

ประเด็นความรู้ที่ให้แกผู้รับบริการ (c)/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (sh)

ลำดับ	เรื่อง/Link	หลักฐาน
1	<p><b>วิธีการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ season 3</b> 4 วิธีการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ season 3</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/264734061936970">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/264734061936970</a></p>	 <p>The image shows a Facebook post from 'ก้าวทำใจ' (Kaotajai) dated 18 March, announcing the 4 ways to register for the 'ก้าวทำใจ Season 3' program. Below the post is a green graphic titled 'วิธีการะเบียน ก้าวทำใจ Season 3' (Registration Method for Kaotajai Season 3) with four numbered steps: 1. Add Line ID, 2. Add Line ID, 3. Add Line ID, and 4. Add Line ID.</p>
2	<p><b>How to การใช้งานแอปพลิเคชันก้าวทำใจ</b> เตรียมตัวให้พร้อม วันนี้จะมาบอกวิธีการใช้งานแอปพลิเคชันก้าวทำใจลงทะเบียนก้าวทำใจ season 3</p> <p>Line ID : @thnvr หรือคลิก <a href="https://lin.ee/aO1A5yt">https://lin.ee/aO1A5yt</a></p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dZZ80VnScE0&amp;t=63s">https://www.youtube.com/watch?v=dZZ80VnScE0&amp;t=63s</a></p>	 <p>The image is a YouTube video thumbnail featuring a woman with braids speaking. The video title is 'How to การใช้งานแอปพลิเคชันก้าวทำใจ' (How to use the Kaotajai app).</p>
3	<p><b>เคล็ด (ไม่) ลับ เสริมสร้างปอดให้แข็งแรงในช่วงโควิด-19</b> 1. ทานอาหารที่บำรุงปอด เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขิง ดีต่อระบบทางเดินอาหาร ช่วยลดการอักเสบ</li> <li>- พริกหวาน มีวิตามินซีสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระและช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน</li> <li>- แอปเปิล มีใยอาหารและวิตามินซีสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ</li> </ul> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/424119275998447/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/424119275998447/</a></p>	 <p>The image shows a Facebook post from 'ก้าวทำใจ' (Kaotajai) dated 19 March, discussing lung health during COVID-19. Below the post is a colorful infographic titled 'เคล็ด (ไม่) ลับ เสริมสร้างปอดให้แข็งแรง' (Secrets to Strengthen Lungs) with four tips: 01. Eat lung-nourishing food, 02. Practice breathing exercises, 03. Stay hydrated, and 04. Avoid smoking and alcohol.</p>
4	<p><b>การฝึกทรงตัวให้ดีเพื่อสุขภาพไม่ทรุด</b> การสร้างกล้ามเนื้อให้มีความมั่นคง โดยเน้นพัฒนากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว และกล้ามเนื้อส่วนขา เช่น ยืนขาเดียว ท่านอนยกสะโพก หรือเดินต่อเท้า เป็นต้น ในแต่ละท่าควรทำ 3 – 5 รอบ และแต่ละรอบทำ 15 – 20 ครั้ง หรือจับเวลา 15 – 30 วินาที ก็ได้</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/424119275998447/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/424119275998447/</a></p>	 <p>The image shows a Facebook post from 'ก้าวทำใจ' (Kaotajai) dated 19 March, discussing core strength for health. Below the post is a colorful infographic titled 'ทรงตัวดี สุขภาพไม่ทรุด' (Good Balance, Healthy Body) with tips on core exercises and posture.</p>

5 **เคล็ด (ไม่) ลับกักตัวปลอดภัยห่างไกลโควิด**  
 ในช่วงการกักตัวนี้ นอกจากการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน  
 ดังนี้

- ทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป เช่น ชีส เนย
- งดสูบบุหรี่และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- หมั่นทำให้อารมณ์แจ่มใส
- ฝึกหายใจเข้ายาว-ออกยาว อย่าสม่ำเสมอ

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:  
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/423543269389381/>



6 **การออกกำลังกายในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ต้องใช้ ความระมัดระวังเป็นพิเศษ**  
 ทุกคนสามารถออกกำลังกาย โดยปฏิบัติดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า โดยให้เช็ดเหงื่อด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือทิชชูที่สะอาด
2. ทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกายก่อนเล่นทุกครั้ง
3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในพื้นที่ที่มีผู้คนแออัด

