



รวม (เรื่อง) เกิด ส:เกิดความรู้
ฉบับ Infographic

สารบัญ

คู่มือรวม (เรื่อง) เล็ด สะเก็ดความรู้

ผลิตภัณฑ์อาหาร

- 5 วิธีล้างผัก “ลดสารฆ่าแมลง” 1
- น้ำมันพืชแบบไหน เหมาะกับอาหารประเภทใด 2
- น้ำมันทอดซ้ำอันตราย 3
- น้ำมันแบบไหนเห็นแล้ว...เปลี่ยนร้านซื้อดีกว่า 4
- หน่อไม้ดิบ...กินให้ร่อย ปลอดภัย 5
- 4 วิธีเลือกเนื้อหมูปลอดภัยเนื้อแดง 6
- สัญญาณบอกอันตราย รับสารบอแรกซ์ปริมาณสูง 7
- 4 วิธีเลี่ยงสารอันตรายฟอร์มัลลิน 8
- 3 เคล็ดลับหลีกเลี่ยงอันตรายจากสารกันรา 9
- วิธีง่าย ๆ หลีกเลี่ยงอันตรายสารฟอกขาว 10
- 4 เคล็ดลับเลือกซื้ออาหารแห้งปลอดภัยแอฟลาทอกซิน 11
- เหตุผลที่ไม่ควรกินอาหารแปรรูปในภาชนะพร้อมจำหน่ายที่ไม่มีเครื่องหมาย ออ. 12
- ฉลาก ทวาน มั่น เดิม อ่านเป็น ได้ประโยชน์ 13
- รู้ก่อนอ้วน! ทวานมันเดิมแต่ไหน ? อ่านง่าย...ไกลโรคอ้วน 14
- 7 ประโยชน์ฉลาก ทวาน มั่น เดิม 15
- เรื่องจริง...ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 16
- ร่างกายพัง...จากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชื่อดัง 17



ผลิตภัณฑ์ยา

- รู้ทัน ยาลูกกลอน ที่ไม่ขึ้นทะเบียน 18
- สเตียรอยด์...หาใช่ ไร ร่างกายพัง 19
- ยาชุดซื้อง่าย ใช้สะดวก อันตรายครอบจักรวาล 20
- เหตุผลที่ไม่ควรกินยาที่ไม่มีเลขทะเบียนตำรับยา 21
- 6 สถานการณ์อันตรายที่ไม่ควรซื้อยา 22
- กินยาอย่างไรให้ถูกวิธี ? 23
- ยาเสื่อมคุณภาพ ดูอย่างไร 24
- ใหญ่ ไม่จริง แต่ น่าแค้น 25
- กินยาน้ำให้ได้ผล ควรใช้ช้อนแบบใด ? 26
- โฆษณาสรรพคุณยาแบบนี้ จำไว้เลย ไขว่ดวงชะตา 27
- ยาปฏิชีวนะ ความเชื่อผิด ๆ ที่ต้องคิดใหม่ 28
- รู้ภัยร้าย...ยาปฏิชีวนะ 29
- สร้างมาตรฐานร้านขายยาบนหลัก GPP 30



สารบัญ

คู่มือรวม (เรื่อง) เลิศ สะท้อนความรู้

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

- \\ เหตุผลที่ไม่ควรใช้เครื่องสำอางที่ไม่มีเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลัก! 31
- \\ “ทำไม” ควรซื้อเครื่องสำอางจากร้านที่น่าเชื่อถือ 32
- \\ เคล็ดลับ 4 ประการ ช่วยผิวไม่หมองคล้ำ 33
- \\ ใช้เครื่องสำอางอย่างเข้าใจ ปลอดภัยแน่นอน 34
- \\ สิวของคนเอเชีย...คล้ำแต่มีดี 35
- \\ สารทำหน้าพัง...ในครีมหน้าขาว 36
- \\ สวยอย่างฉลาด!! แต่อ่านฉลากเครื่องสำอาง 37
- \\ ร้อนนี้...หลีกเลี่ยงอันตรายจากแสงแดดอย่างไร ? 38
- \\ ระบบจัดแจ้งเครื่องสำอางอัตโนมัติ...ดีกว่าอย่างไร ? 39



ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์

- ◆ 7 เคล็ดลับการใช้ถุงยางอนามัย 40
- ◆ อย่าหลงเชื่อ! อุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสภกิต อ่างรักษาสารพัดโรค 41
- ◆ รู้หรือไม่...บิกายอันตรายกว่าที่คิด 42



ผลิตภัณฑ์วัตถุเสพติด

- ยาบ้า 43
- สารระเหย...ติดง่าย อันตราย 44
- ผลลัพธ์อันตราย...ยาลดความอ้วน 45



ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

- \\ ซ็อบีน ไซเบิน วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน 46



ภาพลักษณ์ ออย.

- ๑ ออย. บทบาทหน้าที่เป็นอย่างไร ? 47
- ๑ ร้องเรียน กับ ออย. ต้องใช้ช่องทางไหน 48
- ๑ กว่าจะได้ ออย. Quality Award 49
- ๑ รอบรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ ต้อง ออย. 50



อื่น ๆ

- ๑: ไขข้อข้องใจ ? เครื่องหมาย ออย. บนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ (1) 51
- ๑: ไขข้อข้องใจ ? เครื่องหมาย ออย. บนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ (2) 52
- ๑: หลงถูก สุขภาพดี หลงผิด สุขภาพแย่ 53
- ๑: เคล็ดลับ 5 วิธี ผอมอย่างยั่งยืน 54
- ๑: มาดูกัน...โฆษณาแบบไหน ออย. ไม่อนุญาต 55
- ๑: ผลิตภัณฑ์สุขภาพลวงโลก คุณกำลังตกเป็นเหยื่อหรือไม่ ? 56



5 วิธีล้างผัก

“ลดสารฆ่าแมลง” 

ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดา)

1 ช้อนโต๊ะ/น้ำอุ่น 20 ลิตร
แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

1

ลดปริมาณสารตกค้างได้ **80-95%**



2

เด็ดผักเป็นใบ

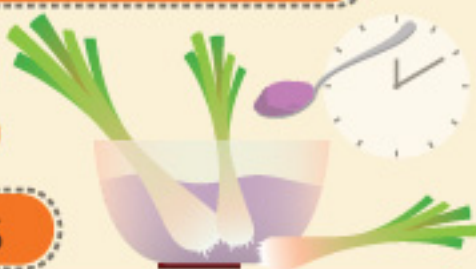
ใช้น้ำสะอาดไหลผ่านหลาย ๆ ครั้ง

ลดปริมาณสารตกค้างได้ **54-63%**

ใช้ด่างทับทิม 20-30 เกล็ด
ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที
จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

3

ลดปริมาณสารตกค้างได้ **35-43%**



4

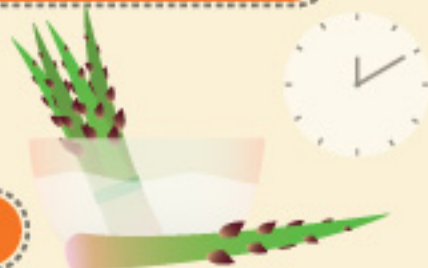
ใช้น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำ 4 ลิตร
แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดปริมาณสารตกค้างได้ **29-38%**

ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ
ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที
จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

5

ลดปริมาณสารตกค้างได้ **27-38%**



น้ำมันพืช

แบบไหน?

