



สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
กระทรวงสาธารณสุข



“จากเพื่อน... ถึงเพื่อน”



ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฟื่องวัง

ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2560

มหกรรม อย.น้อย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ณ โรงเรียนนาสาร

31 มกราคม 2560



พบกับกิจกรรมเยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย ประจำปี 2560
จะเป็นโรงเรียนใด ติดตามได้ภายในเล่ม...

Contents

บก. ทักทาย



สวัสดีครับเพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับนี้มาไวหน้อย เนื่องจากทบทวนความคิดถึงเพื่อน ๆ ไม้ไหว ทางทีม บก.ของเราได้คัดสรรข่าวสาร ความรู้ เรื่องราว กิจกรรมดี ๆ ไว้ให้เพื่อน ๆ มากมาย ช่วงนี้เริ่มเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว ต้องเลือกซื้อ เลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ สะอาด ปราศจากเชื้อโรค เพราะเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ มักพบบ่อยในช่วงฤดูร้อน ต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง ที่สำคัญ ต้องไม่ลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนะครับ

จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับนี้มีเรื่อง “ยาพาราเมทอล” มาอัปเดตให้ เพื่อน ๆ ได้ทราบ จากนั้นจะนำไปเยี่ยมชม กิจกรรม อย.น้อย ที่โรงเรียนนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี โนคอล์มน์ “อย.น้อย กระจายข่าว” นอกจากกิจกรรมดีดี ที่นำมาฝากกันแล้วเรายังมี “กลเม็ดเคล็ด (ไม่) ลับ” สำหรับการเลือกซื้ออาหารสด และอาหารปรุงสุก มาแนะนำให้ได้ติดตามกันโนคอล์มน์ “คลังปัญญา” ต่อด้วยบทสัมภาษณ์ ดาวเด่น อย.น้อย ฉบับนี้จะเป็นใครติดตามได้ไหม เล่ม ตามมาด้วยบทความ พิเศษโนคอล์มน์ “มุมนี้ออกเพื่อน” นำเสนอการดำเนินงานโครงการ อย.น้อย ของจังหวัดนครราชสีมา โดยคุณแจ๊จ๊ว แก้วคำบัง สสจ.นครราชสีมา อย่างลึมว่าหากเพื่อน ๆ มีอะไรดีดีที่อยากบอกกล่าวถึงเพื่อน อย.น้อย คนอื่น ส่งมาได้เลยนะครับ เราจะได้บอกต่อให้ ปิดท้ายเล่มกันด้วยคอลัมน์ “เกร็ดชวนรู้” ซึ่งจะเสนอ 9 ทริค ง่าย ๆ ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ สุขภาพ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะครับ...

ภก.วีระชัย นลวงชัย

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

04

อย.น้อย กระจายข่าว

05

คลังปัญญา

06

ดาวเด่น อย.น้อย

07

มุมนี้ออกเพื่อน

08

เกร็ดชวนรู้

วัตถุประสงค์การจัดทำ

1. เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และความรู้ ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสู่กลุ่มเครือข่าย อย.น้อย
2. เพื่อเป็นสื่อกลางสำหรับเครือข่าย อย.น้อย ในการ ถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงานต่าง ๆ
3. เพื่อให้เครือข่าย อย.น้อย มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เป็นหนึ่งเดียวกัน

เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขานุการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขานุการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวงชัย
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

ภญ.ศิริกุล อัมพพันธ์
นางสิริเนหา โรจนประดิษฐ์
นางสาวสุชาดา วัฒนอมชู
นางสาวชลิตา ไสยมัคร

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000

2

จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

อัปเดตข่าวแรก “ยา ترامาดอล (Tramadol)” ภัยร้าย...ใกล้ตัว ใครจะรู้ว่ายาที่เราใช้รักษาอาการเจ็บปวด หากใช้ผิดวิธีก็ก่อให้เกิดอันตรายที่ร้ายแรงได้เช่นกัน ปัจจุบันมีวัยรุ่นหน้ายาประเภทนี้ไปใช้ผิดวัตถุประสงค์ ล่าสุดพบว่ามีการนำยาแผนปัจจุบัน

