
48	10 วิธีทำส้วมให้สะอาด เรียบเรียง นางมฤดี นนทเกียรติกุล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม	57	เซฟตัวเองจากกิจการอันตรายใกล้บ้าน เรียบเรียง นางสาวณัฐวีร์ ลุนสำโรง นางสาวอรพรรณ แพกุล กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
49	ปรับท่าให้ถูกวิธี ขยับถ่ายอย่างดี เรียบเรียง นางสาวปิยาภัสร์ ชูแก้วงาม นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม แหล่งข้อมูลอ้างอิง 1. https://hellokhunmor.com/ สุขภาพ/ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป/การขยับ- ทำนั่งอู่เข้าถึงข้อมูลวันที่ 24 มีนาคม 2566 2. https://sriphat.med.cmu.ac.th/th/knowledge-45 (ศูนย์ศรัทธาพัฒนาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 24 มีนาคม 2566 3. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, สุขภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง, มีนาคม 2564	58	ปรับตัวรับมือภัยธรรมชาติ จากภาวะโลกรวน เรียบเรียง นางสาววิชา แก้วสอน กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
50	เลือกใช้ลูกโป่งสวรรค์ประดับในงานให้ปลอดภัย เรียบเรียง นางสาววิชา แก้วสอน กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ	59	4 อาการสัญญาณเตือนโรคลมแดด เรียบเรียง นางสาววิชา แก้วสอน กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
51	เคล็ดลับ 5 ล ลดอันตรายจากควีนรูป และกระดาดไหว้เจ้า เรียบเรียง นางสาววิชา แก้วสอน กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ	60	ปรับ 10 พฤติกรรม ช่วยโลก เรียบเรียง นางสาววิชา แก้วสอน กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
52	ใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สอย่างปลอดภัยในหน้าหนาว เรียบเรียง นางสาววิชา แก้วสอน กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ	61	ดูแลร่างกายในวันที่ฝุ่นพิษครองเมือง เรียบเรียง นางสาววิชา แก้วสอน กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
		62	เสกห้องปลอดฝุ่นให้อุ่นใจ เรียบเรียง นางสาววิชา แก้วสอน กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

- 63 3 ส + 1 ล สร้างผู้ก่อการดีลดฝุ่น ลดมลพิษ
เรียบเรียง นางสาวณัฐวีร์ ลุนสำโรง
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
- 64 10 เทคนิค ลดมลพิษในที่ทำงาน
เรียบเรียง นางสาวอรุณี คำจันทร์วงศ์
นางสาวปริญญ์ ใหม่เจริญศรี
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
อ้างอิง สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)
ค้นหาเมื่อ 27 มี.ค. 66 แหล่งที่มาอินเทอร์เน็ต
<https://www.tosh.or.th/index.php/blog/item/938-sick-building-syndrome-sbs>
ผศ.พญ. กนกพรณ เรืองนภา ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์
แห่งประเทศไทย. หมอชวนรู้ โดยแพทยสภา ค้นหาเมื่อ
27 มี.ค. 66 แหล่งที่มาอินเทอร์เน็ต https://tmc.or.th/pdf/tmc_knowledge-88.pdf
<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/115/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%A1%E0%B8%A5%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B8%A9%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%B2%E0%B8%A3-Legionnaires-disease/>
4. สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม.
คู่มือการตรวจวัดคุณภาพอากาศภายในอาคารสำหรับ
ช่องทางเข้าออกประเทศ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร.
สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนดี้ดีไซน์ กรุงเทพฯ: 2561.
5. กรมอนามัย. แนวทางการทำห้องปลอดฝุ่นสำหรับ
บ้านเรือนและอาคารสาธารณะ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร.
บริษัท ทีเอส อินเทอร์เน็ต จำกัด : 2563
- 65 เครื่องฟอกอากาศ ตัวช่วยสร้างอากาศสะอาด
เรียบเรียง นางสาววิชา แก้วสอน
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
- 66 10 ต้นไม้ไร้ปัญหาฝุ่นพิษ
เรียบเรียง นางสาวณัฐวีร์ ลุนสำโรง
นางสาววิชา แก้วสอน
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
- 67 ป้องกันฝุ่นให้ปลอดภัย (ต้อง) สวมหน้ากากให้ถูกวิธี
เรียบเรียง นางสาววิชา แก้วสอน
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