เหมาะกับอาหารประเภทใด



ทอดอาหารแบบ

น้ำมันท่วม =

น้ำมันปาล์มโอเลอิน



ใช้ไฟแรง และ

ใช้เวลานาน =



น้ำมันปาล์มโอเลอิน

น้ำมันมะพร้าว



ใช้ผัดอาหาร =

น้ำมันถั่วเหลือง

น้ำมันข้าวโพด

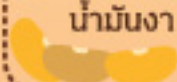
น้ำมันดอกทานตะวัน

น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน

น้ำมันรำข้าว

น้ำมันมะกอก

น้ำมันงา



รู้จักเลือกใช้น้ำมันพืช

ให้เหมาะกับชนิดและประเภทของการประกอบอาหาร
เพื่อประโยชน์และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

น้ำมันทอดซ้ำ อันตราย



คนทำ : สูดดม
มาก ๆ ก็เสี่ยง

คนกินเสี่ยง



โรคมะเร็ง



โรค
หลอดเลือด



โรคหัวใจ



โรคความดัน
โลหิตสูง

“น้ำมันแบบไหนเห็นแล้ว... เปลี่ยนร้านซื้อดีกว่า”

น้ำมันทอดซ้ำ อันตราย

เกิดควันมากตอนทอด

มีกลิ่นไหม้

ขุ่นหนืดผิดปกติ

มีสีดำคล้ำ

เกิดฟอง



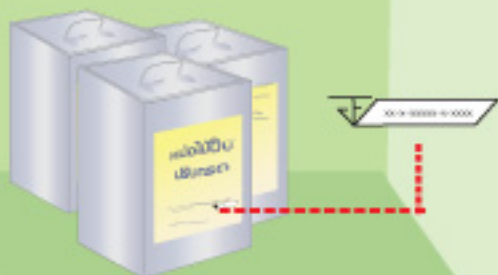
อย่ากินดิบ ๆ



ต้มก่อนกิน



หน่อไม้ปิ้ง... กินให้ร่อย ปลอดภัย



เลือกที่มีเครื่องหมาย ออย.



มองหาหน่อไม้ปิ้งปรับกรด

4 วิธีเลือก เนื้อหมู ปลอดภัยเนื้อแดง



1 เลือกเนื้อหมูที่มีมันแทรก
ระหว่างกล้ามเนื้อเห็นได้ชัด



2 เนื้อหมูต้องไม่มีสีแดงผิดปกติ



3 ส่วนที่เป็นหมูสามชั้น สักส่วนของ
มันหมูต้อง 1 ส่วน
ต่อเนื้อแดง 2 ส่วน
หากพบว่ามีส่วนเนื้อมากผิดปกติควรหลีกเลี่ยง



4 เมื่อกดดู เนื้อจะนุ่ม ไม่กระด้าง





สัญญาณ

บอกอันตราย

รับ**สารบอแรกซ์**ปริมาณสูง



อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต



อุจจาระร่วง



คลื่นไส้ อาเจียน



ปวดศีรษะ



อาหารที่มักพบสารบอแรกซ์



ลูกชิ้น



หมูบด/สด



ผลไม้ดอง



ทับทิมกรอบ



ไส้กรอก



อาหาร

เมื่อดมกลิ่นจะต้องไม่มี
กลิ่นฉุน แสบจมูก

ที่ยังดูสด ไม่เหี่ยว
ทั้ง ๆ ที่วางขายมาตลอดทั้งวัน



ผักผลไม้

ที่มีสีเข้ม และสดผิดปกติ
ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้แช่เย็น



เนื้อสัตว์สด

ก่อนนำอาหารสดมาปรุง
ควรล้างน้ำให้สะอาดทุกครั้ง



นำมาล้างน้ำ

อาหารที่พบสารฟอร์มาลิน ได้แก่
อาหารทะเลสด เช่น กุ้ง ปู ปลา
ปลาหมึก และผักสด ผลไม้สด
รวมถึงเนื้อสัตว์สด เป็นต้น

4 วิธีเลี่ยง สารอันตราย ฟอร์มาลิน



อาหารที่มักพบสารกันรา ได้แก่ พริกและผลไม้ดอง

3 เคล็ดลับ

หลีกเลี่ยงอันตรายจากสารกันรา



เลือกซื้ออาหารที่สดใหม่

หลีกเลี่ยงบริโภค
อาหารประเภทหมักดอง



เลือกซื้อจากแหล่งผลิต
ที่เชื่อถือได้

วิธีง่ายๆ

หลีกเลี่ยงอันตราย

สารฟอกขาว

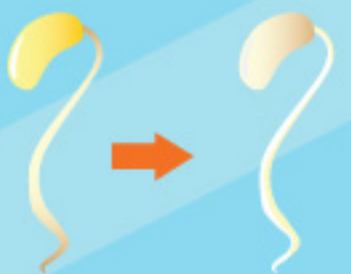


อาหารที่มักพบสารฟอกขาว ได้แก่
ถั่วงอก ขิงฟอย กระชายขอย กระถ่อนดอง ยอดมะพร้าว หน่อไม้
น้ำตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าว กุเรียนกวน รวมถึงสโบนางหรือผ้าขี้ริ้ววุ้น



ปรุงอาหารให้สุกก่อนบริโภค

เพราะสารฟอกขาวจะถูกทำลายด้วยความร้อน



สีใกล้เคียงธรรมชาติ

สีขาวผิดปกติ

เลือกซื้ออาหาร

ที่มีสีใกล้เคียงกับธรรมชาติ

ไม่ขาวจนผิดปกติ

4 เคล็ดลับเลือกซื้อ อาหารแห้ง ปลอดสารแอฟลาทอกซิน

อาหารที่มักพบสารพิษแอฟลาทอกซิน

ไตแห้ง กุ้งลึงเมลิ็ดและป็น ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี มันสำปะหลัง และอาหารแห้ง
ประเภทหอมแดง กระเทียม พริกแห้ง พริกป่น พริกไทย ปลาแห้ง กุ้งแห้ง หมึกแห้ง



อาหารแห้ง ต้องเก็บในที่แห้ง

หลีกเลี่ยง

การซื้อ ถั่วป่น พริกป่นสำเร็จรูป
เพราะอาจถูกเก็บมานาน



หากอาหารมีราขึ้น

ควรทิ้งให้หมด ไม่ควรตัดเฉพาะส่วนที่ขึ้นรากังไ้

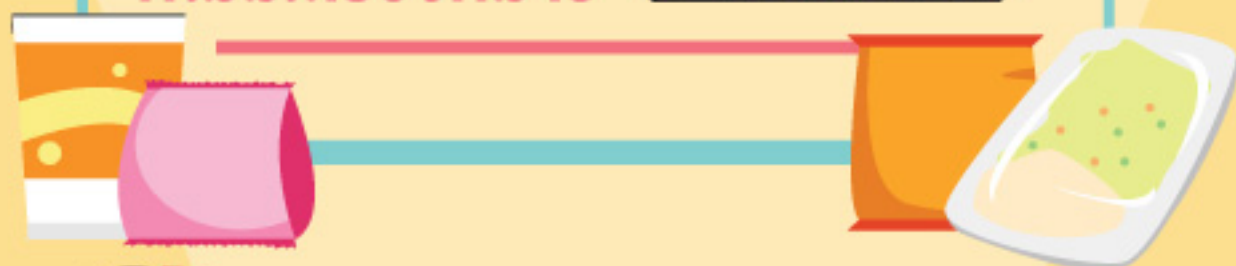


ดมดู ต้องไม่มี กลิ่นอับหรือเหม็นหืน

เหตุผล

ที่ไม่ควรกินอาหารแปรรูปในภาชนะพร้อมจำหน่าย
ที่ไม่มีเครื่องหมาย

XX-X-XXXXX-X-XXXX



การผลิตไม่ถูกสุขลักษณะ



วัตถุดิบไม่ได้มาตรฐาน



เสี่ยงต่อการปนเปื้อน
สารเคมีอันตราย



เสี่ยงต่อการติดเชื้อ



ลดความเสี่ยง
เป็นโรคเบาหวาน



ลดความเสี่ยง
ความดันโลหิตสูง

ฉลาด

หวาน มัน เค็ม
อ่านเป็น ได้ประโยชน์



ควบคุมน้ำหนัก



ลดความอ้วน

รู้ก่อนอ้วน! หวานมันเค็มแค่ไหน? อ่านง่าย... โกลโรอ้วน

ฉลากหน้าซองของกินแบบใหม่บอกอะไร ?

