

“แบบบอก ออกแบบ”  
INFOGRAPHIC  
ด้วยโปรแกรม Illustrator

ขั้นพื้นฐาน

“  
ภาพที่ผมอยากเห็นตรงปลายทาง  
คือคนไทยออกมาดูแลตัวเอง  
มีโภชนาการที่ดี  
ได้ออกกำลังกายที่ดี  
ถูกต้อง เหมาะสม และเพียงพอ  
ตรงนี้จะป็นสิ่งที่แก้ปัญหา  
”



คณะผู้เชี่ยวชาญ  
จากกลุ่มสื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย  
20 กุมภาพันธ์ 2563

---

# มารู้จัก INFOGRAPHIC

---

INFOGRAPHIC

=

การสื่อสารข้อมูลด้วยภาพ



**รู้ไว้.. ทุเรียน ทุเรียนทุเรียน**

กินให้ฟิน แคว่ร่อยให้พอดี  
ไม่เป็นภัยสุขภาพ

ทุเรียนประมาณ ครึ่งเม็ดขนาดกลาง เทียบได้กับข้าวสวยเกือบทัพพี

โพแทสเซียม 65 กิโลแคลอรี (ข้าว 1 กำมือ = 80 กิโลแคลอรี)

ก้านยาว 180 กิโลแคลอรี

ชะนี 140-150 กิโลแคลอรี

หมอนทอง 163 กิโลแคลอรี

(แคลอรีต่อ 100 กรัมโดยเฉลี่ย)

แต่ถ้า กินครั้งละ 4-6 เม็ด รับพลังงาน 400 กิโลแคลอรี เทียบกับน้ำอัดลม 2 กระป๋อง หรือ ข้าว 5 ทัพพี

**ห้ามกินทุเรียนกับแอลกอฮอล์ อันตรายมาก**

เพราะจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นรวดเร็ว ยับยั้งระบบการกำจัดไขมันที่ตับ และอาจเกิดอาการแพ้ได้

คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง ควรระมัดระวังในการกินทุเรียน อาจกินได้แต่มีปริมาณน้อยกว่าคนปกติ และไม่บ่อยครั้ง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี INFO GRAPHIC

ข้อมูลที่เข้าใจยาก



ทำให้เข้าใจง่าย

---

เข้าใจง่าย  
+  
น่าสนใจ  
+  
สวยงาม

---

# ทำไม ? ต้อง INFOGRAPHIC

174

1



จำได้เพียง 1 %



ได้ข้อมูล เท่ากับ  
หนังสือพิมพ์ 174 เล่ม ทุกวัน





กรมอนามัย  
Ministry of Health

อากาศเปลี่ยน  
ระวังป่วย!  
SEASONS CHANGE

“.. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เน้นผักผลไม้  
หนึ่งวิธีดูแลสุขภาพ ทำได้ทุกคน ..”

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี    

**80% ของสมอง**  
ถูกใช้สำหรับการประมวลผลที่เป็นภาพเป็นหลัก

---

INFOGRAPHIC

№ 4 \$U IIIUU

---

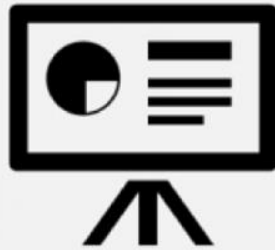
# INFOGRAPHIC

---

## ပုံ 4 နှစ်မျိုး



STATIC  
Infographic



PRESENTATION  
Infographic



MOTION  
Infographic



INTERACTIVE  
Infographic

# การนำ Infographic ไปใช้

PRINT	BROCHURE	LEAFLET	BOOKLET
	BOOK	MAGAZINE	ROLL-UP
	SALE KITS	BUSINESS REPORT	SIGNAGE

# การนำ Infographic ไปใช้



# 4 ขั้นตอนทำ INFOGRAPHIC

---

# 4 ขั้นตอนทำ INFOGRAPHIC

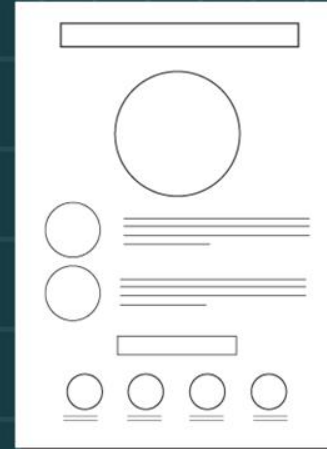
## 1. รวบรวมข้อมูล



## 2. คิดประเด็น



## 3. วางโครงร่าง



## 4. ออกแบบ







คิด

คิด

Content

ทำงให้โดน...



ประเด็นที่อยู่ในกระแส  
หรือสถานการณ์ข่าว

- Intrend

- hot issue

# ทำตามปฏิทิน รณรงค์ขององค์กร



# วันสำคัญทางสารานุกรม

- ๑๒ มีนาคม วันสถาปนากกรมอนามัยครบ ๖๕ ปี
- ๗ เมษายน วันอนามัยโลก
- ๑๓ เมษายน วันผู้สูงอายุ
- ๑๔ เมษายน วันครอบครัว
- ๑๔ มิถุนายน วันเด็กนมโลก
- ๒๕ มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ
- ๔ กรกฎาคม วันอนามัยสิ่งแวดล้อมไทย
- ๑๑ กรกฎาคม วันประชากรโลก
- ๑-๗ สิงหาคม สัปดาห์รณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งโลก
- ๒๐ กันยายน วันเยาวชนแห่งชาติ
- ๒๖ กันยายน วันคุมกำเนิดโลก
- ๑๕ ตุลาคม วันล้างมือโลก
- ๑๖ ตุลาคม วันอาหารโลก
- ๒๑ ตุลาคม วันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ
- ๑๔ พฤศจิกายน วันเบาหวานโลก
- ๑๗ พฤศจิกายน วันล้างมือโลก
- ๒๑-๒๗ พฤศจิกายน สัปดาห์รณรงค์ทำความสะอาดแห่งชาติ
- ๒๗ พฤศจิกายน วันสาธารณสุขแห่งชาติ