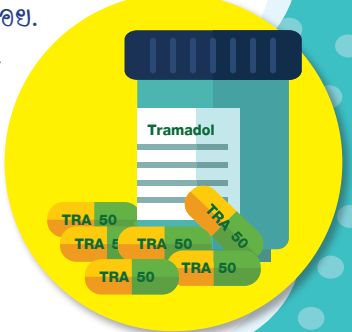
ประเภทยาแก้ปวด ลักลอบผสมกับยาแก้ไอชนิดน้ำที่มีส่วนผสมของยา ترامาดอล นำมาเสพเพื่อให้เกิดอาการมีขนเม่น ก่อความอ่อนแอและปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ เพื่อน ๆ ทราบหรือไม่ว่า ยา ترامาดอลจัดเป็นยาอันตราย ใช้สำหรับบรรเทาอาการปวดชนิดรุนแรง ปานกลาง ถึงรุนแรงมาก ยากลุ่มนี้อาจก่อให้เกิดอาการข้างเคียงสูง ได้แก่ ทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ที่สำคัญหากได้รับยาเกินขนาดจะทำให้เกิดภาวะอื่น ๆ เช่น รุนแรงตาพร่า ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานล้มเหลว ชัก ระบบการหายใจทำงานช้าลง จนอาจถึงขั้นหยุดหายใจ

อาจทำให้ช็อกถึงแก่ชีวิตได้ จึงต้องมีการควบคุมอย่างเข้มงวดโดย อย. กำหนดให้จำหน่ายในร้านขายยาแผนปัจจุบันที่ได้รับอนุญาตและต้องส่งมอบยาโดยเภสัชกร โดยผู้รับอนุญาตขายยาและเภสัชกร ต้องร่วมกันจัดทำบัญชีการซื้อ ขายที่ถูกต้อง เป็นจริงและเป็นปัจจุบัน เภสัชกรต้องปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ โดยไม่จ่ายยาให้กับผู้ไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เพื่อความปลอดภัยของผู้ป่วย และจ่ายในปริมาณที่เหมาะสมไม่เกิน 20 เม็ดต่อครั้ง และห้ามจำหน่ายให้แก่เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 17 ปี เพื่อป้องกันการนำยาไปใช้ผิดวัตถุประสงค์ และอาจทำให้ได้รับอันตรายจนถึงแก่ชีวิต นั้นเอง

อัปเดตเรื่องต่อมากันเลยล่ะ เป็นเรื่องของ “น้ำตา” เวลาเศร้าหรือดีใจ เรามักน้ำตาไหลอยู่เสมอ โดยธรรมชาติ “น้ำตา” ทำหน้าที่ให้ออกซิเจนและความชุ่มชื้นแก่กระจกตาและเยื่อぶตา ช่วยปรับสภาพของกระจกตาให้มีความเรียบเพื่อการมองเห็นที่ชัดเจน ช่วยป้องกันการติดเชื้อและขจัดของเสียออกจากกระจกตา แต่เมื่อน้ำหล่อเลี้ยงกระจกตาระเหยไป หรือร่างกายผลิตน้ำตาธรรมชาติที่ใช้ในการหล่อเลี้ยงกระจกตาและเยื่อぶตาไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดอาการตาแห้ง ตาแดง ระคายเคืองตา แสบตา และตาพร่า ซึ่งเป็นสาเหตุให้ต้องใช้ “น้ำตาเทียม” เพื่อช่วยหล่อเลี้ยงและให้ความชุ่มชื้นแก่ดวงตา น้ำตาเทียม**ใช้เพื่อบรรเทาอาการตาแห้งเท่านั้น ไม่สามารถรักษาหรือแก้ไขอาการตาแห้งได้** แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ 1.น้ำตาเทียมชนิดที่มีสารกันเสีย 2.น้ำตาเทียมชนิดไม่มีสารกันเสีย มีทั้งหมด 3 รูปแบบ ได้แก่ **แบบสารละลาย** สามารถใช้หยอดได้ในเวลากลางวัน ไม่ทำให้ตาพร่ามัว **แบบเจล** และ**แบบขี้ผึ้ง** เป็นรูปแบบที่มีความหนืดมากกว่าสารละลาย เหมาะสำหรับใช้ในผู้ที่มีการตาแห้งระดับปานกลางถึงรุนแรง อย่างไรก็ตาม เพื่อน ๆ ควรมีความระมัดระวังในการใช้น้ำตาเทียม ไม่ควรให้ปลายหลอดน้ำตาเทียมแตะหรือโดนบริเวณดวงตาหรือใบหน้า หรือสัมผัสส่นปลายนิ้วมือหรือส่วนใดของร่างกาย และหากน้ำตาเทียมครบกำหนดอายุการใช้แล้วควรทิ้งส่วนที่เหลือทิ้งไว้

เพราะอาจเกิดการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียได้ ที่สำคัญ...หากใช้น้ำตาเทียมแล้วเกิดอาการระคายเคืองตา หรือมีความผิดปกติใด ๆ ให้หยุดใช้ทันทีและรีบปรึกษาจักษุแพทย์ ทั้งนี้ ควรปรึกษาจักษุแพทย์หรือเภสัชกรก่อนซื้อก่อนใช้ เพื่อการใช้น้ำตาเทียมอย่างถูกต้อง และเพื่อความปลอดลภัยจากการใช้น้ำตาเทียมค่ะ

อัปเดตอินเทอร์เน็ต



อย.น้อย กระจายข่าว



อย.น้อย กระจายข่าวฉบับนี้ เราจะพาเพื่อน ๆ ลงใต้กันบ้างดีกว่า กับกิจกรรมเยี่ยมชม โรงเรียนอย.น้อย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ครั้งนี้ อภ.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา นำทีม อย. ลงพื้นที่ทางภาคใต้ โรงเรียนนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี เมื่อวันที่ 31 มกราคม 2560 ที่ผ่านมา ภายใต้งานมหกรรม อย.น้อย โรงเรียนนาสาร มีการแสดงเปิดงานของนักเรียนจำนวน 2 ชุด ซึ่งนักเรียนได้แสดงออกอย่างน่าสนใจ สวยงาม มีความคิดสร้างสรรค์ นอกจากการแสดงแล้ว ยังมีพิธีมอบใบประกาศให้กับโรงเรียนในเครือข่ายอีกด้วย และมีการจัดนิทรรศการของโรงเรียน อย.น้อย



ซึ่ง อภ.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ได้เดินชมนิทรรศการของ ทุกโรงเรียนโดยมีนักเรียน อย.น้อย นำเสนอผลงานของตนเองได้อย่างคล่องแคล่ว สามารถตอบคำถามได้อย่างถูกต้อง ว่องไว มีความกล้าแสดงออก นิทรรศการที่แต่ละโรงเรียนนำมาแสดงนั้น มีทั้งนิทรรศการแสดงผลงานโครงการ อย.น้อย และบอร์ดนิทรรศการที่ให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ

การเยี่ยมชมกิจกรรม อย.น้อย โรงเรียนนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี ในครั้งนี้ได้รับทั้งความรู้ ความบันเทิง ความสนุกสนาน ต้องขอขอบคุณโรงเรียนนาสาร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี และผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมครั้งนี้ ฉบับหน้าจะเป็นกิจกรรมอะไร ต้องติดตามกันต่อไปนะคะ...



คลังปัญญา

ช่วงนี้เริ่มเข้าสู่ฤดูร้อนแล้วนะคะ เรามี **“กลเม็ดเคล็ด (ไม่) ลับ”**

สำหรับการเลือกซื้ออาหารสด และอาหารปรุงสุก มาแนะนำเพื่อน ๆ
เนื่องจากเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษมักพบบ่อยในช่วงฤดูร้อน และ
ทำให้อาหารเกิดการเน่าเสียได้ง่ายขึ้น



