


Vad kan du göra
för att inte bli sjuk?

จะทำอย่างไรไม่ให้ป่วย?



โครงการส่งเสริมศักยภาพสตรีไทยในสวีเดน
ThaiWISE

 www.thaiwise.se

 www.facebook.com/ThaiWISEmalmo

 Thaiwise

 YouTube ThaiWISE Malmö

- สิทธิด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล
- Rätten till hälsa och sjukvård



กฎหมายสวีเดนกล่าวไว้ว่า

ทุกคนมีสิทธิที่จะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีที่สุด สิทธิด้านสุขภาพมีความสำคัญ เพื่อให้เกิดสิทธิอื่นๆ เช่น สามารถทำงานหรือไปโรงเรียนได้ สิทธิอื่นๆ ยังส่งผลต่อสิทธิด้านสุขภาพอีกด้วย ตัวอย่างเช่น หากคุณไม่มีที่อยู่อาศัย หรือไม่มีงานทำ จะส่งผลต่อความรู้สึกรับของคุณ

ทุกคนมีสิทธิได้รับการดูแลสุขภาพ ผู้ที่มีความจำเป็นเร่งด่วนในการดูแลต้องได้รับการดูแลก่อน ผู้ที่ทำงานด้านสุขภาพต้องเคารพในคุณค่าที่เท่าเทียมกันของคนทุกคน คุณมีสิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติ อย่างมืออาชีพ และด้วยความเคารพจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านการแพทย์ โดยไม่คำนึงถึงเพศ ชาติพันธุ์ทางเพศ ชาติพันธุ์ ภาษา เพศ ศาสนา หรือการศึกษาของคุณ แต่คุณไม่มีสิทธิเรียกร้องให้ได้รับการปฏิบัติจากเจ้าหน้าที่เพศ ชาติพันธุ์ ศาสนา หรือสิ่งอื่นที่คล้ายกัน

คำถามเพื่อให้อภิปราย

บางครั้งมีข้อมูลที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับ
ความเสี่ยงในการฉีดวัคซีน แพร่บนอินเทอร์เน็ต
คุณเคยเห็นหรือไม่?

คุณพิจารณาอย่างไรว่าข้อมูลไหนสามารถเชื่อถือได้?

• การทดสอบเซลล์ทางนรีเวช

Gynekologisk cellprovtagning



- ผู้หญิงทุกคนที่มีอายุระหว่าง 23 ถึง 64 ปีจะถูกเรียกโดยบริการสุขภาพเพื่อเก็บตัวอย่างเซลล์ ผดุงครรภ์หรือแพทย์จะเก็บตัวอย่างเซลล์จากมดลูก เป็นการทดสอบที่แสดงว่าเซลล์มีการเปลี่ยนแปลงในมดลูกของคุณหรือไม่ โดยปกติแล้วจะไม่ทำให้เกิดปัญหาใดๆ การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่เป็นอันตราย **แต่หากเซลล์เปลี่ยนแปลงสามารถพัฒนาเป็นมะเร็ง** วิธีเดียวที่จะค้นหาการเปลี่ยนแปลงของเซลล์คือการทำทดสอบตัวอย่างเซลล์ (cellprov)
- การทำทดสอบตัวอย่างเซลล์ใช้เวลาสองสามนาที ฟรี. และมักไม่เจ็บ และไม่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ หากคุณทำทดสอบตัวอย่างเซลล์ทุกครั้งที่ได้รับคำเชิญจากรพ. คุณจะได้รับการป้องกันมะเร็งปากมดลูกที่ให้ผลดีมาก
- หากคุณอายุระหว่าง 23 ถึง 49 ปี คุณจะได้รับหมายเรียกให้เก็บตัวอย่างทุกๆ สามปี หากคุณอายุระหว่าง 50 ถึง 64 ปี คุณจะได้รับหมายเรียกทุก ๆ ห้าถึงเจ็ดปี

คำถามเพื่อให้อภิปราย

คุณรู้หรือไม่ว่าการเรียกทำแท้ง
ผ่านตัวอย่างเซลล์ในเมืองที่คุณอยู่เป็นอย่างไร?