## ๐๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐

July 2017

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED
๒	๓	๔	๕
๖	๗	๘	๙
๑๐	๑๑	๑๒	๑๓
๑๔	๑๕	๑๖	๑๗
๑๘	๑๙	๒๐	๒๑
๒๒	๒๓	๒๔	๒๕
๒๖	๒๗	๒๘	๒๙
๓๐	๓๑		

พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
		๑
๒	๓	๔
๕	๖	๗
๘	๙	๑๐
๑๑	๑๒	๑๓
๑๔	๑๕	๑๖
๑๗	๑๘	๑๙
๒๐	๒๑	๒๒
๒๓	๒๔	๒๕
๒๖	๒๗	๒๘
๒๙	๓๐	๓๑

## ๐๔ เมษายน ๒๕๖๐

April 2017

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED
๒	๓	๔	๕
๖	๗	๘	๙
๑๐	๑๑	๑๒	๑๓
๑๔	๑๕	๑๖	๑๗
๑๘	๑๙	๒๐	๒๑
๒๒	๒๓	๒๔	๒๕
๒๖	๒๗	๒๘	๒๙
๓๐	๓๑		

พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
		๑
๒	๓	๔
๕	๖	๗
๘	๙	๑๐
๑๑	๑๒	๑๓
๑๔	๑๕	๑๖
๑๗	๑๘	๑๙
๒๐	๒๑	๒๒
๒๓	๒๔	๒๕
๒๖	๒๗	๒๘
๒๙	๓๐	๓๑

## ๐๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐

May 2017

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED
	๑	๒	๓
๔	๕	๖	๗
๘	๙	๑๐	๑๑
๑๒	๑๓	๑๔	๑๕
๑๖	๑๗	๑๘	๑๙
๒๐	๒๑	๒๒	๒๓
๒๔	๒๕	๒๖	๒๗
๒๘	๒๙	๓๐	๓๑

พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
๑	๒	๓
๔	๕	๖
๗	๘	๙
๑๐	๑๑	๑๒
๑๓	๑๔	๑๕
๑๖	๑๗	๑๘
๑๙	๒๐	๒๑
๒๒	๒๓	๒๔
๒๕	๒๖	๒๗
๒๘	๒๙	๓๐
๓๑		

# ตามนโยบาย ของผู้บริหาร



# สมุดสีชมพู

สมุดสีชมพู  
เป็นเครื่องมือของคุณแม่ในการ  
เฝ้าระวังดูแลสุขภาพตนเองและลูก  
เพื่อพัฒนาการที่สมวัย  
สุขภาพแข็งแรง

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร  
อธิบดีกรมอนามัย





# ประเด็น ที่ Fanpage สนใจ

เช่น ในกล่องข้อความ-ตอบ  
หรือจะต่อยอดจากงานที่โพสต์



INFOGRAPHIC

แบบไหน...ทำได้แต่ไม่โดน

# มีข้อมูลเนื้อหา หรือตัวเลขมากเกินไป





# 10 เทคนิค



• พ่ช่วยแม่เลี้ยงลูก

1



ให้กำลังใจ เพื่อสร้างความมั่นใจให้แม่

2



เข้าใจแม่ที่ต้องให้เวลากับลูกมากกว่าพ่อ

3



มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเลี้ยงลูก

4



ช่วยแบ่งภาระงานที่แม่เคยทำ  
เพื่อให้แม่ได้พักผ่อนมากขึ้น



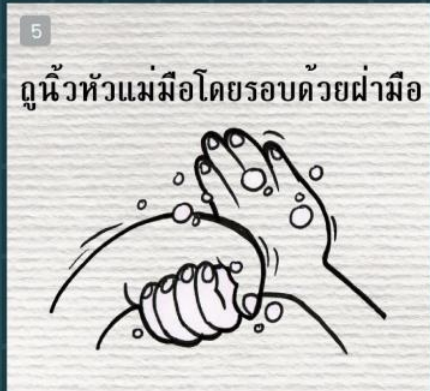
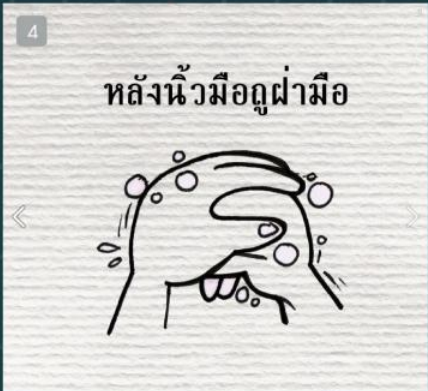
..เพราะครอบครัวสำคัญที่สุด..

“  
รับรอง  
**คนไทยมือสะอาด**  
ปราศจากโรค  
”

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



**ควรล้างทุกครั้ง**  
ก่อนเตรียมปรุงอาหาร  
ก่อนรับประทานอาหาร  
และ  
หลังจากสวม  
หลังสัมผัสสิ่งสกปรก



# ใช้สีหรือมีฟอนท์ มากเกินไป ทำให้อ่านยาก ในส่วนของคุณข้อมูลต้องอ่านง่าย

ตัวอักษร

ตัวอักษร  
ตัวอักษร  
ตัวอักษร



ตัวอักษร  
ตัวอักษร  
ตัวอักษร

# Wearable Device

របស់ Lifestyle ក្នុងជីវិត

### Smart Glasses

- វាអាចបំប្លែងជំនាញអាជីវកម្មបាន
- វាអាចបំប្លែងជំនាញអាជីវកម្មបាន



### Smart Helm

- វាអាចបំប្លែងជំនាញអាជីវកម្មបាន
- វាអាចបំប្លែងជំនាញអាជីវកម្មបាន



### Smart Watch

- វាអាចបំប្លែងជំនាញអាជីវកម្មបាន
- វាអាចបំប្លែងជំនាញអាជីវកម្មបាន



### Smart Shoes

- វាអាចបំប្លែងជំនាញអាជីវកម្មបាន
- វាអាចបំប្លែងជំនាញអាជីវកម្មបាន



### Smart B...

- វាអាចបំប្លែងជំនាញអាជីវកម្មបាន



### Pet Gear

- វាអាចបំប្លែងជំនាញអាជីវកម្មបាន



# นำเสนอข้อมูล ที่ผิดพลาด





# ออกแบบงานไม่น่าสนใจ หรือจัดองค์ประกอบไม่ดี

เปิดศูนย์บริการแบบเบ็ดเสร็จ (One Stop Service) จัดทะเบียนแรงงานต่างชาตินัดกฎหมายในกิจการแปรรูปสัตว์น้ำ