1 ครอบคลุม
คุณค่าทางโภชนาการต่อ...
เช่น ชอง ถุง กล่อง ฯลฯ

2 ครอบคลุมการแบ่งกิน
จะบอกให้เราว่า บรรจุภัณฑ์
ของนี้ ควรแบ่งกินกี่ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ...1... ถุง...
ควรแบ่งกิน ...5... ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
340 กิโลแคลอรี	10 กรัม	18 กรัม	170 มิลลิกรัม
*17 %	*19 %	*28 %	*7 %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

3 ครอบคลุมหัวข้อ
พลังงาน น้ำตาล ไขมัน
โซเดียม (ความเค็ม)

4 ครอบคลุมปริมาณ
พลังงาน น้ำตาล ไขมัน
โซเดียม (ความเค็ม)

5 ครอบคลุม %
นอกสารอาหารที่ร่างกาย
ต้องการต่อวัน

เห็นทันทีบนอาหารสำเร็จรูป 5 ชนิด



มันฝรั่งทอด
หรืออบกรอบ



ขนมปังกรอบ
หรือแครกเกอร์
หรือบิสกิต



ข้าวโพดคั่วทอด
หรืออบกรอบ



ข้าวเกรียบหรือ
อาหารขบเคี้ยว
ชนิดพอง



เวเฟอร์สอดไส้

7 ประโยชน์จลาก หวาน มัน เค็ม

1

เข้าใจข้อมูลง่าย
แถมดูจากตัวเลข

2

เปรียบเทียบคุณค่าทาง
โภชนาการกับสินค้าอื่น
ได้ทันทีจากการดูตัวเลข

3

ส่งเสริมให้ผู้บริโภค
หันมาดูแลสุขภาพตัวเอง

4

สร้างนิสัยให้ผู้บริโภค
เลือกทานอาหารที่มี
หวาน มัน เค็ม ลดลง

5

ช่วยให้เกิดการเรียนรู้
เกี่ยวกับโภชนาการ

6

เป็นแนวทางให้ผู้ผลิต
พัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ
ทางโภชนาการที่ดีขึ้น

7

นำไปสู่การแก้ไขปัญหา
ภาวะการบริโภค
เกินจำเป็นอย่างยั่งยืน

เรื่องจริง... ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



ไม่ใช่ยา
ไม่สามารถรักษา
หรือบรรเทาโรคได้



อย่าเชื่อ
โฆษณาอวดอ้างลดอ้วน
เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ



ต้องผ่านการพิจารณา
อนุญาตจาก อย.
ต้องมีเลข อย.



ต้องมีฉลากภาษาไทย
มีคำเตือน
ไม่มีผลในการป้องกัน
หรือรักษาโรค



ร่างกายพัง...จากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารขี้อวด

รู้หรือไม่ว่า? ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารผิดกฎหมายมักจะผสมสารอันตรายลงไป

พบมากใน 3 ประเภท

1
อวดว่าทำให้

อกฟู
รูปร่าง



แอบใส่ฮอร์โมนเพศหญิง

2
อวดว่าเพิ่ม

พลัง
ทาง
เพศ



แอบใส่สารซิลเดนาฟิล

ยารักษาอาการอ่อน
สมรรถภาพทางเพศ

3
อวดว่าช่วย

ลด
ความ
อ้วน



แอบใส่สารไซบูทรามิน

ส่งผลกระทบต่อ



มะเร็ง
เต้านม



มะเร็ง
มดลูก



มะเร็ง
รังไข่



หัวใจเต้น
ผิดจังหวะ



ความเจ็บปวด
จากอวัยวะเพศ
ไม่คลายตัว



เสียชีวิตฉับพลัน
จากหัวใจทำงาน
ผิดปกติ



ความดัน
โลหิตสูง



หัวใจ
เต้นเร็ว



ปวด
ศีรษะ



นอน
ไม่หลับ



ท้องผูก

คิดให้ดีก่อนใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโฆษณาเกินจริง

ยาลูกกลอน

ไอ้อดร้กษาศารพัตรโรค
โดยเฉพะ:โรคเรื้อรัง
เช่น โรคเบาหวาน โรคกระดูกและข้อ
ควมดันโลหิตสูง
อัมพฤกษ์ อัมพาต มะเร็ง



ส่วนมากพบ **สตัยรอยด**
พสมอยู่ใน **ยาลูกกลอน**
ที่ไม่ขึ้นทะเบียนกับ อย.

