



รับมือ หน้าฝน สูงวัย ห่างไกล หกล้ม

#ภาวะโลกเดือด
#GLOBALBOILING



ทำกิจกรรม
นอกบ้าน ชุมชน
เลือกสวมรองเท้า
พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น

หลีกเลี่ยงพื้นเปียก มีน้ำขัง
ควรทำความสะอาด
ให้แห้งทันที

ออกแรงต้านสม้ำเสมอ
เพื่อสร้างความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ
และฝึกการทรงตัว

- 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุ
หกล้มทุกปี
หรือกว่า 4 ล้านคน
- ร้อยละ 60 ของผู้สูงอายุ
หกล้มนอกบ้าน
- กว่าครึ่งของผู้ล้มบาดเจ็บ
เกิดเหตุในหน้าฝน
- สาเหตุหลักของการหกล้ม
เกิดจากพื้นลื่น การลื่น
สะดุด หรือก้าวพลาด
กว่าร้อยละ 60



สายด่วนคร.
1422

ที่มา : กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
: การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 – 2563
: การศึกษาระบาดวิทยาการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ พ.ศ. 2565
โดยใช้ข้อมูลจากระบบเฝ้าระวังการบาดเจ็บแห่งชาติ (IS)

“กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี”