



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

งานแถลงข่าวการประกาศนโยบายการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย
“วันนอนหลับโลก”

ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย
วันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2565 เวลา 08.30 น. – 10.30 น.



วันที่ 4 มีนาคม 2565 นพ. สุวรรณหทัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เป็นประธานในพิธีเปิดงานแถลงข่าว พร้อมด้วย นพ.มณฑิเตอร์ คณาสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย นพ. อุดม อัสตุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และรศ.นพ. ทายาท ดีสุดจิต นายกสมาคมโรคจาก การหลับแห่งประเทศไทย และภาคีเครือข่าย ร่วมแถลงข่าว การประกาศนโยบายการสร้างความรู้ และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก”

ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย
วันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2565 เวลา 08.30 น. – 10.30 น.

โดยมีสาระสำคัญ คือ กรมอนามัยและสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทยและภาคีเครือข่าย ร่วมกันจัดงาน วันนอนหลับโลกในประเทศไทย ประจำปี 2565 ภายใต้คำขวัญที่ว่า “นอนดี มีวินัย สร้างโลกสดใส จิตใจแข็งแรง” เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงการนอนหลับที่เพียงพอและมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกช่วงวัย โดยสามารถปฏิบัติได้ตามหลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี ดังนี้

1. เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำ
2. รับแสงแดดตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาที
3. ไม่นอนในเวลากลางวัน
4. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. หลีกเลี่ยงคาเฟอีนและอาหารมีอติง 4 ชั่วโมงก่อนนอน
6. งดการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ 4 ชั่วโมงก่อนนอน
7. นอนเตียงนอนที่สบาย
8. การผ่อนคลายลดความวิตกกังวล
9. ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น
10. หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แล้วกลับมานอนใหม่



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th