- 68 จัดการขยะอิเล็กทรอนิกส์ที่บ้าน & ที่ทำงาน
อย่างปลอดภัย หายห่วง
เรียบเรียง นางสาวณิษฐา หอมสุวรรณ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
อ้างอิง กฎกระทรวงการจัดการมูลฝอยที่เป็นพิษ
หรืออันตรายจากชุมชน พ.ศ. 2563
กรมควบคุมมลพิษ. คู่มือประชาชน เพื่อการคัดแยก
ขยะอันตรายจากชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ :
แอคทีฟ พรินท์, 2557
กรมควบคุมมลพิษ. คู่มือการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่
องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในการเก็บรวบรวม ขนส่ง
และกำจัดของเสียอันตรายจากชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 7.
กรุงเทพฯ : แอคทีฟ พรินท์, 2557
- 69 อันตรายจากเครื่องถ่ายเอกสาร - พรินเตอร์ที่ทุกคน
ไม่ควรมองข้าม
เรียบเรียง นางสาวปาณิสรา ศรีดิโรมนต์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
- 70 Balance ให้เป็น ชีวิตก็เป็นสุข
เรียบเรียง นางวิมล บ้านพวน
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
ข้อมูลอ้างอิง 1. <https://www.ananda.co.th/blog/thegenc/> สุขภาพวิถีชีวิตคนเมือง/
2. หอสมุดแห่งชาติ ห้องสมุดดิจิทัล, SDGs กับชีวิตคน
เมือง, สืบค้นเมื่อ 21 มิถุนายน 2566
3. <https://appme.org/> / โลฟสไตลของ คนยุคใหม่
สืบค้นเมื่อ 21 มิถุนายน 2566
4. นายสมชัย ปรารบรัตน์, การประชุมมหาดใหญ่วิชาการ
ระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 9 (The 9th Hatyai
National and International Conference)
- 71 3 อ เพื่อสุขภาพวัยทำงาน
- 72 10 วิธีช่วยคุณแม่ยุค 5G เมื่อต้องไปทำงาน
แหล่งข้อมูลอ้างอิง (http://www.doctor-bee.net/2015/06/blog-post_93.html เข้าถึงเมื่อ 21 เมษายน 2566)
1) หนังสือ 40 สัปดาห์ พัฒนาการคุณภาพ.
"การตั้งครรภ์และการทำงาน". (รศ.พญ.สายฝน -
นพ.วิชัย ขวาลไพบูลย์). หน้า102-103.
2) หนังสือคู่มือตั้งครรภ์และเตรียมคลอด.
"การทำงานระหว่างตั้งครรภ์". (ศ. (คลินิก)
นพ.สุ ชัย อินทรประเสริฐ). หน้า 108-109

3) <https://medthai.com/> คนท้องกับการทำงาน/: โดย เมดไทย ปรับปรุงเมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2020, เข้าถึงเมื่อ 21 เมษายน 2566)

73 สถานประกอบการดีต่อใจ ใจก็มีความสุข

เรียบเรียง นางวิมล บ้านพวน
สำนักส่งเสริมสุขภาพ
แหล่งข้อมูลอ้างอิง (ที่มา: <https://www.ohswa.or.th/17813982/ซีรีส์สถานประกอบการ-ปลอดภัย-ปลอดภัย-กายใจเป็นสุข> เข้าถึงเมื่อ 19 เมษายน 2566)

74 สภาพแวดล้อมดี มีผลต่อใจให้อยากทำงาน

เรียบเรียง นางสาวภิษา พิมพ์าสีดา
นางสาวปริญญ์ ใหม่เจริญศรี
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
แหล่งข้อมูลอ้างอิง คู่มือสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานฯ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
<https://greatdayhr.com/th-th/วิธีการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี>
<https://th-th.workplace.com/blog/positive-work-environment>
<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/gallery/burnout-syndrome/>