เริ่มแรก

อาการดีขึ้น



ผลข้างเคียง
จากการใช้
ยาลูกกลอน
ที่พสมสตัยรอยด
ระยะยาว



กระดูกพรุน



ควมดันโลหิต

สูง

กระเพาะทะลุ



อ้วน เป็นสิ่ว
บนตก หน้ากลม
มีรอยบรืแตก
ตามพิ้วหนิง



อาจถึงขั้นเสียชีวิต



วิธีหลีกเลี่ยง



ก่อนซื้อดูว่ามีทะเบียนหรือไม่



ส่งตัวอย่างยาลูกกลอน
ไปตรวจสอบ



ซื้อจากร้านยาคุณภาพ



อย่าเชื่อคำโฆษณา
ดวงอ้างรักษาโรคพัตรโรค



อย่าซื้อยาเถา

สัปดาห์รอยด์ ขยายไขว่ ร่างกายพัง

กล้ามเนื้ออ่อนแรง



ความดันในลูกตาสูง
เสี่ยงต่อการเป็นต้อหิน

กระดูกพรุน



● Glucose



ระดับน้ำตาลในเลือดสูง



ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง
ติดเชื้อง่าย แผลหายยาก

ซีมีเศร่า

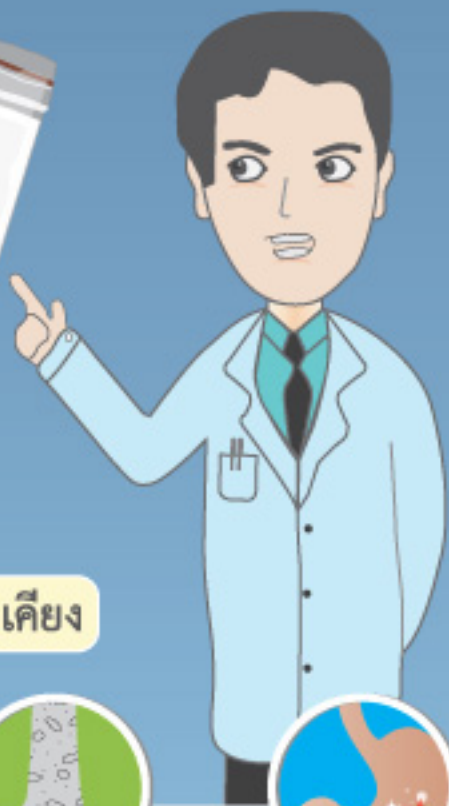
และอาจถึงขั้นวิกฤตได้



เสี่ยงต่อการเป็นแผลหรือ
มีเลือดออกในทางเดินอาหาร



ยาชุดซื้อง่าย ใช้สะดวก อันตรายครอบจักรวาล



ยาชุดผสมสเตียรอยด์ จะเกิดผลข้างเคียง



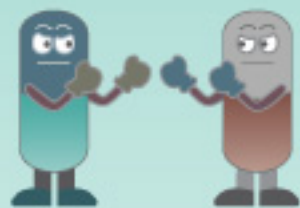
อาการบวมน้ำ

กระดูกพรุน

กระเพาะอาหารทะลุ



อาจมีตัวยาซ้ำซ้อนกัน ทำให้ได้รับยาเกินขนาด



ยาชุดอาจมีฤทธิ์ยาเสริมกัน ทำให้เกิดอันตรายจากยาเพิ่มขึ้น หรืออาจมียาที่ต้านฤทธิ์กัน ทำให้รักษาไม่ได้ผลเต็มที่

เหตุผลที่ไม่ควรกินยาที่ไม่มีเลขทะเบียนตำรับยา

ดูให้ดี!

Reg.No. 1A 999/56

ว่ามีเลขทะเบียนตำรับยา



เสี่ยงต่อการเสียชีวิตโดยไม่รู้ตัว



ปนเปื้อนสารอันตราย



อาจได้รับยาปลอม



เสียเงินโดยใช่เหตุ



โรคที่เป็นอยู่อาจทวีความรุนแรงขึ้น

6 สถานที่อันตรายที่ไม่ควรชื้อยา

"ถูกต้ม อย่าคิดลอง เสี่ยงเจอยาปลอม อันตรายถึงชีวิต"

Market

ตลาดนัด



รถเร่



วัด



ร้านขายของชำ



อินเทอร์เน็ต



ฝากคนรู้จักซื้อ





ยาระหว่างอาหาร หรือยาพร้อมอาหาร

ให้กินยาพร้อมอาหารคำแรก
หรือหลังจากรับประทานอาหารไปแล้วครึ่งหนึ่ง



ยาก่อนอาหาร

กินก่อนรับประทานอาหาร
20-30 นาที ตอนที่ท้องว่าง



เคี้ยวยาให้ละเอียดก่อนกลืน
เพื่อให้ได้กลิ่นรักษา
ที่ดีที่สุด



ยาก่อนนอน

กินก่อนเข้านอน
(เวลานอนหลักของวัน)
15-30 นาที



ยาหลังอาหาร

กินหลังรับประทานอาหารเสร็จ
ประมาณ 15-30 นาที



ยาหลังอาหารทันที

ควรกินหลังอาหารทันที



กินยานี้ติดต่อกันทุกวัน จนยาหมด

กินให้หมดตามที่แพทย์สั่ง



กินยานี้แล้ว อาจจะง่วงนอน

ควรหลีกเลี่ยงการขับรถ
หรือทำงานกับเครื่องจักรกล



ยานี้ควรดื่มน้ำมากๆ

เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น
และลดโอกาสที่จะเกิดผล
ข้างเคียงจากยา

กินยา อย่างไร ให้ถูกวิธี

ยาเสื่อมคุณภาพ

ดูอย่างไร



ยาเม็ด

เม็ดยาจะแตกร่วน สีเปลี่ยน มีจุดดำง ขันรา เยิ้มเหนียว หรือมีกลิ่นผิดปกติจากเดิม

ยาแคปซูล

แคปซูลจะบวม

พองออก หรือจับกัน ผงยาในแคปซูลเปลี่ยนสี



ยาน้ำแขวนตะกอน

ตะกอนจะจับกันเป็นก้อนแข็งเกาะติดกันแน่น
เซย่าแล้วไม่กระจายตัวดังเดิม มีความเข้มข้น กลิ่น สี หรือรสเปลี่ยนไป

ยาน้ำเชื่อม

อาจจะมีลักษณะขุ่น

มีตะกอน ผงตัวยาละลายไม่หมด สีเปลี่ยน มีกลิ่นบูด เปรี้ยวหรือรสเปลี่ยนไป



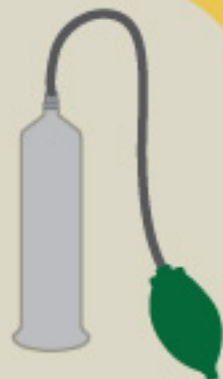
ควรอ่านฉลาก ดูวันหมดอายุบนฉลากและสังเกตลักษณะยาให้รอบคอบ
ก่อนที่จะใช้ยา หากไม่แน่ใจให้ทิ้งไป หรือปรึกษาเภสัชกรก่อน

ใหญ่ ไม่จริง แต่ หนาแน่

"เชื่ออย่างผิด ๆ หากผิดพลาด อันตราย เสียความเป็นชายถาวร"



ฉีดน้ำมันมะกอก



กระบอกสูญญากาศ



น้ำมันจิ้งเหลน






ห่วงรัดอวัยวะเพศชาย

ไม่มีผลิตภัณฑ์ใดที่สามารถเพิ่มขนาดอวัยวะเพศชายได้

กินยาน้ำ ให้ได้ผล

ควรใช้ช้อนแบบใด?

1 ช้อนชา คือ 5 ซีซี(cc) หรือ มิลลิลิตร (ml)
1 ช้อนโต๊ะ คือ 15 ซีซี(cc) หรือ มิลลิลิตร (ml)

-  ช้อนกาแฟ
-  ช้อนกินข้าว
-  ช้อนแกง

ใช้เฉพาะ: **ช้อนชา**
หรืออุปกรณ์ทอง
ที่ติดมากับยาเท่านั้น

เท่านั้น



TIP

การตวงยาให้ได้ปริมาณที่ถูกต้อง ช้อนยาที่ติดมากับขวดยามีความสำคัญ โดยคนส่วนใหญ่มองข้ามเรื่องนี้ ดังนั้น การใช้ช้อนตวงยาที่ถูกต้อง จะนำมาซึ่งปริมาณยาที่เข้าสู่ร่างกายอย่างเหมาะสม

โฆษณาสรรพคุณยาแบบนี้

จำไว้เลย โอ้อวดชัด ๆ

รักษาเบาหวาน

รักษาโรคเรื้อรัง

รักษามะเร็ง

รักษาวัณโรค



หลงเชื่อโฆษณาขี้ไม้ ... เสียเงินเปล่า แถมรักษาไม่หายและเสียโอกาสในการรักษา

ยาปฏิชีวนะ

ความเชื่อผิดๆ
ที่ต้องคิดใหม่



บางคนเข้าใจผิดว่า
“ยาปฏิชีวนะ”
ต้องกินทุกครั้งที่ **เจ็บคอ**
ไม่อย่างนั้นไม่หาย

ความจริง
“**เจ็บคอ**” ส่วนใหญ่ 80%
เกิดจาก
เชื้อไวรัส จาก **โรคหวัด**
ซึ่งหายเองได้ด้วยภูมิคุ้มกัน
ของร่างกาย

