



ฉณรงค์วันหัวใจโลก รักหัวใจในที่ทำงาน

การมีวิถีชีวิตและการทำงานที่มีสุขภาพดี

ประเทศไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดติดอันดับ 1 ใน 3 มาโดยตลอด และผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน

ป้องกันดีกว่าแก้อารอ ให้เป็นโรคก่อน เริ่มเรียนรู้และพัฒนาทักษะชีวิตสู่พฤติกรรมสุขภาพที่ดี จัดสิ่งแวดล้อมการทำงานให้เหมาะสมต่อสุขภาพจะ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

1. รับประทานอาหารที่เหมาะสม และได้สัดส่วน
2. ดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงและออกกำลังกาย
3. ไม่สูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่
4. ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม
5. รู้ค่าความเสี่ยงของสุขภาพตนเอง
6. ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
7. สนับสนุนให้สถานที่ทำงานปลอดบุหรี่
8. ชักชวนเพื่อนร่วมออกกำลังกาย และมีกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกาย
9. เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
10. จัดการความเครียดอย่างเหมาะสม