อาหารสด

เนื้อหมู	ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพูอ่อน นุ่ม เป็นมัน ไม่มีกลิ่นเหม็น
เนื้อวัว	มีสีแดงสด ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ไม่มีเมือก ต้องไม่มีเม็ดสีขาวใสคล้ายเม็ดสาคุ เพราะเป็นตัวอ่อนของพยาธิตัวตืด
ตับ	ต้องมีเนื้อละเอียด ไม่มีรูพรุน
เนื้อเป็ดและเนื้อไก่	ลักษณะผิวเต็มไม่เหี่ยวยุบ ไม่มีจ้ำเขียว ไม่ซีด ปลายปีกต้องไม่มีสีคล้ำ อกต้องมีเนื้อเต็ม ไม่มีรอยยุบ ตีนอ่อนไม่แข็งกระด้าง ไก่อ่อนจะมีกระดูกอกมากกว่าไก่แก่ และมักมีขนอ่อน ๆ ด้วย
ปลา	เหงือกต้องมีสีแดงสดไม่เป็นสีเขียว ไม่มีเมือกและกลิ่นเหม็น หากมีเมือกต้องเป็นเมือกใส ตาใส ไม่จมลงไปในเบ้าตา ตาไม่ขุ่นเป็นสีเทา เนื้อแน่นแข็ง ผิวสดใส เกล็ดใส ท้องไม่แตก
เนื้อกุ้ง	เลือกที่เนื้อแน่นไม่มีกลิ่นเหม็น ตาใสเห็นสีแดงของมันกุ้งชัดเจน หัวกุ้งไม่หลุดง่าย
หอย	ฝาต้องปิดสนิท ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือก ไม่มีสิ่งสกปรกมากเกินไป เมื่อแกะเปลือกแล้วเนื้อจะต้องมีสีแดงสดไม่ซีด เคลื่อนไหวได้เมื่อถูกแตะต้อง
ไข่	เปลือกต้องนวลเกลี้ยง ไม่มีรอยต่าง ไข่ขาว เมื่อต่อยออกไข่ขาวจะไม่มีสี ไข่แดงอยู่ตรงกลางและกลม สีสม่ำเสมอไม่มีสิ่งแปลกปลอม
ผักผลไม้	เลือกที่ไม่มีรอยช้ำ ดูความอ่อนแก่ (ผักบางชนิดอร่อยเมื่อยังอ่อน เช่น ผักบุ้ง ผักบางอย่างต้องรอให้แก่ก่อนถึงจะอร่อย เช่น มะเขือเทศ) เลือกซื้อตามฤดูกาลเพราะจะมีราคาถูก

อาหารปรุงสุก

1. ควรเลือกซื้ออาหารที่ผลิตหรือจำหน่ายจากแหล่งผลิตที่สะอาด ปลอดภัย
2. สังเกตลักษณะของอาหารให้มีสี กลิ่น ตามสภาพตามธรรมชาติ
3. ซื้อจากร้านที่มีการเก็บรักษาอาหารระหว่างรอจำหน่ายได้เหมาะสมกับชนิดของอาหาร
4. อาหารถูกบรรจุอยู่ในภาชนะที่มีฝา หรือสิ่งปกปิดป้องกันฝุ่นละอองและแมลง
5. ไม่ซื้ออาหารที่วางจำหน่ายบนพื้น เป็นต้น



ดาวเด่น

อย.น้อย

ดาวเด่นวันนี้ เป็นนักเรียนจากโรงเรียนนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นประธานและรองประธานชมรม อย.น้อย มาทำความรู้จักกับทั้ง 2 คนกันเลยดีกว่า และมาฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรม อย.น้อย ในโรงเรียนนาสาร ว่าเขาทำกิจกรรมอะไรกันบ้าง และมีประโยชน์อย่างไร



คนแรก ชื่อ **ด.ญ.มธุลิน ศรีเทพ** นักเรียนชั้น ม.3
ตำแหน่ง ประธานชมรม อย.น้อย



คนที่สอง ชื่อ **ด.จ.อัศวพล บัวดำ** นักเรียนชั้น ม.2
ตำแหน่ง รองประธานชมรม อย.น้อย

ทั้งสองคนได้ร่วมกันให้สัมภาษณ์ สรุปได้ว่า

“กิจกรรม อย.น้อย ของโรงเรียนนาสาร เราได้มีการเผยแพร่ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ห้อง ห้อง นักเรียนภายในโรงเรียนของเรา และชุมชนรอบๆ โรงเรียน ซึ่งคนในชุมชนให้ความสนใจเป็นอย่างมาก มีการร่วมเดินรณรงค์ถือป้ายในวันสำคัญต่าง ๆ หรืองานประจำโรงเรียน เช่น งานกีฬา สัปดาห์ต่อต้านยาเสพติด ก็มีการนำกิจกรรม อย.น้อย เข้ามาบูรณาการร่วมด้วย”