75 5 แนวทาง จัดการคุณภาพอากาศในอาคาร

เรียบเรียง นางสาวปาณิสรา ศรีดิโรมนต์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

76 8 โรคฮิตที่มนุษย์เงินเดือนชอบเป็น

เรียบเรียง นางวิมล บ้านพวน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
แหล่งข้อมูลอ้างอิง (ที่มา: <https://www.bangkokhospital.com/content/7-popular-diseases-that-threaten-workers> เข้าถึงเมื่อ 19 เมษายน 2566)
(ที่มา: <https://www.vimut.com/article/mental-health-office-worker> เข้าถึงเมื่อ 19 เมษายน 2566)
(<https://www.komchadluek.net/kom-lifestyle/513357> เข้าถึงได้เมื่อ 19 เมษายน 2566)

77 6 เคล็ดลับลดอันตรายจากหน้าจอคอมพิวเตอร์

78 ใส่หูฟังนานๆ แกรมเปิดเสียงดัง อันตรายไม่รู้ตัว

แหล่งข้อมูลอ้างอิง คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล. อันตรายของแสงสีฟ้าต่อสุขภาพดวงตา. สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2566. จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/616/>

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 'แสงสีฟ้า' อันตราย! เกรงใจประสาทตาเสื่อม จักษุแพทย์ ธรรมศาสตร์ แนะนำสายตา ตามสูตร 20-20-20. สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2566. จาก <https://tu.ac.th/thammasat-med-expert-talk-eyes-blue-light-hazard>
บริษัท เอ็ม.ไอ.ดับบลิว.กรุ๊ป จำกัด. อันตรายจากการใส่หูฟังนาน ๆ ที่ทุกคนควรรู้ . สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2566. จาก <https://miwsservices.com/dont-wear-earphones-all-day/>
โรงพยาบาลกรุงเทพ. หูฟังกับสุขภาพหู . สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2566. จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/headphones-and-ear-health>

79 ใช้มือถือนานเกินไปเท่ากับทำร้ายสุขภาพ

80 รับมือปัญหาการติดแบบไหนให้ดูดี

เรียบเรียง นายธีรพงษ์ คำพุด สำนักส่งเสริมสุขภาพ

81 เอาตัวให้รอด อยู่อย่างปลอดภัย ใส่ใจสัญญาณรอบตัว

เรียบเรียง นายภิญญาพัชญ์ จุลสุข
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
เอกสารอ้างอิง 1. ราชกิจจานุเบกษา. กฎกระทรวง กำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการ ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับการป้องกันและระงับอัคคีภัย พ.ศ. 2555. เล่ม 130 ตอนที่ 2 ก ลงวันที่ 9 มกราคม 2556. 2556
2. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือ SEhRT book สำหรับทีมปฏิบัติการ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม. 2565
3. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการบริหารจัดการสาธารณสุขด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม กรณีสาธารณสุขหรือภัยพิบัติ (สำหรับเจ้าหน้าที่). 2555
4. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการปฏิบัติงานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับสาธารณสุขอำเภอ (สสอ.) อนามัยสิ่งแวดล้อม กรณีสาธารณสุข. 2557
5. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 10 วิธีเอาตัวรอดเมื่อเกิดแผ่นดินไหว. <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media/730Q>. 2562
6. กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย. คู่มือประชาชน เตรียมตัวให้รอดปลอดภัยพิบัติ. 2560