คุณทำอะไรได้บ้างที่จะไม่พลาดข้อมูล
ในการเรียกให้ไปทำแท้ง?

• แมมโมแกรม (การตรวจเต้านม) Mammografi



- ผู้หญิงทุกคนที่มีอายุระหว่าง 40 ถึง 74 ปีจะถูกเรียกตรวจเต้านมทุกสองปี เป็นการเอกซเรย์เต้านม การตรวจแมมโมแกรมจะทำให้สามารถตรวจพบมะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่เนิ่นๆ การตรวจฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย



• คุณได้รับการดูแลหรือการรักษาที่ตรงเพศหรือไม่

Att tänka på om du har fått könsbekräftande vård eller behandling

- Könsdysfori คือเมื่อคุณรู้สึกว่าร่างกายของคุณไม่ตรงกับอัตลักษณ์ทางเพศของคุณ และคุณต้องทนทุกข์ทรมานจากมัน คุณที่มี Könsdysfori สามารถรับการดูแลหรือการรักษาที่ยืนยันเพศเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น คุณยังสามารถเปลี่ยนเพศของคุณที่อยู่ในทะเบียนประชากร และหมายเลขประกันสังคมให้เหมาะสมกับอัตลักษณ์ทางเพศของคุณได้ เรียกว่าเปลี่ยนเพศตามกฎหมาย (juridiska kön)
- คุณที่เปลี่ยนเพศตามกฎหมาย อาจต้องรับผิดชอบต่อการจองเวลาสำหรับมาตรการป้องกันบางอย่าง เช่น การตรวจเต้านม และการสุ่มตัวอย่างทางนรีเวช ติดต่อศูนย์ดูแลสุขภาพ (vårdcentral) ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

• กทันตกรรมเด็ก

Tandvård för barn

- การดูแลทันตกรรมฟรีสำหรับเด็กและผู้ใหญ่จนถึงปี 23 เด็กจะถูกเรียกตรวจครั้งแรกในปีที่อายุครบ 3 ขวบ หลังจากนั้นจะเรียกตรวจทุกสองปี หากมีความจำเป็นกรณีพิเศษ ก็อาจจะพบทันตแพทย์บ่อยขึ้น
- การตรวจทันตกรรมเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งหมายความว่า คุณในฐานะพ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องแน่ใจว่าเด็กต้องมารับการตรวจ หากเด็กไม่มาเข้ารับการตรวจทั้งๆ ที่มีการเรียกให้มา และหากมีการพยายามติดต่อหลายครั้ง ฝ่ายทันตกรรมจะรายงานข้อกังวลไปยังฝ่ายบริการสังคมของเทศบาล (socialtjänst)



• การตรวจสุขภาพ Hälsoundersökning



ทุกคนที่ยื่น**ขอลี้ภัยในสวีเดน**จะได้รับการตรวจสุขภาพฟรีที่ศูนย์สุขภาพ การตรวจสุขภาพเป็นไปโดยสมัครใจและคุณมีสิทธิที่จะใช้ล่าม

การตรวจสุขภาพ รวมการสัมภาษณ์สุขภาพ , การสุ่มทำทดสอบตัวอย่าง และการตรวจร่างกายอย่างง่าย หากจำเป็น ในระหว่างการตรวจ คุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับโอกาสในการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพและการรักษาพยาบาลและการดูแลทันตกรรมในสวีเดน

คุณจะได้รับจดหมายพร้อมการเรียกให้ตอบแบบสำรวจ นำบัตร LMA หนังสือเดินทาง หรือเอกสารประจำตัวอื่นๆ มาด้วย

• การดูแลสุขภาพตนเอง Egenvård



- การเจ็บป่วยและการบาดเจ็บเล็กน้อยหลายอย่างที่คุณสามารถดูแลตัวเองได้ อาจเป็นหวัด เป็นไข้ ไข้หวัดลงกระเพาะ หรือเป็นแผลเล็กๆ
- คุณสามารถติดต่อ **1177 Vårdguiden** เพื่อรับคำแนะนำในการดูแลตัวเอง หมายเลขโทรศัพท์คือ 1177 หากคุณโทร 1177 คุณจะ สามารถพูดคุยกับพยาบาลที่สามารถให้คำแนะนำแก่คุณได้ คุณสามารถโทร 1177 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ในบางภูมิภาค สามารถรับคำแนะนำในภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาสวีเดนได้