ยาปฏิชีวนะ รักษาโรค
ที่เกิดจาก “**เชื้อแบคทีเรีย**” เท่านั้น
ไม่มีฤทธิ์ลดอาการคออักเสบ
คอแดง จาม น้ำมูกไหล หรือเสียงแหบ
ที่เกิดจาก **เชื้อไวรัส** ได้

แต่หาก “**เจ็บคอ**” ร่วมกับอาการ 3 ใน 4 ข้อนี้
ควรพบแพทย์ เพราะอาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย



ไม่มีอาการไอ



มีไข้สูง



มีจุดขาวหรือตุ่มหนอง
ที่ต่อมทอนซิล



พบต่อมน้ำเหลืองบวมโต
ใต้ขากรรไกร ทดเจ็บ

“ยาปฏิชีวนะ...เป็นยาอันตราย ต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้งก่อนใช้”

รู้ภัยร้าย...ยาปฏิชีวนะ*

รู้หรือไม่? การใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่ถูกต้อง อาจส่งผลร้ายกว่าที่คุณคิด

1 แพ้ยา

เกิดผื่นแพ้ หากรุนแรงอาจช็อกและตายได้

2 ผลข้างเคียง

เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ลำไส้อักเสบ ผิวหนังแพ้แสงหรือแพ้แดด

3

เชื้อแบคทีเรียดื้อยา

ทำให้ต้องเปลี่ยนยาไปเรื่อย ๆ เมื่อหมดการรักษา เชื้อดื้อยาอาจลุกลามทำให้เสียชีวิต

4

ติดเชื้ออื่นแทรกซ้อน

เช่น เชื้อราในช่องปาก ฝ้าขาวที่ลิ้น เชื้อราในช่องคลอด

4 วิธีปลอดภัย...ก่อนกินยาปฏิชีวนะ



ตามแพทย์/เภสัชกร ให้แน่ใจว่าโรคที่เป็นเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย



กินให้ครบ ตามแพทย์สั่งและห้ามเก็บไว้กินครั้งต่อไป



ห้ามแบ่งหรือแบ่งยาให้กับผู้อื่น เพราะอาจเกิดการแพ้ยา



อย่าใช้ยาปฏิชีวนะตามที่ผู้อื่นแนะนำ ต้องปรึกษาแพทย์และเภสัชกรเท่านั้น

* ยาปฏิชีวนะ คือ ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส ไม่มีฤทธิ์ลดไข้ และไม่มีฤทธิ์ลดอาการอักเสบทั่วไป ตัวอย่างเช่น อะม็อกซิซิลลิน เตตราซัยคลิน เพนนิซิลลิน อะซิโทรมัยซิน

สร้างมาตรฐาน ร้านขายยาบนหลัก GPP



GPP (Good Pharmacy Practice)

ข้อกำหนด มาตรฐาน หรือวิธีการให้บริการทางเภสัชกรรมด้านยา
ในสถานที่ขายยาแผนปัจจุบันทุกประเภท เพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากการใช้ยา

จึงสามารถต่ออายุ
ใบอนุญาตยาได้



เพื่อยกระดับร้านขายยา
ให้มีคุณภาพ มาตรฐาน



ให้ผู้ใช้ยามี
ความปลอดภัยมากขึ้น



ให้พร้อมเป็นส่วนหนึ่ง
ของ AEC

ผู้บริโภคได้อะไรจาก GPP



ประชาชนได้รับบริการจากเภสัชกร
ที่มีความรู้ ความสามารถ
และแสดงตนอย่างชัดเจน



ประชาชนได้รับยาที่ผ่าน
การเก็บรักษาอย่างมี
มาตรฐานสากล



ประชาชนได้รับข้อมูลด้านยา
ที่ถูกต้องและพอเพียง



ลดปัญหา
การแพ้ยาซ้ำซ้อน



ลดปัญหาการใช้ยา
ไม่สมเหตุสมผล



สื่อโฆษณาภายในร้านยา
ได้รับการตรวจสอบ
ความถูกต้องเหมาะสมโดยเภสัชกร

หลักวิธีปฏิบัติที่ดีทางเภสัชกรรม หรือ GPP
เพื่อการบริการที่มีคุณภาพ มาตรฐาน



เหตุผล ที่ไม่ควรใช้เครื่องสำอาง !

ที่ไม่มีเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลัก !



"เสี่ยง" หน้าพัง เสียใจม รักษาไม่หาย

"เสี่ยง" อันตราย จากสารห้ามใช้ ที่ลักลอบผสมในเครื่องสำอาง

"เสี่ยงเงินฟรี" ได้เครื่องสำอางไม่มีคุณภาพ

อาจไม่มีผู้รับผิดชอบ เมื่อเกิด "อันตราย"



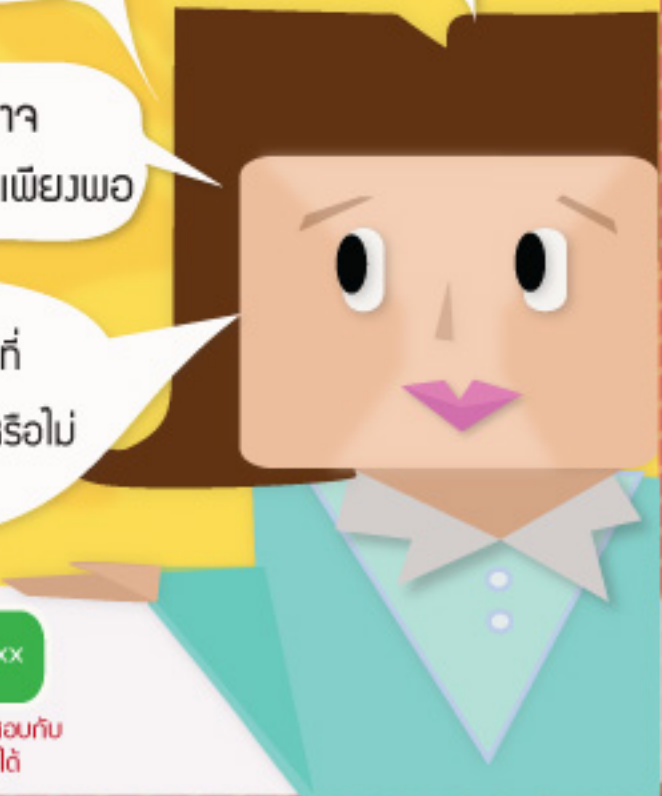
เครื่องสำอางนั้นอาจ "ไม่มีคุณภาพ" เพียงพอ

ตรวจสอบได้ง่ายว่า ตรงกับที่ "จดแจ้งต่อ อย." หรือไม่



เลขที่ใบรับแจ้ง xx-x-xxxxxxx

นำเลขที่ใบจดแจ้ง 10 หลักไปตรวจสอบกับ "Oryor Smart Application" ได้



"ทำไม" ควรซื้อเครื่องสำอาง จากร้านที่น่าเชื่อถือ



สามารถพิจารณา
ข้อความ **สรรพคุณ**
และเลขที่ใบรับแจ้ง
ก่อนตัดสินใจซื้อ

หากเกิด**ปัญหา**
สามารถติดต่อ
ผู้รับผิดชอบได้

ได้เห็น **รูปลักษณะ**
ของผลิตภัณฑ์
ประกอบการพิจารณา
ตัดสินใจซื้อ

การเลือกซื้อ
ผ่าน Internet
อาจได้ผลิตภัณฑ์
ไม่ตรงตามที่ต้องการ
และเสี่ยงต่ออันตราย
มากกว่าร้านที่ตัวเป็นหลักแหล่ง

