



คุณมีพฤติกรรมเสี่ยง... ต่อสุขภาพหรือไม่

- ต้มเหล้าอยู่เป็นนิจ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ สมองเสื่อม
- สูบบุหรี่เป็นประจำ เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง ฯลฯ
- ขาดการออกกำลังกาย เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน ความดันสูง
- ชอบรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร ร่างกายไม่แข็งแรง
- รู้สึกดีเมื่อเล่นการพนัน เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า ปัญหาครอบครัว ก้าวเข้าสู่การก่ออาชญากรรม
- ไม่สวมหมวกกันน็อคเวลาขับขี่/ซ้อนท้ายรถมอเตอร์ไซด์ เสี่ยงต่อการบาดเจ็บรุนแรงเมื่อเกิดอุบัติเหตุ
- ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย เสี่ยงต่อการบาดเจ็บรุนแรงเมื่อเกิดอุบัติเหตุ
- ขับรถเร็วเกิน 90 กิโลเมตร/ชั่วโมง เสี่ยงต่อชีวิต
- ทำผิดกฎจราจรบ่อยๆ เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
- มีเพศสัมพันธ์ไม่รู้จักป้องกัน เสี่ยงต่อการเป็นโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์
- ใช้ยาเสพติด เสี่ยงต่อการถูกจับกุม เป็นโรคประสาท มีปัญหาครอบครัว และการก่ออาชญากรรม
- เครื่องเครียดไม่ปลอดภัย เสี่ยงต่อการเป็นโรคเครียด ฆ่าตัวตาย ฯลฯ



“ถ้าคุณมีพฤติกรรมเหล่านี้ คุณเป็นอีกคนหนึ่งที่ถือว่า
มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ คุณต้องการอย่างนี้หรือ”