**มติ ครม. เมื่อวันที่ 10 พ.ย. 58**  
**เพิ่มโซน**

ออกกฎกระทรวงกำหนดอัตราค่าธรรมเนียมการตรวจลงตราจากเดิม 2,000 บาท เป็นอัตรา 500 บาท

และดำเนินการตามมติ ครม. ดังนี้  
1) ย้ายพื้นที่ให้บริการไปตั้งที่บริเวณท่าเรือในเขตท่าเรือประมงท่าเรือพาณิชย์สัตหีบ  
2) การนำเข้าและออกวีซ่าตามในกิจการประมงและสัตว์น้ำ



- 1.ยื่นทะเบียนแรงงานต่างด้าว 3 สัญชาติ จำนวน 1,626,235 คน และผ่านการตรวจสัญชาติแล้ว จำนวน 276,008 คน
2. จัดทะเบียนและจัดทำฐานข้อมูลแรงงานต่างด้าว 3 สัญชาติ ในงานประมาณ 22 จังหวัดจำนวน 58,508 คน และจัดเพิ่มเติม 54,402 คน
3. จัดระบบการจ้างคนต่างด้าว 3 สัญชาติที่เข้ามาทำงานกับคณะไปรษณีย์ หรือตามฤดูกาล แก้ไขความตกลงว่าด้วยการข้ามแดนระหว่างไทย-กัมพูชา ส่วนเมียนมาลาว อยู่ระหว่างพิจารณาข้อตกลงร่วมกัน
4. นำเข้าแรงงานเวียดนาม ชนพื้นเมืองอยู่ระหว่างดำเนินการ ตามขั้นตอนของการนำเข้าแรงงานแล้ว 1 ส่วนแรงงานเวียดนามที่เข้ามาอยู่อาศัยและทำงานที่เมียนมาอยู่ระหว่างการพิจารณาเงื่อนไขการจัดทะเบียน
5. เตรียมพร้อมจัดตั้งศูนย์บริการจุดเดียวเบ็ดเสร็จเพื่อจัดระเบียบแรงงานต่างด้าวในพื้นที่เศรษฐกิจพิเศษ

**การแก้ปัญหาเร่งด่วนที่สำคัญของประเทศ**

**จัดระบบแรงงานต่างด้าวที่เข้ามาทำงานในประเทศไทย**



3

Layout

พื้นฐาน Infographic

..ทำแล้วโอนะ..

# รูปแบบงานของกรมอนามัย สร.

LOGO

## ดูแลสุขภาพ...รับหน้าฝน

ที่พบบ่อย เป็นโรคเกี่ยวกับ ระบบทางเดินหายใจ เช่น

- ไข้หวัด
- โรคหลอดลมอักเสบ
- โรคปอดอักเสบ

### 8 ข้อต้านหวัด

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3-5 วัน ต่อสัปดาห์ละ 30 นาที
- กินอาหารปรุงสุก สะอาด และ ปรุงสุกใหม่ๆ
- กินผลไม้สด โดยเฉพาะ ฝรั่ง ส้ม สับปะรด และ มะม่วง
- ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ล้างมือให้สะอาด หลังทำกิจกรรม และก่อนรับประทานอาหาร
- หลีกเลี่ยงการไปสถานที่แออัด
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่แออัด
- ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้ว

\* ป้องกันได้ง่าย ทำได้ทุกคน \*

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี DOH INFO GRAPHIC

## 6 วิธีดูแลสุขภาพการกิน

สำหรับประชาชนผู้เฝ้าถวายสักการะพระบรมศพ

- ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- หลีกเลี่ยงอาหารปรุงสุกๆดิบๆ อาหารประเภทยำ หรืออาหารที่กินสดๆ
- รับประทานอาหารสะอาดปรุงสุกใหม่และไม่ทอดมัน ทิ้งไว้เกิน 4 ชั่วโมง
- สังเกตอาหารว่า มีกลิ่นหรือลักษณะผิดปกติ หรือมีแมลงวันติด
- เลือกทานผักปลอดยาพิษหรืออาหารที่ปลอดยา
- รับประทานอาหารอย่างค่อยๆ ระวังเคี้ยวไม่ละเอียดเกินไป

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี DOH INFO GRAPHIC

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

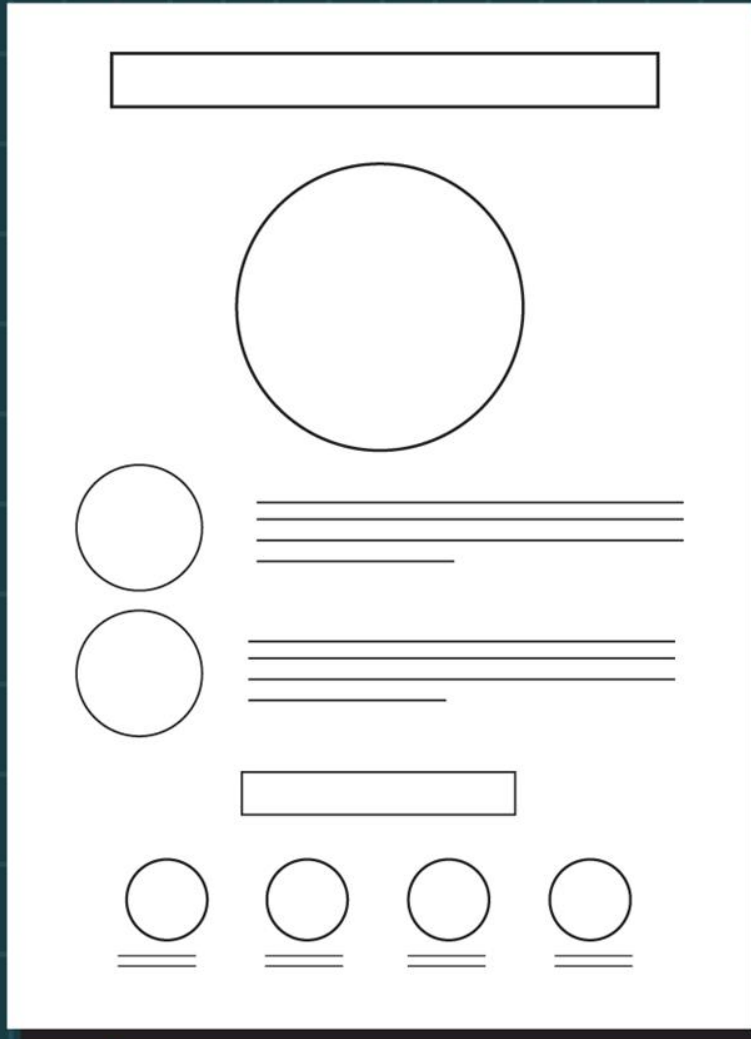
# 1

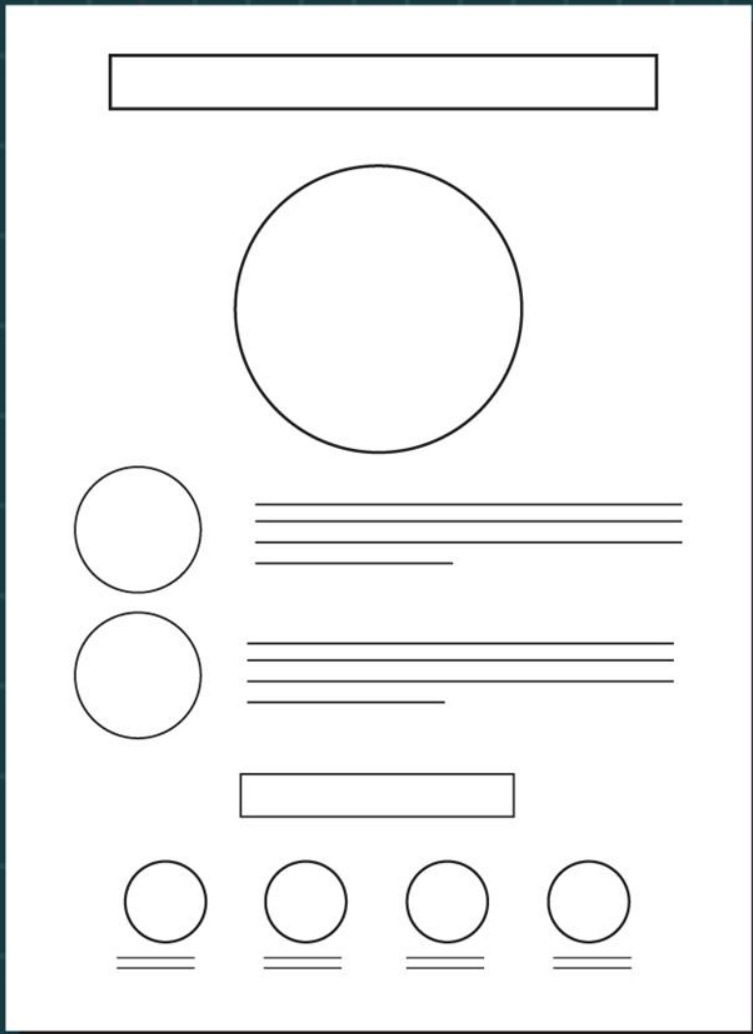
## Visualised Article



- เหมาะสำหรับการแปลงบทความเขียน มาเล่าให้เป็นภาพ Info แบบนี้จึงต้องใช้การนำเสนอข้อมูล แต่ละชนิด เช่นถ้ามีตัวเลขก็ควรนำเสนอผ่านกราฟต่างๆ หรือตัวหนังสือก็สามารถสื่อสารด้วยภาพประกอบ หรือ Icon

Tic : ต้องอ่านสรุปบทความ และควรเลือกประเด็นนำเสนอ





**กรมอนามัย**

# ขงเล่น 4วัย

## เสริมสร้างพัฒนาการเด็ก

อายุ 0-6 เดือน      อายุ 6-12 เดือน      อายุ 1-2 ปี      อายุ 3-5 ปี

### ลักษณะขงเล่น

ขงเล่นที่มีสีสัน เขย่าแล้วมีเสียง อาจเป็นลูกบอล หรือขงเล่นกลิ้งได้	ตุ๊กตานุ่มนึ่ง ขงเล่นที่หมุนได้ มีเสียงดนตรีประกอบ	ระนาบ หรือกล่อง ที่มีเสียงดนตรี	เชือกร้อย หรือ หนังสือนิทาน
---	--	---------------------------------------	-----------------------------------

**ประโยชน์ ที่ได้จากการเล่นขงเล่น**

กระตุ้นการมองเห็น ฝึกการสัมผัส พัฒนาการใช้มือ และประสาทหู	ฝึกการสังเกต การใช้กล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว การใช้สายตา ฝึกฟังเสียงและจังหวะ	เรียนรู้ความแตกต่างของเสียง ความสัมพันธ์ระหว่าง มือกับตา การเรียนรู้วิธี และรูปทรง	ฝึกสมาธิ สติปัญญา ทักษะการแก้ไขปัญห ฝึกความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ
--	---	---	--

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี info...Anamai

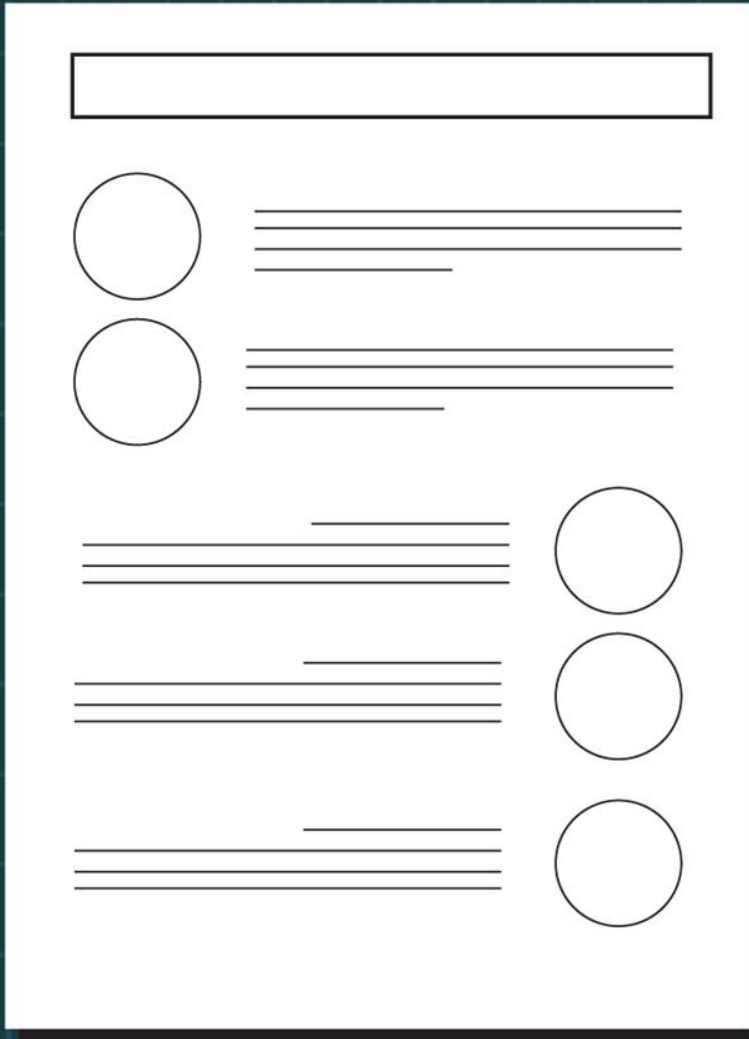
# 2

## Listed

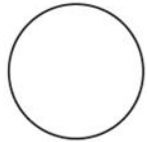


- เหมาะกับการเล่าเรื่องที่มีหัวข้อหลักเพียงหัวข้อเดียว แต่มีหลายหัวข้อย่อย
- มักใช้ตัวเลขนำในเฮดไลน์ เช่น “ 5 วิธี ดูแลสุขภาพ ”
- เนื้อหาไม่ยาวนัก และเรื่องที่เสนอไม่เครียดจนเกินไป

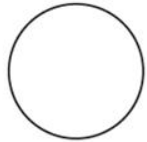
Tic : วิเคราะห์หัวข้อไหนสามารถรวบรวมเป็นข้อเดียวกันได้ หากมีมากข้อยิ่งจำยาก



\_\_\_\_\_

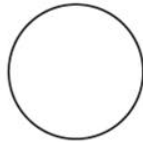


\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

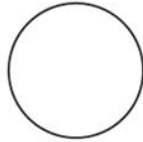


\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

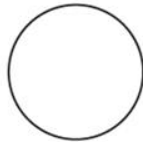
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 6 วิธีดูแลสุขภาพการกิน

• สำหรับประชาชนผู้เข้าถวายสักการะพระบรมศพ •

- 

ล้างมือก่อนและหลัง  
รับประทานอาหาร
- 

หลีกเลี่ยงอาหารปรุงสุกๆดิบๆ  
อาหารประเภทยำ  
หรือมีกะทิเป็นส่วนประกอบ
- 

รับประทานอาหารสะอาด  
ปรุงสุกใหม่และไม่ควรเก็บ  
ค้างไว้เกิน 4 ชั่วโมง
- 

สังเกตอาหารว่า  
มีกลิ่นหรือลักษณะผิดปกติ  
หรือมีแมลงวันตอม
- 

เลือกกระดาษที่ปลอดภัย  
หลีกเลี่ยงการใช้  
กล่องโฟม
- 

จิบน้ำสะอาด  
อย่างน้อย 2 แก้ว/ชั่วโมง  
เพื่อป้องกันการขาดน้ำ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี DOH INFO GRAPHIC

