กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# การป้องกันโรคไม่ติดต่อ

## ทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

## ด้วยหลัก 4 อ. 2 ส. 1 น.

อารมณ์

อากาศสะอาด

ออกกำลังกาย

อาหาร

นาฬิกาชีวิต

ไม่ดื่มสุรา

ไม่สูบบุหรี่

ข้อมูล ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2567

ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

DDC กรมควบคุมโรคห่วงใย

DDC กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC