

กิจกรรมที่ 12

กิจกรรมพัฒนา Key Message และจัดทำสื่อ/คู่มือ/แนวทาง ฯลฯ เพื่อส่งเสริมความรู้ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรรค์ซ้ำให้แก่ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น

มาตรการที่ 5 สร้างความรู้ให้แก่วัยรุ่นเกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรรค์ การตั้งครรรค์ซ้ำ การแท้งซ้ำ การคุมกำเนิด และการวางแผนครอบครัวที่หลากหลายรูปแบบและช่องทาง

ประเด็นความรู้ การป้องกันการตั้งครรรค์ ทักษะชีวิต และสุขภาพวัยรุ่น, การวางแผนครอบครัวและคุมกำเนิด, การยุติการตั้งครรรค์ที่ปลอดภัย

ระยะเวลาดำเนินการ ตุลาคม 2564 – กรกฎาคม 2565

เป้าหมาย 20 เรื่อง

ผลการดำเนินงาน

1. ประเด็นความรู้ที่เผยแพร่ใน LINE TEEN CLUB จำนวน 11 เรื่อง

- 1.1. รู้ทันภัยล่อลวงทางเพศ
- 1.2. ทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นศตวรรษที่ 21
- 1.3. สอนลูกอย่างไร ป้องกันภัยการถูกล่อลวง
- 1.4. Stop Bullying การกลั่นแกล้งที่ไม่ตลก
- 1.5. วัยรุ่นสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองในการรับบริการวางแผนครอบครัวและยุติการตั้งครรรค์
- 1.6. เรื่องเข้าใจผิดของการคุมกำเนิด
- 1.7. ลอยกระทง ความเสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย
- 1.8. ห้าพฤติกรรมเข้าข่ายล่อลวงหรือคุกคามทางเพศ
- 1.9. ไม่ดื่ม ไม่เสี่ยง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์
- 1.10. ห้าวิธีเด็กรุ่นใหม่รู้เท่าทันภัยออนไลน์
- 1.11. ส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคคนไทยทุกสิทธิ สปสช.พร้อมบริการยาเม็ดคุมกำเนิด ฉุกเฉิน

2. ประเด็นความรู้ที่เผยแพร่ผ่าน Facebook กรมอนามัย จำนวน 9 เรื่อง

- 2.1 กรมอนามัย เผย วัยรุ่น อายุต่ำกว่า 20 ปี ผังยาคุมกำเนิด-ห่วงอนามัย ฟรี ได้ทุกสิทธิ
- 2.2 ดีแต่ยแฉก “หญิงอนามัย-ยาคุม” สังคมไทยโปรดอย่าทำเหมียวอายุเกิน ทำเหมียว Safe –sex
- 2.3 แปะข้อแนะนำ Sex ปลอดภัยห่างไกลโควิด
- 2.4 ยาฝังคุมกำเนิด คือ อะไร
- 2.5 ยาฝังคุมกำเนิด 1 แท่ง 2 นาที่ 3 ปี
- 2.6 ข้อดีของยาฝังคุมกำเนิด
- 2.7 หากคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นอยู่ จะฝังยาคุมกำเนิดได้เมื่อไหร่
- 2.8 วัยทีน (ไม่พร้อมท้อง) รอก่อน วิธีป้องกันดีดี ก่อนมีเพศสัมพันธ์
- 2.9 กรมอนามัย เผย ดื่มน้ำอัดลมผสมเครื่องดื่มชูกำลัง ไม่ทำให้แท้ง แต่ดื่มมาก กลับเสี่ยงภาวะอ้วนนอนไม่หลับ

ผลผลิตตัวชี้วัดที่ 1.15 ร้อยละของการตั้งครุฑเข้าในหญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี (ปี 2565)

1. ประเด็นความรู้ที่เผยแพร่ใน LINE TEEN CLUB จำนวน 11 เรื่อง



ผลผลิตตัวชี้วัดที่ 1.15 ร้อยละของการตั้งครรภ์ซ้ำในหญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี (ปี 2565)



2..ประเด็นความรู้ที่เผยแพร่ผ่าน Facebook กรมอนามัย จำนวน 9 เรื่อง

8 ข้อแนะนำ

Sexปลอดภัย ห่างไกล COVID-19

- 1**



ฉีดวัคซีนให้ครบตามจำนวน
(Get fully vaccinated)
- 2**



การมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นต้องสวม
ถุงยางอนามัยสม่ำเสมอ
มีความเสี่ยงต่ำกว่าการมี
เพศสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยไม่สวมถุงยาง
- 3**



หลีกเลี่ยงการใช้ยาเสพติด
กับผู้อื่นโดยการสูดดมว่า
จะมีการติดเชื้อ COVID-19
เพื่อผู้ที่มีอาการ ATK เร็วขึ้น
- 4**



ล้างมือบ่อยและหลัง
การมีเพศสัมพันธ์
- 5**



หลีกเลี่ยงการรับปาก
แบบสุ่มสี่สุ่มห้า
(มีการแลกเปลี่ยน)
- 6**



หลีกเลี่ยงการใช้ยา
ในการมีเพศสัมพันธ์
ที่ช่วยให้บริเวณในช่อง
มีการสัมผัสใกล้ชิดกัน
- 7**



การสวมหน้ากากอนามัย
ขณะมีเพศสัมพันธ์
จะช่วยลดความเสี่ยง
ต่อโรคจากการหายใจรดล้น
- 8**



อย่าลืมซักผ้าผืน
ที่เกี่ยวกับช่องในใจของคุณ
และใช้สบู่ฆ่าเชื้อหลังเสร็จสิ้น

♀♂

กรมอนามัยส่งเสริมหลักไทยสุขภาพดี

สถานศึกษาใกล้
บ้านคุณอยู่คือ COVID-19





กรมอนามัย
MINISTRY OF HEALTH

ยาฝังคุมกำเนิด

“1 แท่ง 2 นาที 3 ปี”