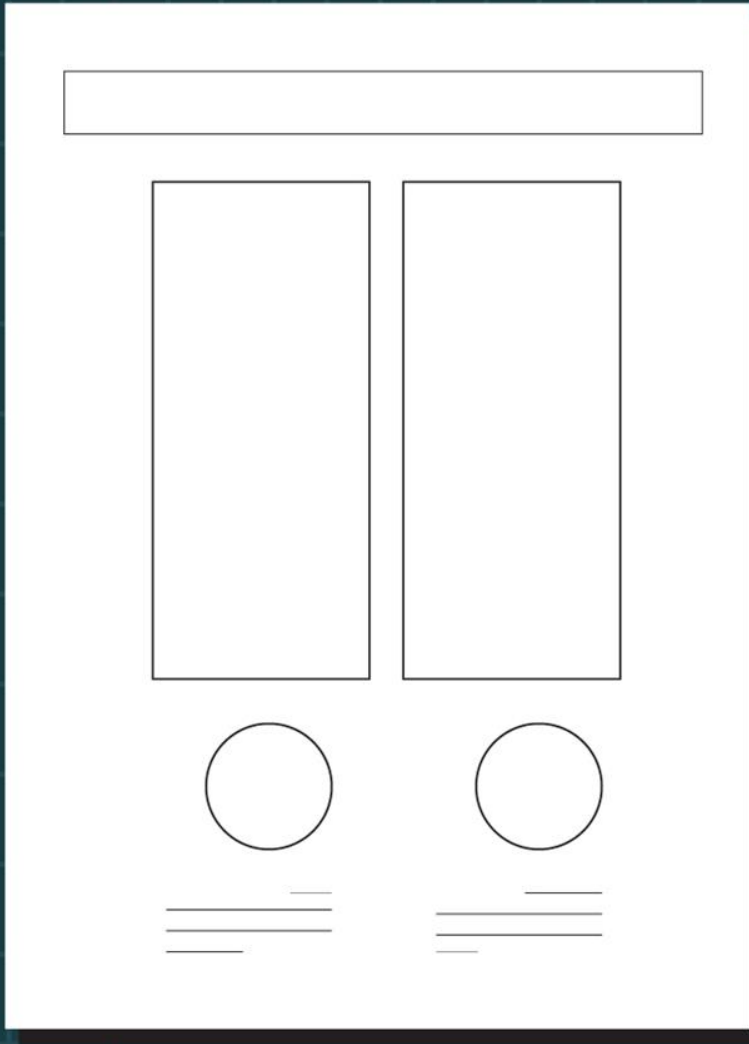
# 3

## COMPARISON

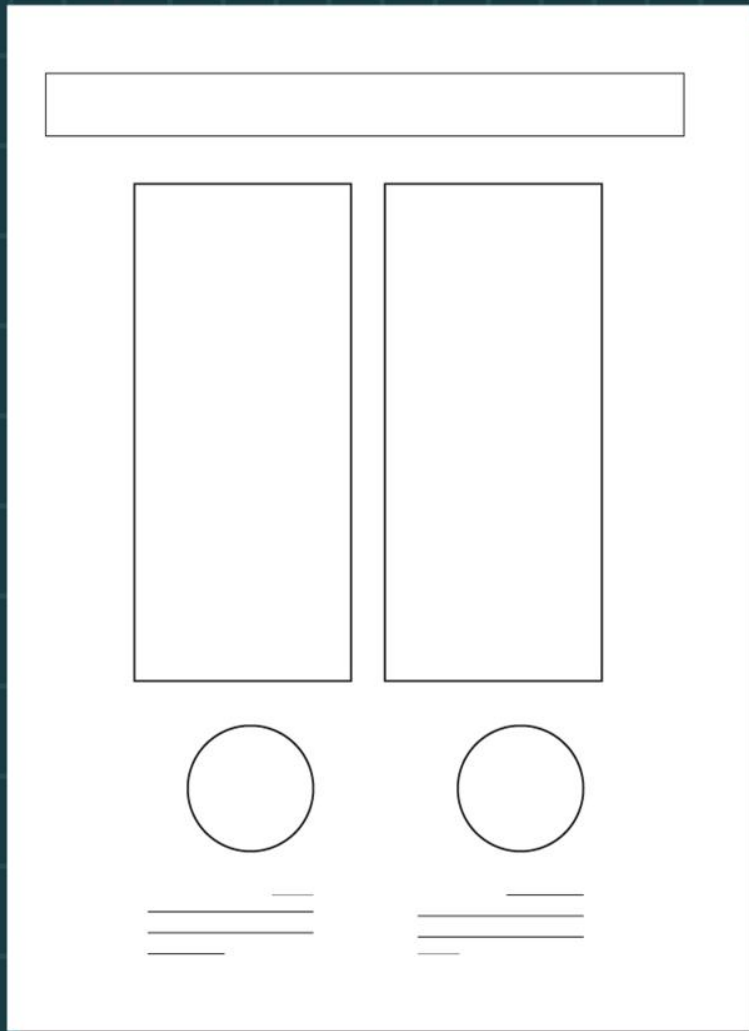


- เหมาะกับการใช้เปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างของสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่ง
- ทำให้ผู้อ่านมองเห็นผลดี ผลเสีย ง่ายต่อความเข้าใจ เพื่อเลือกที่จะทำ

Tic : จัดวางทั้งสองฝั่งเหมือนกัน  
ทำให้เห็นความแตกต่างชัดเจน  
ใช้สีเพื่อเป็นการแบ่ง







  
กรมอนามัย

# เริ่มเหมือนกัน แต่จบต่างกัน

อยากพอม



เค้าบอกว่าดี  
เห็นผล 7 วัน  
แม่ค้าใช้เองเลยนะ  
จริงดีพอมเร็ว.....ลองดู

อยากพอม



คุมอาหาร  
ออกกำลังกาย  
จริงดีพอมทน.....ลองดู

**แม่ค้ารวย**  
คนกินอ้วนเหมือนเดิม

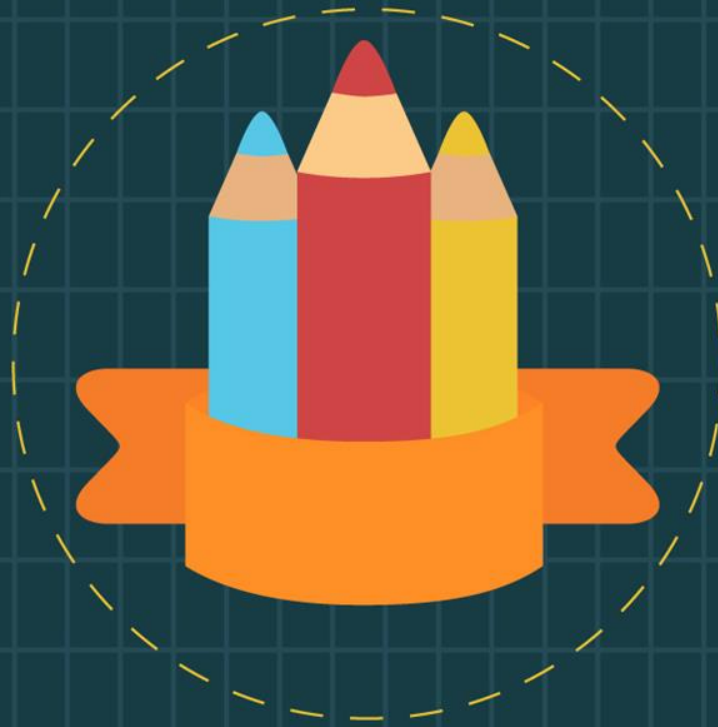
**ตัวเราไม่เสียตังค์**  
สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง

บางรายถึงตาย

**...ไม่เชื่อก็ลองดู...**

ดีขึ้นทุกราย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



# เทคนิคการเลือกสี สำหรับงานออกแบบ

# เลือกใช้ตามทฤษฎีสี

สีที่มีเฉดที่แตกต่างกัน



สีคู่ตรงข้ามกัน



สีที่เรียงเป็นโทนเดียวกัน



# ใช้สีที่มีเฉดแตกต่างกัน



อย่างเช่น แม่สี  
(แดง เหลือง น้ำเงิน ) เป็นต้น  
วิธีนี้จะทำให้คุณรู้ว่าสีทั้ง 3  
มีความสดที่เท่ากัน

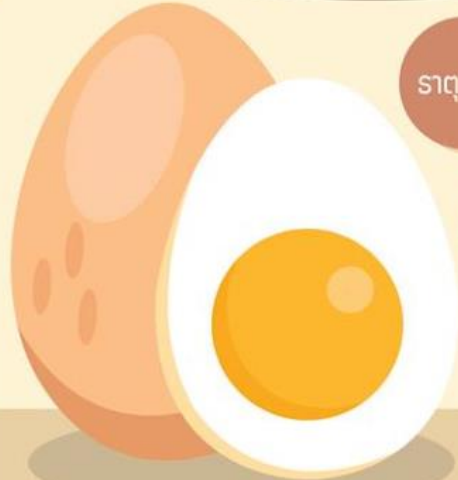
# ใช้สีคู่ตรงข้าม



# ใช้สีที่เรียงเป็นโทนเดียวกัน



# ใน มีอะไรบ้าง



- โปรตีน
- ธาตุเหล็ก
- วิตามินดี
- lecithin
- วิตามิน บี1, บี2, บี3, บี6, บี12
- วิตามินเอ
- โคลีน
- ฟอสฟอรัส

## กินไข่ แค่ไหนพอดี



ทารก 6 เดือน ขึ้นไป

เริ่มต้น ไข่แดง



7 เดือน ถึง วัยรุ่น

กินไข่ วันละ 1 ฟอง



ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ

กินไข่ 3-5 ฟอง/สัปดาห์



ผู้ป่วย เบาหวาน-หัวใจ และผู้ป่วยที่ควบคุม โทเลสเตอรอล

กินไข่ 1-2 ฟอง/สัปดาห์ หรือตามแพทย์แนะนำ

# ขนมไหว้พระจันทร์

อร่อยแต่พอดี...ไม่อ้วน

1 ชิ้น พลังงาน

**614-772** กิโลแคลอรี (ไขมัน 16g NSU)



## 4 เทคนิค...กินไม่อ้วน

- 1 กินชิ้นเล็กลง
- 2 ไม่กินอาหารหวานชนิดอื่น
- 3 ไม่กินคู่กับน้ำหวาน
- 4 ออกกำลังกาย

# https://color.adobe.com

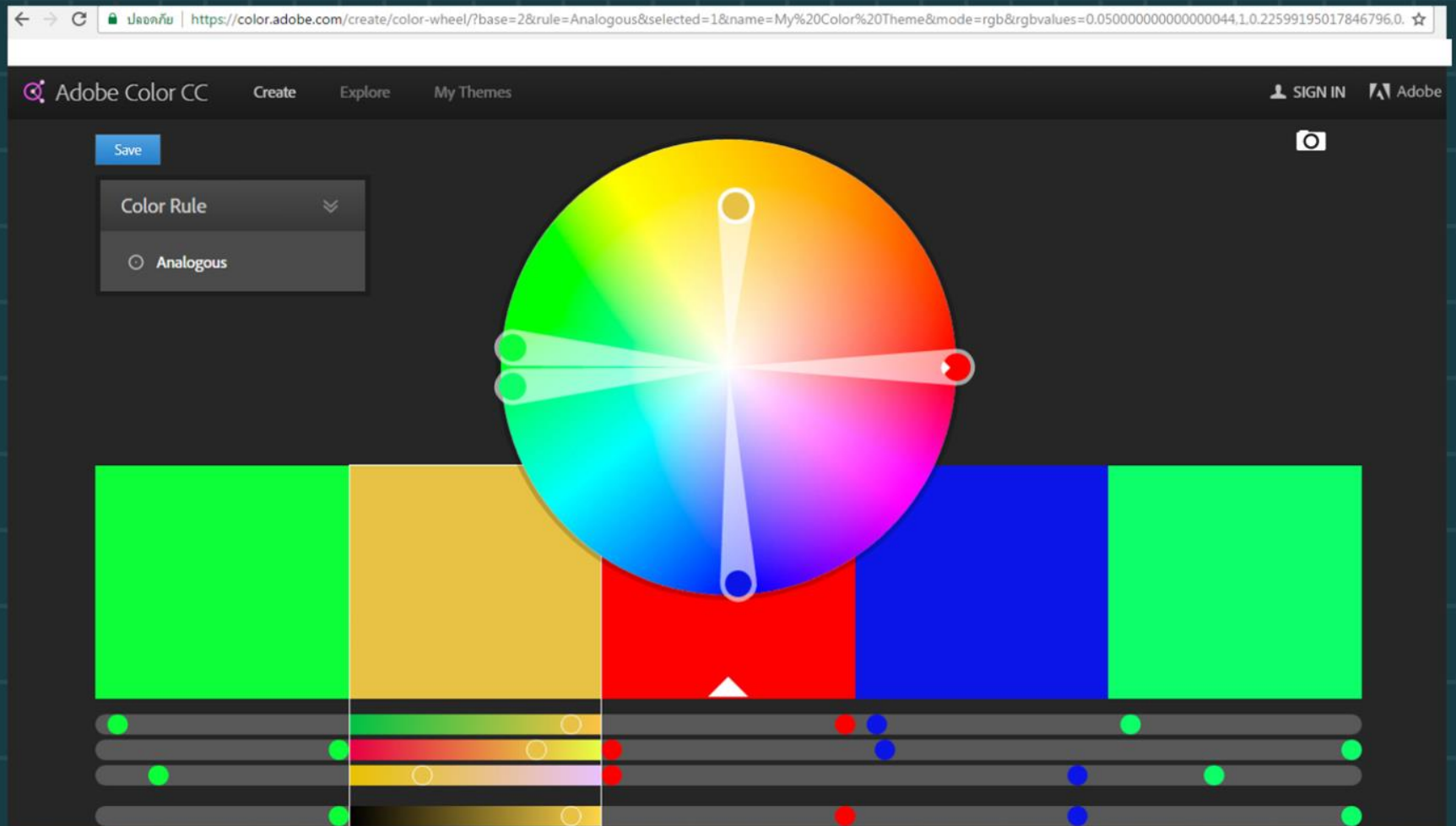
← → ↻ ปลอดภัย | <https://color.adobe.com/create/color-wheel/?base=2&rule=Analogous&selected=1&name=My%20Color%20Theme&mode=rgb&rgbvalues=0.050000000000000044,1.0,22599195017846796.0> ☆