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:  
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/422881696122205/>



7 **การใช้ห้องน้ำสาธารณะให้ปลอดภัยจากโควิด**

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
2. ลดการสัมผัสอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยตรง
3. ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำทุกครั้ง
4. ล้างมือด้วยสบู่และเจลแอลกอฮอล์หลังการเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:  
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/421502919593416/>







8 **5 ทักษะ ด้านอาภากรนิ้วล็อค**

ท่าที่ 1 ยกทีละนิ้ว  
 ท่าที่ 2 ยืดนิ้วเป็นรูปตัววี  
 ท่าที่ 3 ทำนิ้วมือเป็นวงกลม  
 ท่าที่ 4 ออกกำลังกายด้วยลูกเทนนิส  
 วิธีที่ 5 กำมือแบมือ

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:  
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/421524972924544/>



<p>9</p>	<p><b>ทำไมต้องคัดกรองสุขภาพทุกปี</b></p> <p>เพราะว่าการคัดกรองสุขภาพ หรือการตรวจสุขภาพทุกปี จะช่วยให้เราสามารถค้นหาโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น และรักษาโรคนั้น ๆ ได้ทัน่วงที และไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมา</p> <p><b>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:</b>  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/421496809594027/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/421496809594027/</a></p>	
<p>10</p>	<p><b>ทำความสะอาดบ้านอย่างไร ให้ได้ออกกำลังกาย</b></p> <p>เทคนิคการออกกำลังกายไปพร้อมๆ กับการทำความสะอาดบ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตะแคงไปด้านหลัง ขณะที่ยืนจ้ำจ้น</li> <li>2. เกร็งหน้าท้องขณะก้ม</li> <li>3. ยกของด้วยท่า Squat</li> </ol> <p><b>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:</b>  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/420178689725839/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/420178689725839/</a></p>	
<p>11</p>	<p><b>แนวทางบริการดูแลดวงตา ในช่วงโควิด-19</b></p> <p>อาการตาแดงที่จะสงสัยว่าเป็นจากการติดเชื้อโควิด ต้องมีอาการทางกายอื่น ๆ ของการติดเชื้อโควิดร่วมด้วย เช่น ตาแดง ผื่น น้ำมูกไหล มีไข้ ซึ่งสามารถพบผู้ป่วยติดเชื้อโควิดที่แสดงอาการทางตาเพียงอย่างเดียวได้ แต่พบเป็นส่วนน้อยมากมีประมาณ 0.8-31% เท่านั้น</p> <p><b>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:</b>  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/419553129788395/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/419553129788395/</a></p>	
<p>12</p>	<p><b>ปรับสมดุลร่างกายคลายโรคด้วย “มณีเวช”</b></p> <p>วิธีการง่าย ๆ คลายโรค</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บริหารสติให้อยู่กับท่าทางที่สมดุลเสมอ หลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เสียสมดุล</li> <li>2. บริหารมณีเวช 8 ท่าทุกวัน วันละ 2 ครั้ง (เช้า – เย็น) ท่าละ 3 – 5 รอบต่อครั้ง</li> <li>3. ดื่มน้ำก่อนและหลังการบริหารทุกครั้ง</li> </ol> <p><b>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:</b>  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/419552116455163/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/419552116455163/</a></p>	

**13** ต้องทำอะไร ถึงจะเบิร์นแคลอรีได้สูงสุด  
 มาทำตามทริคนี้ง่าย ๆ กับชาวก้าวทำใจได้เลย

1. ออกกำลังกายแบบสลับความหนัก-เบา เช่น การวิ่งเร็วแบบ sprinting 30 วินาที สลับกับจ็อกกิ้ง 90 วินาที เป็นเวลารวม 10 นาที - 30 นาที
2. ออกกำลังกายด้วยอัตราการเต้นของหัวใจ 30 นาที เช่น การเดิน แอโรบิค จ็อกกิ้ง ปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
3. เข้านอนเร็วขึ้น เนื่องจากการเข้านอนเร็วขึ้นจะสามารถช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันและป้องกันการเพิ่มน้ำหนักได้ด้วย
4. ทานอาหารมื้อเล็กบ่อย ๆ เนื่องจากจะช่วยทำให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้น และจะทำให้เมตาบอลิซึมทำงานเร็วกว่าการกินมื้อใหญ่ ๆ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยควบคุมความหิวโหยได้ด้วย