- 1 แท่ง** ใช้คุมกำเนิดโดยฮอร์โมนโปรเจสติน ที่ค่อยๆ ซึมเข้าสู่ร่างกาย
- 2 นาที** การฝังยาคุมกำเนิดใช้เวลา ไม่เกิน 2 นาที โดยฝังแท่งยาใต้ชั้นผิวหนัง บริเวณใต้ท้องแขนด้านใน แท่งยาใช้เวลาเพียง 10 นาทีครบกำหนดต้องถอดออกอย่างฉับพลัน
- 3 ปี** ยาฝังคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ได้ถึง 3 ปี

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

Line: อนามัย-เรื่องสุขภาพไว้ที่

ติดต่อ : กองส่งเสริมควบคุมวิธีและมาตรฐานสุขภาพ

เบอร์โทร : 0-2655 2565





กรมอนามัย
Ministry of Health

ยาฝังคุมกำเนิด คืออะไร?



- ยาฝังคุมกำเนิด คือ ออร์โมนที่บรรจุเอาไว้ในหลอดพลาสติกเล็กๆ ความยาวประมาณนิ้วโป้ง
- ยาฝังคุมกำเนิด เป็นการคุมกำเนิดที่ทรงประสิทธิภาพ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์สูงสุดได้ถึง 99% ใ้การตั้งครรภ์เพียง 1 ใน 2,000 เท่านั้น

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

รับข่าวสารและข้อมูลสุขภาพฟรีที่

จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรู้และเฝ้าระวังสุขภาพ

เลขที่รพ : มีนาคม 2565





กรมอนามัย
MINISTRY OF HEALTH

ข้อดีของยาฝังคุมกำเนิด



- สะดวก มีประสิทธิภาพสูง และคุมกำเนิดได้นาน
- ไม่รบกวนการมีเพศสัมพันธ์ หรือการใช้ชีวิตประจำวัน
- ไม่ต้องกังวล เรื่อง การตั้งครรภ์ หรือปัญหาสืบพันธุ์ในอนาคต
- ใช้โอสถวิธีไม่บุรุษได้ โดยไม่ขึ้นต่อปริมาณและคุณภาพของน้ำนม เมื่อหยุดการใช้ยาฝังคุมกำเนิดจะสามารถกลับมาเป็นบุตรได้ตามปกติ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

รับข่าวสารและข้อมูลสุขภาพได้ที่

ช่องทาง : กองส่งเสริมการอนามัยและประชากรสุขภาพ

เบอร์โทร : 0-2555





หากคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นๆ

จะฝังยาคุมกำเนิดได้เมื่อไร?



ยาเม็ดคุมกำเนิด สามารถฝังยาคุมกำเนิดได้เลย เมื่อฝังยาคุมกำเนิดแล้ว ไม่จำเป็นต้องกินยาเม็ดคุมกำเนิดต่อ



ยาฉีดคุมกำเนิด แนะนำให้ฝังยาคุมกำเนิดเมื่อครบกำหนดวันที่ต้องฉีดยา



ห่วงอนามัย ฝังเมื่อใดก็ได้



ถุงยางอนามัย หรือไม่ได้คุมกำเนิด แนะนำให้ฝังยาคุมกำเนิดภายใน 7 วันแรก นับจากวันที่ประจำเดือนมา หากเกินจากนี้ต้องคุมกำเนิดด้วยถุงยางอนามัยร่วมด้วยไปก่อน 7 วัน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

รับข่าวสารและข้อมูลสุขภาพได้ที่



จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ เผยแพร่ : มีนาคม 2565



วัยเกิน (ไม่พร้อมท้อง) รอก่อน

วิธีการป้องกันที่ดีก่อนมีเพศสัมพันธ์



ถุงยางอนามัย : เป็นวิธีการคุมกำเนิดชั่วคราวที่ทำได้ง่าย สะดวก ปลอดภัย ป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ หากใช้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพในการป้องกัน ได้ถึง 98%



ยาเม็ดคุมกำเนิด : เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมาก เหมาะสำหรับผู้มีเพศสัมพันธ์ประจำ แต่ต้องกินอย่างสม่ำเสมอ หากใช้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพในการป้องกันถึง 99.7%



ยาฝังคุมกำเนิด : เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบถาวร สามารถคุมกำเนิดได้นาน 3 – 5 ปี ตามชนิดของยา และให้ประสิทธิภาพสูงถึง 99.95% สำหรับวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี ที่ต้องการคุมกำเนิด สามารถเข้ารับบริการได้ที่สถานบริการในเครือข่ายของ สปสช. ทั่วประเทศ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย



ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน : วิธีนี้เหมาะกับกรณีฉุกเฉินจริงๆ เช่น ถูกร่วงทับ หรือถุงยางอนามัยฉีกหรือหลุด หากใช้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพในการป้องกัน 85%

ที่มา : คู่มือประชาชน ไม่ท้อง...ได้ไหม สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

รับข่าวสารและข้อมูลสุขภาพได้ที่



จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ เผยแพร่ : กุมภาพันธ์ 2565









กรมอนามัย เผย ตัมน้ำอัดลมผสมเครื่องดื่มชูกำลัง ไม่ทำให้แท้ง แต่ดื่มมากกลับเสี่ยงภาวะอ้วน นอนไม่หลับ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th






ผลผลิตตัวชี้วัดที่ 1.15 ร้อยละของการตั้งครุภัณฑ์ในหญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี (ปี 2565)