กิจกรรม อย.น้อย ที่ทำเป็นประจำ

- 1. การพูดให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพหน้าเสาธงทุกวันพุธ** พูดรณรงค์เกี่ยวกับฉลากหวาน มัน เค็ม และลดหวานลดโรค เป็นต้น เพราะการบริโภคจะส่งผลต่อสุขภาพของเรา ถ้าเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ร่างกายก็จะสมบูรณ์ แข็งแรง หากเลือกรับประทานอาหารที่มีรสจัด หวาน มัน เค็ม ร่างกายก็จะทำงานหนัก เกิดโรคภัยต่าง ๆ
- 2. การตรวจสอบแป๋นในอาหาร** การตรวจสอบอาหารในโรงเรียนโดยใช้ชุดทดสอบอาหารเบื้องต้น (Test kit) ซึ่งการตรวจสอบสารแป๋นในอาหารที่ผ่านมา ทางชมรม อย.น้อย ของเราไม่เคยพบสารแป๋นในอาหารเลย ทำให้มั่นใจได้โดยว่าอาหารของโรงเรียนนาสาร สะอาด ปราศจากสารแป๋น
- 3. กิจกรรมห้องสอน** (สอนในห้องเรียนหรือห้องชมรม ทุก ๆ วันพุธ)

“การเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ อย.น้อย ทำให้เราทั้งสองคน มีการปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีการเรียนรู้ตลอดเวลา ได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ก่อนการซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพทุกประเภทควรอ่านฉลากทุกครั้ง อาหารต้องมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ยาต้องมีเลขทะเบียนตำรับยา เครื่องสำอางต้องมีเลขที่ใบจดแจ้ง เป็นต้น นอกจากนี้เรื่องของผลิตภัณฑ์สุขภาพแล้วยังได้ความรู้เกี่ยวกับการโฆษณาเกินจริง ข้อความที่โอ้อวดเกินจริง และที่สำคัญเมื่อเรามีความรู้ เราก็สามารถนำความรู้ที่เราได้ไปเผยแพร่ห้อง ห้อง โรงเรียน คนในชุมชน และคนในครอบครัว ให้เลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง เพื่อสุขภาพและร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงต่อไป”

“โคราช ยกกระต๊องงาน อย.น้อย ในโรงเรียน ปี60”



ในปัจจุบันการโฆษณาประชาสัมพันธ์สื่อสารสนเทศ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอย่างมาก และเมื่อผู้บริโภคขาดความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหาร จึงทำให้เกิดการบริโภคที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักโภชนาการ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และก่อให้เกิดปัญหาจากพิษภัยในอาหารที่ปนเปื้อน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กนักเรียนทั้งระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

ดังนั้น เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคจังหวัดนครราชสีมาจึงได้เห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยมุ่งเน้นนโยบายเพื่อการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน โดยการเพิ่มศักยภาพด้านความรู้ ทักษะ และปรับทัศนคติในเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ รวมทั้งสร้างเครือข่ายครูแกนนำ อย.น้อย เพื่อส่งเสริมให้เกิดการขยายเครือข่ายการคุ้มครองผู้บริโภคในโรงเรียน ให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ความปลอดภัยด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียน

ในปี 2559 สสจ.นครราชสีมา ได้จัดตั้งคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย จ.นครราชสีมาขึ้น โดยมีจำนวน 69 คน จากทั้ง 7 เขตการศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา เพื่อผลักดันและยกกระต๊องงาน อย.น้อย โดยบูรณาการในสาระการเรียนรู้ในสาขาวิชาที่ศึกษาของโรงเรียน

ในปี 2560 สสจ.นครราชสีมาได้ยกระดับ โรงเรียน อย.น้อย ต้นแบบ จากเดิม 32 โรงเรียน เป็น 64 โรงเรียน ซึ่งดำเนินการเสร็จสิ้นไปแล้วในเดือนมกราคมที่ผ่านมา โดยเน้น ใน 3 ภารกิจหลัก ดังนี้ คือ