ปฐมพยาบาล Första hjälpen



- การปฐมพยาบาล เป็นการช่วยชีวิตหรือช่วยเหลือผู้ได้รับบาดเจ็บ เช่น ได้รับบาดเจ็บแผลหรือแผลไหม้เล็กน้อย
- การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อช่วยชีวิต เช่น การให้การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR / HLR) หรือการเปิดทางเดินหายใจหากมีคนหายใจไม่ออก
- โทร 112 ในกรณีฉุกเฉินเสมอหรือถ้าพบคนหมดสติ



• การปั๊ม/กระตุ้นหัวใจ CPR Hjärt-lungräddning (HLR)



- เป็นการช่วยในกรณีภาวะหัวใจหยุดเต้น ก่อนเริ่มทำ HLR ให้ตรวจสอบว่าบุคคลนั้นมีสติและหายใจอยู่ หากบุคคลนั้นหมดสติและไม่หายใจ ให้โทรเรียก 112 แล้วเริ่มทำ HLR ที่ 112 พวกเขาสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการช่วยผ่านโทรศัพท์ได้
- HLR ทำได้โดยการกดหน้าอกแรงๆ 30 ครั้งบนตัวผู้ที่หมดสติ แล้วเป่าลมเข้าปาก 2 ครั้ง สิ่งนี้จะทำซ้ำตลอดเวลาจนกว่ารถพยาบาลจะมาถึง
- ในหลาย ๆ แห่งมีเครื่องกระตุ้นหัวใจ เครื่องกระตุ้นหัวใจเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยให้ไฟฟ้าช็อตเพื่อเริ่มหัวใจให้เต้นอีกครั้ง ทุกคนสามารถใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจได้ คุณไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
- โปรดทราบว่าคำแนะนำเหล่านี้ใช้ **สำหรับผู้ใหญ่** การทำ HLR ในเด็กไม่ได้ทำในลักษณะเดียวกัน เว็บไซต์ของสภา HLR มีข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยว



• ถ้ามีอะไรติดในลำคอ/หลอดลม Om något fastnar i halsen



- หากมีอะไรติดอยู่ในลำคอของบุคคล ให้พยายามกำจัดสิ่งที่ติดอยู่ คุณควรพยายามทำแม้ว่าบุคคลนั้นจะหมดสติก็ตาม หากบุคคลนั้นหมดสติ ให้โทร 112 และเริ่มทำ HLR
- วิธีที่ง่ายที่สุดคือการพยายามไอ ดังนั้นหากบุคคลนั้นไอได้ ให้ขอให้บุคคลนั้นไอต่อไปเรื่อยๆ แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถไอได้ด้วยตัวเอง คุณต้องช่วยคุณทำได้โดยให้สิ่งที่เรียกว่า ตบหลังหรือกระทืบช่องท้อง (yggslag eller buktryck.)



ยารักษาโรค Medicin




- คุณซื้อยาที่ร้านขายยา (apotek) ยาบางชนิดมีใบสั่งยา (receptbelagda) ซึ่งหมายความว่าแพทย์ต้องตัดสินใจว่าคุณจำเป็นต้องใช้ยา ดังนั้นหากคุณมีการติดเชื้อที่เกิดจากแบคทีเรีย เช่น เจ็บคอหรือปอดบวม ก็ต้องใช้ยาปฏิชีวนะด้วย แพทย์จะเขียนใบสั่งยาและคุณสามารถซื้อยาได้ที่ร้านขายยา
- คนที่ทำงานในร้านขายยาก็รู้ดีเกี่ยวกับโรคและยารักษาโรคต่างๆ เป็นอย่างดี พวกเขาสามารถตอบคำถามของคุณได้มากมาย ร้านขายยายังมีข้อมูลและโบรชัวร์เกี่ยวกับโรคต่างๆ
- หากคุณอายุเกิน 18 ปี คุณสามารถซื้อยาที่จำหน่ายหน้าเคาน์เตอร์ เช่น ยาแก้ปวด ในร้านขายของชำ ICA, Coop, Hemköp mm.
- หากคุณมีคำถามเกี่ยวกับยาของคุณ คุณสามารถติดต่อ Läkemedelsupplysningen ที่นั่น คุณสามารถรับคำตอบเกี่ยวกับวิธีการทำงานของยา วิธีรับประทาน หรือวิธีเก็บรักษา โทร Läkemedelsupplysningen ที่ 0771-46 70 10