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:  
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/418974833179558/>



**14** ก้าวทำใจ แนะนำกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับเด็ก  
 เด็กกับ “การเล่น” เป็นของคู่กัน การเล่นของเด็กจะช่วยกระตุ้นสมอง และส่งเสริมพัฒนาการอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย ทั้งในมิติของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:  
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/418332589910449/>








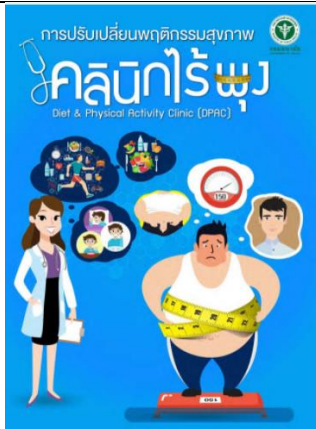
**15** ฝึกควบคุมอารมณ์ ช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยน้ำ  
 มาฝึกอารมณ์ โดยใช้หลัก 3 ส. ดังนี้



1. สกัด สิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว
2. สะกด ใจไม่ให้บริโภคเกิน
3. สะกิด ให้คนรอบข้างช่วยเหลือในการลดน้ำหนัก

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:  
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/418854476524927/>



<p>16</p>	<p><b>ห้องนอนดี สุขภาพดี</b></p> <p>ในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 เช่นนี้ เรามารักษาความสะอาดของห้องนอนให้ปราศจากเชื้อโรครันเถาะ</p> <p><b>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:</b></p> <p><a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/418330593243982/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/418330593243982/</a></p>	
<p>17</p>	<p><b>มาฆาลดพุง ลดโรครันเถาะ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงน้ำอัดลม น้ำผลไม้ โดยดื่มน้ำเปล่าแทน</li> <li>- หลีกเลี่ยงของทอดของมัน</li> <li>- หลีกเลี่ยงการทานของหวาน มัน เค็ม</li> <li>- ทานผลไม้สดหวานน้อย เช่น สาลี่ มะละกอ ชมพู่ หลังจากทานอาหารกลางวันและอาหารเย็น</li> </ul> <p><b>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:</b></p> <p><a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/417111593365882/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/417111593365882/</a></p>	
<p>18</p>	<p><b>12 วิธีสร้างสุขอนามัยเพื่อส่วนรวม ต้านโควิด-19</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ หรือเมื่อต้องพบผู้คนจำนวนมาก</li> <li>2. รักษาระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตรเสมอ</li> <li>3. สัมผัสสิ่งต่างๆให้น้อยที่สุด โดยหากจำเป็นต้องสัมผัส ให้ล้างมือหลังจากการสัมผัสทุกครั้ง</li> <li>4. เตรียมถุงสำหรับใส่ของที่ตรงต้องรับมา เช่น บัตรจอดรถ เงินทอน เพื่อส่งแยกไม่ปะปนกับของใช้ส่วนตัวอื่นๆ</li> <li>5. ใช้จ่ายเงินด้วยการสแกนจ่าย หรือการโอนเงินผ่านโทรศัพท์มือถือ</li> <li>6. ใช้เทคโนโลยีช่วยในการติดต่อสื่อสารตามความเหมาะสม เพื่อลดการพบปะกัน</li> <li>7. เมื่อไอหรือจาม ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปาก</li> <li>8. ทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วอย่างถูกวิธี</li> <li>9. กระดาษชำระ หน้ากากอนามัย ถุงมือแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง</li> <li>10. เมื่อใช้กระดาษชำระเสร็จแล้ว ให้ทิ้งลงถังขยะติดเชื้อทุกครั้ง</li> <li>11. ไม่ถ่มน้ำลายลงพื้น โดยให้บ้วนลงบนกระดาษชำระที่ซ้อนหลายชั้นแล้วทิ้งลงถังขยะติดเชื้อ</li> </ol>	

