

แนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกาย

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพกายแข็งแรง เจริญเติบโตปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

การส่งเสริมสุขภาพหรือการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่มีลักษณะดังนี้

1. เน้นกิจกรรมหลายลักษณะที่มุ่งสร้างสมรรถนะของการสร้างสุขภาพดี ควบคุมปัจจัยเสี่ยง และเป็นกระบวนการที่มุ่งดำเนินการกันทั้งบุคคลและสังคม
2. เน้นกระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเอง

แนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกาย

หลักการส่งเสริมสุขภาพ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่ายึดติดกับความสะดวกสบายมากเกินไป
พักผ่อนให้เพียงพอและฝึกการปฏิบัติทางจิตเพื่อลดความตึงเครียด เป็นต้น



แนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกาย

วิธีการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการหลากหลายไม่ซ้ำซาก โดยเฉพาะผักผลไม้ควรมีทุกมื้อ
2. ออกกำลังสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้เบิกบาน จะช่วยคลายความเครียดและป้องกันภาวะเสี่ยงเกิดโรคเกี่ยวกับข้อต่อ กระดูก และโรคหัวใจ รวมทั้งระบบการไหลเวียนของโลหิต
3. ทำสมาธิ เล่นโยคะ หรือการนวดเพื่อสุขภาพเพื่อผ่อนคลายความเครียด
4. ละเว้นสารเสพติดทุกชนิดที่จะบั่นทอนสุขภาพ
5. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุ
6. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ซึ่งเป็นการดูแลและส่งเสริมสุขภาพที่ดีมาก

แนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกาย

วิธีการลดความเสี่ยงทางสุขภาพ ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

1. ผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสควรฉีดวัคซีนป้องกันโรค
2. รักษาความสะอาดของใช้ต่างๆ
3. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย
4. ไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบ
5. ออกกำลังสม่ำเสมอ
6. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร หลังจากถ่ายอุจจาระ
7. ติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวสุขภาพ

แนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกาย

8. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย
9. ทำลายเชื้อโรคให้ถูกวิธี กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรค
10. การควบคุมสุขาภิบาล อาหาร น้ำดื่ม และน้ำนม
11. จัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ
12. ให้ความรู้อุบัติเหตุและการป้องกัน
13. การจัดการความปลอดภัยในทุกรูปแบบ
14. ออกกฎหมายบังคับเพื่อให้เกิดความปลอดภัย