เคล็ดลับ 4 ประการ ช่วยผิวไม่หมองคล้ำ



1. หลีกเลี่ยงแดดช่วง
10 โมงเช้า - 4 โมงเย็น



2. ใช้ครีมกันแดดและครีม
บำรุงผิวที่มีสาร Whitening
ที่มีเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลักร
ใช้ตามวิธีที่ระบุบนฉลาก



3. พักผ่อนให้เพียงพอ



4. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ใช้เครื่องสำอางอย่างเข้าใจ ปลอดภัยแน่นอน



อ่านวิธีใช้และคำเตือน
ที่ฉลากให้ละเอียด และปฏิบัติตาม
อย่างเคร่งครัด



ทดสอบการแพ้ก่อนใช้
โดยทาที่ท้องแขน ทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง
หากไม่เกิดอาการแพ้ แสดงว่าใช้ได้



หยุดใช้ทันที
หากใช้เครื่องสำอางแล้ว
มีอาการแพ้

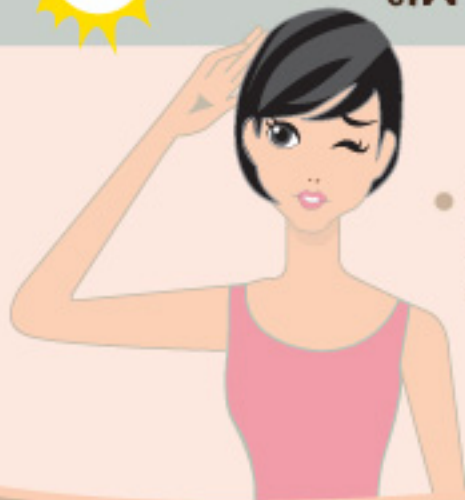


อย่าใช้เครื่องสำอาง
ร่วมกับผู้อื่น





สีผิวของคนเอเชีย...คล้ำแต่**มีดี**



- ป้องกันอันตรายจากรังสีอัลตราไวโอเลตที่อาจทำให้เกิด



- รอยเหี่ยวบน



- ผิวหนังไหม้

- มขแรงผิวหนัง



สิ่งที่ควรรู้

1. สีผิวเป็นเรื่องของลักษณะทางกรรมพันธุ์



2. สีผิวไม่สามารถขาวขึ้นอย่างถาวรได้



เคล็ดลับผิวกระจ่างใส



หลีกเลี่ยงจากมลพิษ



ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด



นอนหลับให้เพียงพอ

สารทำหน้าพัง...ในครีมหน้าขาว

สารห้ามใช้ ที่มีกลไกหลบใส่ในเครื่องสำอาง

1

สารไฮโดรควิโนน

ทำให้เกิดจุดด่างขาว
หรือเป็นฝ้าขาว

2

กรดเรตินอยิก หรือกรดวิตามินเอ

ทำให้เกิดผิวหน้าแดงแสบร้อน
อาจทำให้ลุกลามถึงผิวหนัง

3

สารประกอบ ของปรอท

ทำให้เกิดผิวหน้าบาง
ผิวดำและมีการสะสม
ของปรอท เกิดพิษต่อไต



ชื่อเครื่องสำอาง
จากร้านที่ซื้อถือได้



ชื่อเครื่องสำอาง
ที่มีฉลากภาษาไทย
และบอกข้อมูลครบถ้วน



ตรวจสอบเครื่องสำอางอันตราย
ได้ที่ www.fda.moph.go.th
(เลือก "เครื่องสำอาง")

หมายเหตุ เครื่องสำอางผสมสารห้ามใช้ จะช่วยให้ผิวดูขาวใสในระยะหนึ่งเท่านั้น
แต่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังจนเสียโฉมตามมา

สวยอย่างฉลาด!! แคะอ่านฉลากเครื่องสำอาง

เครื่องสำอางที่โฆษณาโอ้อวดเกินจริง
มักผสมสารห้ามใช้

สังเกตฉลาก
ให้ดีก่อนซื้อ

สามารถเข้าไปตรวจสอบ
เลขที่ใบรับแจ้งเครื่องสำอาง
ได้ที่ Dryor Smart App

สิ่งที่ต้องสังเกตใน ฉลาก!!



อ่านฉลากให้ถี่ถ้วน เพื่อให้ได้สินค้าที่ปลอดภัยและมีคุณภาพ

ร้อนนี้...หลีกเลี่ยงอันตรายจากแสงแดดอย่างไร ?



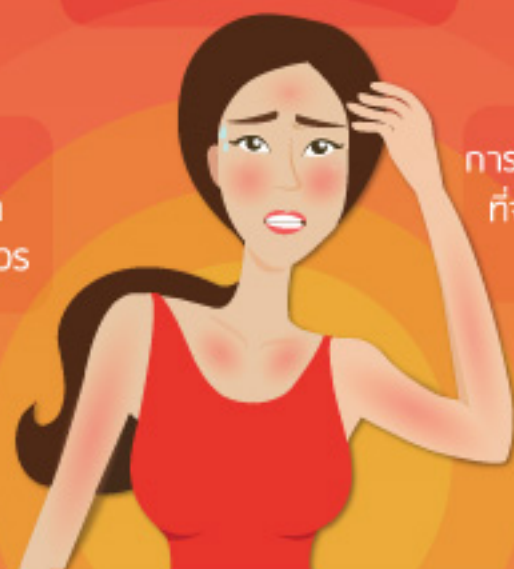
แสงแดดที่ควร
หลีกเลี่ยง คือ
ช่วง 10.00-16.00 น.



เมื่อถูกแสงแดด
บ่อย ๆ จะทำให้เกิดฝ้า
และริ้วรอยก่อนวัยอันควร



การใช้ครีมกันแดดเป็นวิธีหนึ่ง
ที่จะช่วยลดความเสี่ยงจาก
อันตรายจากแสงแดด



4 วิธีปลอดภัยและเห็นผล



ทดสอบการแพ้ก่อนใช้
โดยทาบริเวณท้องแขน
หรือหลังตั้งหูทิ้งไว้
24 - 48 ชม.



ก่อนว่ายน้ำควรทา
ครีมกันแดด - หลังว่ายน้ำเสร็จ
ทาซ้ำอีกครั้ง
หากต้องถูกแดด



อ่านวิธีใช้ให้ละเอียด
และปฏิบัติตาม
อย่างเคร่งครัด



หากใช้แล้วมีความ
ผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น ต้อง
หยุดใช้และปรึกษาแพทย์

SPF (Sun Protection Factor) ของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด คือ ค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังที่เกิดจากสเปคตรัมยูวีบี ยิ่งมีค่า SPF สูง ก็จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดได้มาก แต่ขึ้นอยู่กับสภาพผิว

ระบบจดทะเบียนเครื่องสำอางอัตโนมัติ...ดีกว่าอย่างไร?



ไม่จำกัดจำนวน



จดทะเบียนได้ตลอด 24 ชม.