• ความต้านทานต่อยาปฏิชีวนะ (การดื้อยา)

Resistens mot antibiotika



- ยาปฏิชีวนะเป็นหนึ่งในยาที่สำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพ แต่การดูแลสุขภาพในสวีเดนและประเทศอื่นๆ ทั่วโลกได้ใช้ยาปฏิชีวนะ**มากเกินไป** และบางครั้งก็**ใช้ในทางที่ผิด** นี่หมายความว่าแบคทีเรียบางชนิดไม่ได้รับผลกระทบจากยาปฏิชีวนะทุกชนิด มักกล่าวกันว่า**แบคทีเรียเริ่มดื้อยาแล้ว** หากแบคทีเรียดื้อยาปฏิชีวนะมากขึ้น โรคทั่วไป เช่น โรคปอดบวม อาจไม่สามารถรักษาได้ด้วยยาปฏิชีวนะอีก
- ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายสามารถต่อสู้กับโรคต่างๆ และการติดเชื้อที่เกิดจากแบคทีเรียได้ แพทย์จะประเมินว่าคุณต้องการยาปฏิชีวนะหรือไม่ **หากคุณใช้ยาปฏิชีวนะบ่อยๆ ระบบภูมิคุ้มกันของคุณจะเสื่อมลง** ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะใช้ยาปฏิชีวนะเฉพาะในกรณีที่จำเป็นจริงๆ
- **ยาปฏิชีวนะไม่สามารถรักษาโรคไวรัสทั่วไปได้** เช่น โรคหวัด โรคกระเพาะ ไข้หวัด และอีสุกอีใส ต้องให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อสู้เอง โรคไวรัสที่ร้ายแรง เรามักจะได้รับการฉีดวัคซีนป้องกัน

- **ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรีย และช่วยลดการดื้อยา** 
- **ปฏิชีวนะ: Du kan hjälpa till att förhindra att bakterieinfektioner sprids, och hjälpa till att minska resistens mot antibiotika:**


- ล้างมือบ่อยๆ
- เลือกรับวัคซีนที่ระบบบริการสาธารณสุขเสนอให้ ลดความเสี่ยงของการป่วยและต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
- ใช้ยาปฏิชีวนะในกรณีที่เป็นเท่านั้น
- ห้ามใช้ยาปฏิชีวนะที่เหลือจากการป่วยครั้งก่อน อย่าให้ยาปฏิชีวนะตนเองแก่ผู้อื่น ข้อนแนะนำนี้ใช้กับยาปฏิชีวนะสำหรับสัตว์ด้วย
- ทิ้งยาปฏิชีวนะที่คุณไม่ได้ใช้ไว้ที่ร้านขายยา อย่าทิ้งลงในถังขยะหรือในห้องน้ำ เพราะมันจะลงสู่ธรรมชาติ หากมียาปฏิชีวนะจำนวนมากในธรรมชาติ แบคทีเรียจะดื้อยาได้เร็วกว่าปกติ

Vad kan du göra
för att inte bli sjuk?

จะทำอย่างไรไม่ให้ป่วย?



โครงการส่งเสริมศักยภาพสตรีไทยในสวีเดน
ThaiWISE

 www.thaiwise.se

 www.facebook.com/ThaiWISEmalmo

 Thaiwise

 YouTube ThaiWISE Malmö