	<p>12. ทิ้งขยะให้เป็นที่เป็นที่ถูกประเภท เพื่อรักษาความสะอาดในพื้นที่สาธารณะ</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/417109306699444/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/417109306699444/</a></p>	
<p>19</p>	<p><b>ก้าวทำใจ ชวนคุณมาร่วมสนุก “ร่วมแชร์ข้อความสุดปัง สร้างแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย”</b></p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/416256320118076/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/416256320118076/</a></p>	 <p>The image shows a Facebook post from 'ก้าวทำใจ' (Kaotajai) dated June 17, 2024. The post is about a contest to share the best message to inspire exercise. Below the post is an infographic with the title 'ร่วมแชร์ข้อความสุดปัง สร้างแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย' (Share the Best Message to Inspire Exercise). The infographic lists three criteria for the winning message: 1. Must be a Facebook post from Kaotajai, 2. Must be a message that inspires others to exercise, and 3. Must be a message that is easy to remember and share. The infographic also includes a QR code and a link to the contest.</p>
<p>20</p>	<p><b>“Celebrate &amp; Forward” ฉลองความสำเร็จกับก้าวทำใจ Season 3 ส่งต่อสุขภาพดีอย่างยั่งยืน</b></p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/videos/177430474432978">https://www.facebook.com/kaotajai/videos/177430474432978</a></p>	 <p>The image is a video thumbnail for an event titled 'CELEBRATE &amp; FORWARD'. It features a group of people standing on a stage with a large screen in the background. The screen displays the event title and the date '23 กันยายน 2564'. The thumbnail also includes a 'LIVE' indicator and a timestamp of '28:18'.</p>
<p>21</p>	<p><b>คู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คลินิกไร้พุง</b></p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:  <a href="https://drive.google.com/file/d/1mj8V-Yl-JErY40Z1KHTkQtZZGKtccR0e/view">https://drive.google.com/file/d/1mj8V-Yl-JErY40Z1KHTkQtZZGKtccR0e/view</a></p>	 <p>The image is an infographic titled 'คู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คลินิกไร้พุง' (Manual for Changing Health Behavior, No-Belly Clinic). It features a cartoon illustration of a doctor and a patient. The patient is standing on a scale and looking at a large number on the scale. The infographic includes various icons representing health and behavior, such as a clock, a scale, a person, and a speech bubble. The text 'การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ' (Changing Health Behavior) and 'Diet &amp; Physical Activity Clinic (DPRAC)' are also visible.</p>

<p>22</p>	<p><b>องค์ความรู้ส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน รอบรู้สุขภาพวัยทำงาน</b> สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: <a href="https://dopah.anamai.moph.go.th/web-upload/8x6b2a6a0c1fbe85a9c274e6419fdd6071/m_magazine/24466/970/file_download/c393c23642965ded6ad582c3ea599a8a.pdf">https://dopah.anamai.moph.go.th/web-upload/8x6b2a6a0c1fbe85a9c274e6419fdd6071/m_magazine/24466/970/file_download/c393c23642965ded6ad582c3ea599a8a.pdf</a></p>	
<p>23</p>	<p><b>คู่มือข้อเสนอแนะมาตรฐานสถานประกอบการกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</b> สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: <a href="https://drive.google.com/file/d/1W0PAmM6wFy4xRrGOufCw1WhR4zcydpKG/view">https://drive.google.com/file/d/1W0PAmM6wFy4xRrGOufCw1WhR4zcydpKG/view</a></p>	
<p>24</p>	<p><b>คู่มือเกณฑ์มาตรฐานสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย</b> สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: <a href="https://drive.google.com/file/d/1245NY-zV8Oli_0dNXV6m30Z9mDbE6_up/view">https://drive.google.com/file/d/1245NY-zV8Oli_0dNXV6m30Z9mDbE6_up/view</a></p>	
<p>25</p>	<p><b>แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2564-2565</b> สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: <a href="https://dopah.anamai.moph.go.th/th/e-book/3226#wow-book/">https://dopah.anamai.moph.go.th/th/e-book/3226#wow-book/</a></p>	