ประมวลผลทันที



มีมาตรฐานเดียวกัน

“ เริ่มให้อาสาสมัครทดลองระบบจดทะเบียนอัตโนมัติ 28 เมษายน 2557 ”

7 เคล็ดลับการใช้ถุงยางอนามัย

1. **มองหา**เครื่องหมาย อย.บ.นจ.ลากผลิตภัณฑ์

M.XX/XXXX



2. **ตรวจ**ดูวันหมดอายุ

3. **หาก**ใช้สารหล่อลื่นร่วมกับถุงยางอนามัย เช่น น้ำมันทาผิว น้ำมันปรุงอาหาร หรือปิโตรเลียม เจลลี่ (Petroleum Jelly) จะทำให้ถุงยางเสื่อมคุณภาพได้



4. **อย่า**เก็บในที่ร้อนหรือโดนแสงแดด เพราะจะทำให้ถุงยางเสื่อมคุณภาพ



5. **อย่า**เก็บไว้ในกระเป๋าหลังกางเกง เพราะอาจแตกหรือฉีกขาดได้



6. **ระวัง**เล็บขีดข่วนโดนถุงยางขณะเอาออกจากช่อง เพราะจะทำให้ถุงยางแตกได้



7. หากเกิด**อาการแพ้** เช่น คัน บวม แดง ให้หยุดใช้ทันที

อย่าหลงเชื่อ!

อุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิต อ้างรักษาสารพัดโรค

เบาหวาน



อัมพฤกษ์ อัมพาต

ความดันโลหิตสูง



ข้อเท็จจริง : อย. ไม่เคยอนุญาต ข้อบ่งใช้ วัตถุประสงค์การใช้ ที่เกี่ยวข้องกับ
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต สำหรับอุปกรณ์บำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าสถิต

รู้หรือไม่...บ๊ิกอายอันตรายกว่าที่คิด



จากผลสำรวจ
กว่า **90%** การใส่
บ๊ิกอาย จะทำให้
ดูน่ารักขึ้น



แต่...บ๊ิกอาย
ไม่ผ่าน อย.
จะทำให้...



เกิดตุ่มอักเสบ
หนังตาด้านใน



ทำให้ดวงตา
เกิดการติดเชื้อ



เป็นสาเหตุ
ทำให้ตาบอด

วิธีห่างไกล...อันตรายบ๊ิกอายแฟชั่น



ไม่ควรซื้อ
ตามแผงลอย
หรือร้านค้า



ศึกษาวิธีใช้และ
คำเตือน พร้อมทำตาม
อย่างเคร่งครัด



เลือกบ๊ิกอาย
ที่ผ่านการขออนุญาต
จาก อย. เท่านั้น

สวยปลอดภัย เลือกใช้อย่างมีสติ

ยาบ้า

ก่อให้เกิดปัญหาสังคมทั้งอาชญากรรมและส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ

ยาบ้ามีผลออกฤทธิ์

ต่อจิตใจ



เกิดอาการหวาดกลัว
ประสาทหลอน

ต่อระบบประสาท



หากใช้มาก จะกดระบบประสาท
ทำให้หมดสติ และตายได้

ต่อพฤติกรรม



ก้าวร้าวเพิ่มขึ้น
โรคจิตชนิดหวาดระแวง

โทษคดียาบ้า

- ผลิต นำเข้า ส่งออก : จำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 1,000,000 - 5,000,000 บาท
- เสพ : จำคุก 6 เดือน - 3 ปี หรือปรับตั้งแต่ 10,000 - 60,000 บาท

สารระเหย...ติดง่าย อันตราย



ระยะเฉียบพลัน

รู้สึกง่วงเวียน ตื่นเต้น
ปวดไม้อัด ควบคุมตัวเองไม่ได้



ถ้าสูดดมในระยะยาวจะเป็น
อันตรายต่ออวัยวะทุกส่วนอย่างถาวร
และถึงแก่ชีวิตได้



อาการทางระบบประสาท



วิงเวียน เค้นโซเซ พูดลำบากมือสั่น หลงลืม เชื่องซึม
ความคิดอ่านช้าลง เห็นภาพซ้อน

พิษระยะเรื้อรัง



อาการทางระบบกล้ามเนื้อ



กล้ามเนื้อลีบจนถึงเป็นอัมพาตได้

อาการทางระบบทางเดินหายใจ



อักเสบปลายจมูกถึงหลอดลม ปอด
ถุงลมอาจเกิดอาการน้ำคั่งในปอด มีเลือดออกในถุงลม



หัวใจผิดปกติ เม็ดเลือดต่ำ เกิดเลือดต่ำ
เลือดออกง่าย มะเร็งเม็ดเลือดขาว

อาการทางระบบทางเดินอาหาร



ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน

ระบบสืบพันธุ์



ลดการสร้างอสุจิ

ผลเสียอันตราย...ยาลดความอ้วน



วิธีลดน้ำหนัก...ทางออกที่ดีที่สุด



ยาลดน้ำหนัก... ควรใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

“หุ่นดี...ไม่จำเป็นต้องพึ่งยา”

ชื่อเป็น ใช้เป็น วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ชื่อเป็น

- 78ต. 93 /2557
- เลขที่รับแจ้ง 500/2557

มีเลขทะเบียนวัตถุอันตรายในกรอบเครื่องหมาย ออ.
หรือเลขที่รับแจ้ง



ดูฉลากภาษาไทยที่มีข้อความครบถ้วน



ใช้ให้ถูกวัตถุประสงค์ ด้วยความระมัดระวัง
ตามค่าเดือนที่ระบุบนฉลาก

ใช้เป็น



ห้ามนำผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดมาผสมกัน

เก็บผลิตภัณฑ์ห่างจากเด็ก อาหาร สัตว์เลี้ยง เพลวไฟ และความร้อน



ห้ามทิ้งภาชนะที่ใช้หมดแล้วลงในแม่น้ำ คูคลอง



ห้ามเผาทำลาย ให้แยกทิ้งกับขยะทั่วไป



อย. บทบาทหน้าที่เป็นอย่างไร ?

1



ดำเนินการตามกฎหมายเกี่ยวกับ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ที่อยู่ในความรับผิดชอบ

2



กำกับดูแลผลิตภัณฑ์
ก่อนออกสู่ตลาด

7



ส่งเสริมการดำเนินงานคุ้มครอง
ผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
โดยการมีส่วนร่วมของภาครัฐ
ภาคเอกชน ประชาชน
และเครือข่าย

3



ส่งเสริมและพัฒนา
องค์ความรู้ผู้ประกอบการ

6



ส่งเสริมผู้บริโภคให้มีความรู้และ
ศักยภาพในการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ได้อย่างปลอดภัย คู่คุณค่า

4



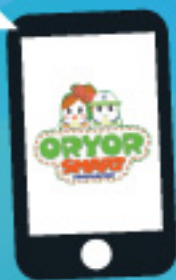
ตรวจสอบผลิตภัณฑ์
หลังออกสู่ตลาดและการโฆษณา
ผลิตภัณฑ์


5



เฝ้าระวังปัญหาหรืออันตรายที่จะเกิดขึ้น

ร้องเรียน กับ ต้องใช้ ช่องทางไหน



 สายด่วน
08.1556



Fda Thai 



FDAthai 

www.fda.moph.go.th
www.oryor.com

ตู้ ปณ. 1556

ปณ.พ. กระทรวงสาธารณสุข
จ.นนทบุรี 11004



มีการผลิตผลิตภัณฑ์สุขภาพจำหน่ายในประเทศ
ติดต่อกันอย่างน้อย 5 ปี



มีการ รักษาคุณภาพมาตรฐาน การผลิต
ด้วยดีมาโดยตลอด

ผู้ประกอบการไม่เคยถูกลงโทษ
ในเรื่องการผลิต ขาย และโฆษณา ย้อนหลังเป็นเวลา 2 ปี

มีระบบ
การตอบสนองต่อผู้บริโภค
(Customer Relations)

ประกอบการด้วย
ความรับผิดชอบต่อสังคม
มีกิจกรรมต่อสังคม

กว่าจะได้

อย. Quality Award



รอบรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ต้อง **อย.**

เด็กนักเรียน เชื่อครู



วัยรุ่น เชื่อเพื่อน



ปู่ ย่า เชื่อ พระ



เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพเชื่อเรา
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)



ไขข้อข้องใจ



เครื่องหมาย อย.
บนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ (1)

สังเกตไหมว่าผลิตภัณฑ์สุขภาพ
(อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์
วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน)
ไม่ได้มีเครื่องหมาย อย. บนฉลากทุกประเภท

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ 'มีเครื่องหมาย อย.'