- 82 "สุขภาพ" สำคัญเกินกว่าจะมาเสี่ยง
เรียบเรียง นายภิญญาพัชญ์ จุลสุข
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
เอกสารอ้างอิง 1. ราชกิจจานุเบกษา. กฎกระทรวง
กำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการ
ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อม
ในการทำงานเกี่ยวกับการป้องกันและระงับอัคคีภัย
พ.ศ. 2555. เล่ม 130 ตอนที่ 2 ก ลงวันที่ 9 มกราคม
2556. 2556
2. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข. คู่มือการปฏิบัติงานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
สำหรับสาธารณสุขอำเภอ (สสอ.) อนามัยสิ่งแวดล้อม
กรณีสาธารณสุข. 2557
3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
10 วิธีเอาตัวรอดเมื่อเกิดแผ่นดินไหว. [https://resource
center.thaihealth.or.th/media/730Q](https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media/730Q). 2562
4. กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย. คู่มือประชาชน
เตรียมตัวให้รอดปลอดภัยพิบัติ. 2560
5. กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย. เรียนรู้ ฝ่าระว่าง
ป้องกันดินถล่มภัยพิบัติในช่วงฤดูฝน. [http://www.oic.
go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER11/DRAWER060/
GENERAL/DATA0000/00000042.PDF](http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER11/DRAWER060/GENERAL/DATA0000/00000042.PDF). 2560
6. ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ. อุปกรณ์เตือนภัยของ
ประเทศไทย. [http://ndwc.disaster.go.th/inner.
ndwc-9.283/cms/menu_7088/](http://ndwc.disaster.go.th/inner.ndwc-9.283/cms/menu_7088/). 2565
- 83 ใช้ดิจิทัลดูแลสุขภาพเพียงปลายนิ้ว
- 84 เหตุผลดีๆ ที่ต้อง Exercise
- 85 นั่งทำงานอย่างถูกวิธี หลีกเลี่ยงโรคออฟฟิศซินโดรม
- 86 3 กิจกรรมเพิ่ม Healthy ให้มนุษย์เงินเดือน
แหล่งข้อมูลอ้างอิง [https://www.komchadluek.net/
kom-lifestyle/513357](https://www.komchadluek.net/kom-lifestyle/513357) เข้าถึงได้เมื่อ 19 เมษายน 2566
- 87 12 ท่ายืดเหยียดง่ายๆ คลายอาการปวดเมื่อย
- 88 9 ท่าบริหารกล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรงภายใน 10 นาที
- 89 เปลี่ยนโต๊ะทำงานให้เป็นฟิตเนส
- 90 เลือกออกกำลังกายในแบบที่ใช่
- 91 เลือกชุดและรองเท้าก็หาให้เหมาะสม
- 92 เลือกกิจกรรมช่วยเผาผลาญพลังงาน
- 93 สุขภาพทางเพศดีมีน้องได้หลายคน

- ปัจจัยทางพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพเพศ
รักษาสุขภาพทางเพศไว้ให้ความสามารถในการเจริญพันธุ์
แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย
[https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/
sexual-satisfaction](https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/sexual-satisfaction)
- 94 สุขภาวะทางเพศจะดีเริ่มที่ตัวเรา
แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย
[https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/
sexual-satisfaction](https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/sexual-satisfaction)
- 95 ยอมรับอย่างเข้าใจในความหลากหลายทางเพศ
แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย
[https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/
sexual-satisfaction](https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/sexual-satisfaction)
- 96 แตกต่างอย่างเท่าเทียม
แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย
[https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/
sexual-satisfaction](https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/sexual-satisfaction)
- 97 เลือกอัตลักษณ์ทางเพศตามใจสั่งมา
แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย
[https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/
sexual-satisfaction](https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/sexual-satisfaction)
- 98 3 แนวคิดใช้วัดความพึงใจในเพศสัมพันธ์
แหล่งข้อมูลอ้างอิง สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย
[https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/
sexual-satisfaction](https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/sexual-satisfaction)
- 99 ต่างวัยหลับไม่เท่ากัน
- 100 นอนกอดฟันปัญหาทรวงอก
แหล่งข้อมูลอ้างอิง งานสื่อสารความเสี่ยง
และสื่อสารสาธารณะ สำนักทันตสาธารณสุข
- 101 7 ปัจจัยทำให้นอนไม่หลับ
- 102 14 วิธีช่วยให้หลับง่าย
- 103 9 เทคนิคการนอนหลับสบายในทุกคืน