1. ส่งเสริม/สนับสนุนให้นักเรียน อย.น้อย มีพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดี โดยยึดหลัก **“บริโภคถูกหลักโภชนาการ ปราศจากสารปนเปื้อน”**
2. ส่งเสริม/สนับสนุนให้มีกิจกรรมการตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร ยาและเครื่องสำอาง เพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติหน้าที่เฝ้าระวังความปลอดภัยในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียนและชุมชน
3. ส่งเสริม/ผลักดัน ให้โรงเรียน อย.น้อย ดำเนินโครงการ **“การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน อย.น้อย เพื่อลดโรค NCDs”**

ซึ่งในช่วงเดือนมิถุนายน 2560 ที่จนถึงนี้ จ.นครราชสีมาเตรียมจัดมหกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นักเรียน อย.น้อย ระดับจังหวัดขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมประกวดนิทรรศการวิชาการ การประกวดวาดภาพสาขาฝัน อย.น้อย การทำหนังสือ อย.น้อย เตือนภัยเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย และการประกวดทำหนังสือ อย.น้อย จากพี่ถึงน้องเล่มเล็ก เพื่อให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้งานคุ้มครองผู้บริโภคในระดับโรงเรียนต่อไป



ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้คณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย จ.นครราชสีมา

การอบรมวิชาการเชิงปฏิบัติการครูแกนนำ อย.น้อย

กิจกรรมการประเมินเพื่อรับรองมาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย จำนวน 11 โรงเรียน



กิจกรรมการอบรมโรงเรียนต้นแบบ อย.น้อย จำนวน 32 โรงเรียน

มหกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้แก่นักเรียน อย.น้อย จำนวน 42 โรงเรียน

จ๊กกี้ แก้วคำบัง

กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สสจ.นครราชสีมา

จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”



เกร็ดความรู้



เลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างไร ให้คุ้มค่ากับเงินที่เราเสียไป วันนี้เรามีทริคไว้สำหรับการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ 9 ทริคง่าย ๆ “รู้ไว้ ก่อนซื้อ ก่อนใช้ เพื่อคนไทยสุขภาพดี”

- ทริคที่ 1** มีเครื่องหมาย อย. เลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีเครื่องหมาย อย.
- ทริคที่ 2** คำเนืงถึงประโยชน์และความจำเป็น เลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยไม่มีเหตุจำเป็น
- ทริคที่ 3** ไม่หลงเชื่อโฆษณาที่เกินจริง พิจารณาโฆษณาอย่างถี่ถ้วน มีวิจารณ์ญาณในการรับฟังข้อมูล ศึกษาข้อมูลอื่น ๆ ประกอบ และมีสติในการรับฟังข้อมูล
- ทริคที่ 4** ปรีกษาแพทย์/ผู้เชี่ยวชาญ ควรขอคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อนซื้อยาทุกครั้ง นำตัวอย่างยาที่ใช้ไปให้แพทย์ประกอบการวินิจฉัย
- ทริคที่ 5** เลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ซื้อผลิตภัณฑ์จากร้านขายยาที่มีเภสัชกรประจำอยู่ ขอดูใบอนุญาตประกอบวิชาชีพร้านขายยาต้องมีใบอนุญาตขายยา
- ทริคที่ 6** ตรวจสอบความปลอดภัย บรรจุภัณฑ์ตั้งอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ ไม่มีส่วนผสมของสารที่เป็นอันตราย ทดสอบก่อนใช้ทุกครั้ง ตรวจสอบวันที่ผลิตและหมดอายุ
- ทริคที่ 7** ศึกษาวิธีใช้และคำเตือน ปฏิบัติตามคำเตือนอย่างเคร่งครัด อ่านฉลากให้ครบถ้วน ศึกษาวิธีการใช้โดยละเอียด และที่สำคัญให้อ่านอย่างมีสติ
- ทริคที่ 8** ความคุ้มค่า/คุ้มราคา เปรียบเทียบคุณภาพของผลิตภัณฑ์ประกอบการตัดสินใจ ตรวจสอบจำนวน ขนาดปริมาณ
- ทริคสุดท้าย ทริคที่ 9** เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ บรรจุภัณฑ์สามารถย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์