Adobe Color CC   Create   Explore   My Themes   SIGN IN   Adobe

Save

Color Rule ⌵

Analogous



The screenshot displays the Adobe Color CC interface. At the top, there is a navigation bar with the Adobe Color CC logo, 'Create', 'Explore', and 'My Themes' links, along with a 'SIGN IN' button and the Adobe logo. Below the navigation bar, there is a 'Save' button and a 'Color Rule' dropdown menu set to 'Analogous'. The main area features a large, vibrant color wheel with a white pointer and a red dot. Below the wheel, there are four large color swatches: a bright green, a yellow, a red, and a blue. At the bottom, there are three horizontal color bars with various colored dots and sliders, representing different color schemes and gradients.



# สร้างความแตกต่างของสี

ตัวหนังสือ

ตัวหนังสือ

A solid red circle containing the Thai text "ตัวหนังสือ" in black font.

ตัวหนังสือ

A solid yellow circle containing the Thai text "ตัวหนังสือ" in black font.

ตัวหนังสือ

# ใช้สีเพียง 3-4 สีก็พอ

1 2 3



### 7 ปัญหา เรื่องช่องปาก "ผู้สูงอายุ"

- 1 ฟันผุและรากฟันผุ
- 2 สูญเสียฟันและปัญหาการใส่ฟันปลอม
- 3 โรคปริทันต์อักเสบ
- 4 แผลในช่องปาก
- 5 สภาวะน้ำลายแห้ง
- 6 ฟันสึก
- 7 สภาวะช่องปากที่สัมพันธ์กับโรคเรื้อรังในร่างกาย

**แนะนำ**

ตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำด้วยตัวเอง วันเว้นวันหรือพบทันตแพทย์เป็นประจำตามนัด สุก 2 : 2 : 2 ได้แก่ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เว้นละออง 2 นาที สูดหายใจเข้าออกลึกๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง 1 ครั้ง

กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพคนไทยสุขภาพดี DOH INFO

### 6 วิธีดูแลสุขภาพการกิน

• สำหรับประชาชนผู้เฝ้าสุขภาพดี: พระบรมศพ •

- 1 งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- 2 รับประทานอาหารที่สะอาดและปลอดภัย
- 3 รับประทานอาหารที่สะอาดและปลอดภัย โดยสุกและปรุงสุกใหม่ กินวันละ 4 มื้อ
- 4 รับประทานอาหารที่สะอาดและปลอดภัย โดยสุกและปรุงสุกใหม่
- 5 รับประทานอาหารที่สะอาดและปลอดภัย โดยสุกและปรุงสุกใหม่
- 6 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน

กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพคนไทยสุขภาพดี DOH INFO



# 7 ปัญหา

## เรื่องช่องปาก

### "ผู้สูงอายุ"



### แนะนำ

ตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละครั้ง ร่วมกับการดูแลอนามัยช่องปากที่เหมาะสมด้วย สูตร 2 : 2 : 2 ได้แก่ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง านครั้งละ 2 นาที และดื่มน้ำประปาหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง และใช้ไหมขัดฟันหรือแปรงซอกฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง



# เตรียมให้พร้อม

## เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- 1 ระวังเต้านมอักเสบ: หากมีอาการบวมแดงหรือเจ็บปวดขอความช่วยเหลือจากพยาบาลด้วยนมแม่
- 2 หลีกเลี่ยง: ให้ออกเต้านมเร็วทันทีหลังคลอด 1 ชม. สูทบ่อย สูทถูกวิธี
- 3 6 เดือนแรก: กินนมแม่อย่างเดียว
- 4 ขณะอยู่บ้าน: อุ้มลูกสูดนมจากเต้าเพิ่มสายสัมพันธ์แม่ลูก
- 5 ก่อนและระหว่างทำนม: บิบน้ำนมเก็บตุนไว้
- 6 หลังจาก 6 เดือน: ให้นมแม่ควบคู่อาหารตามวัยอย่างน้อย 2 ปี

# Inspiration



<https://www.facebook.com/Sookcenter/>



<https://www.facebook.com/thaihealth/>



<https://www.facebook.com/presentationx/>



<https://www.facebook.com/infographic.thailand/>



<https://www.facebook.com/CreativeMOVE/>

# ขอขอบคุณข้อมูล