ผลิตภัณฑ์อาหาร

แสดง

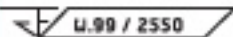


"เลขสารบบอาหาร"

สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป
ที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย
ไม่กำหนดให้ต้องขอเลข อย.
แต่สามารถยื่นขอได้
โดยตามขั้นตอนที่ผ่าน
หลักเกณฑ์

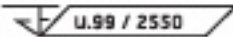


เครื่องมือแพทย์ที่ต้อง
มีใบอนุญาต



พ. 99 / 2550

พ. หมายถึง ผลิต



น. 99 / 2550

น. หมายถึง นำเข้า

ใช้ที่ ศูนย์อนามัย,
ศูนย์สุขภาพสำหรับกิจกรรม,
ชุดตรวจเชื้อ HIV,
คอนแทกเลนส์



วัตถุอันตรายที่ใช้
ในบ้านเรือน

ต้องมีเลขทะเบียนในกรอบ
เครื่องหมาย อย.



วอ. 99 / 2550

เช่น ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัด
ไล่แมลง, ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่ใช้
ในครัวเรือน, ผลิตภัณฑ์ทำ
ความสะอาดผิว

บนฉลากยังมีรายละเอียดสำคัญอื่น ๆ เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์
เพื่อให้ผู้บริโภคใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ได้อย่างปลอดภัย

ไขข้อข้องใจ



เครื่องหมาย อย.
บนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ (2)

สังเกตไหมว่าผลิตภัณฑ์สุขภาพ
(อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์
วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน)
ไม่ได้มีเครื่องหมาย อย. บนฉลากทุกประเภท

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ 'ไม่มีเครื่องหมาย อย.'



ผลิตภัณฑ์ยา	เครื่องสำอาง	เครื่องมือแพทย์ที่ต้อง แจ้งรายการละเอียด	วัตถุอันตรายที่ใช้ ในบ้านเรือน
แสดง "เลขทะเบียนตำรับยา" 1A 12/35 หมายถึง ยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์ ผลิตภายในประเทศ มีตัวออกฤทธิ์เพียงตัวเดียว ลำดับเลขทะเบียนที่ 12 ได้รับการขึ้นทะเบียนในปี พ.ศ. 2535	แสดง "เลขที่ใบรับแจ้ง" xx-x-xxxxxxx ตัวเลข 10 หลักบนฉลาก	ต้องมี "เลขที่ใบรับแจ้ง" ใต้แท็ก เครื่องที่ใช้เพื่อถ่ายภาพบ้าน เครื่องตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ใน ร่างกาย, เต้านมเทียมซิลิโคน เครื่องมือแพทย์ทั่วไป ไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย. หรือเลขที่ใบรับแจ้ง เช่น เข็มฉีดยา เครื่องตรวจวัดความดันโลหิต	ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ต้องมี เครื่องหมาย อย. แต่ต้องมี "เลขที่รับแจ้ง" ใต้แท็ก ผลิตภัณฑ์สิ่งจางาน ผลิตภัณฑ์ซักผ้า ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้น พรม เครื่องสุขภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีสารที่ อย. กำหนด

บนฉลากยังมีรายละเอียดสำคัญอื่น ๆ เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์
เพื่อให้ผู้บริโภคใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ได้อย่างปลอดภัย



10-1-06023-1-9999

ดูเครื่องหมายผ่านการ
ขออนุญาตจาก ออย.



อ่านฉลากก่อนซื้อ



ซื้อจากร้านค้า
ที่น่าเชื่อถือ

คำแนะนำ จากสำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ประเทศไทย



ใช้ตามคำแนะนำบนฉลาก



หลงถูก
สุขภาพดี



เมื่อจะซื้อ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
สักอย่าง



หลงผิด สุขภาพแย่

ซื้อจากรถเร่ แผงลอย
ตลาดนัดหรืออินเทอร์เน็ต



เพื่อนคนขาย



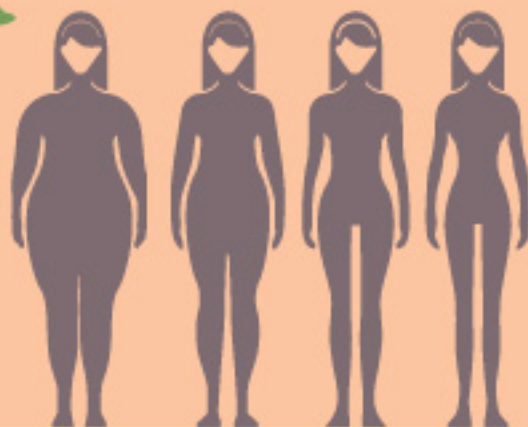
เพื่อโฆษณาชวนอ้าง



ไม่อ่านฉลาก

เคล็ดลับ 5 วิธี พอมอย่างยั่งยืน

จะลดภายใน 10 - 15 วัน
เป็นไปได้



1. ควบคุมอาหาร ลดอาหารมัน
อาหารทอด เพิ่มผักเป็น 2 เท่า



2. อย่าตามใจปาก อย่ากินจุบจิบ



3. หมั่นออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป



4. ตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะหุ่นดีและมีสุขภาพดี



5. พักผ่อนให้เพียงพอ
อย่านอนดึก



มาดูกัน...โฆษณาแบบไหน **ออย. ไปอนุญาต**

เครื่องสำอาง



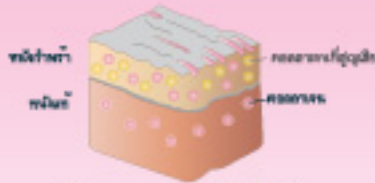
ใช้แล้วผิว กระจก ผื่นแดง



ทาแล้วสลายไขมัน



ช่วยให้รูปหน้าเรียวเล็กลง



สร้างคอลลาเจนให้หน้าเต่งตึง



ลดการสร้างเม็ดสีผิวให้ผิวขาวถาวร



เติมเต็มริ้วรอยร่องลึก

อาหาร



ดื่มเพื่อช่วยออกน้ำหนัก
ลดไขมัน



ช่วยเพิ่มขนาดหน้าอก
กระชับมดลูก



ช่วยเพิ่มพลังทางเพศ



รักษาโรคเบาหวาน มะเร็ง
หัวใจ ความดันโลหิตสูง



ช่วยกำจัดและขับสารพิษออก
จากร่างกาย



ช่วยให้ความจำดี

โฆษณาเกินจริง
โกหกทั้งเพ

ผลิตภัณฑ์สุขภาพโลก คุณกำลังตกเป็นเหยื่อหรือไม่ ?



“หยุดซื้อ...หยุดเชื่อ...ผลิตภัณฑ์สุขภาพโฆษณาหลอกลวง”
สายด่วน อย. 1556 โรงเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration