

คุณกำลังเป็น มนุษย์ NCDs หรือเปล่า ?

1

ทานอาหารหวานจัด
มันจัด เค็มจัด

ต้นเหตุ โรคเบาหวาน
โรคอ้วนลงพุง
และโรคความดันโลหิตสูง



2

ดื่มแอลกอฮอล์

ต้นเหตุ โรคมะเร็งและ
หลอดเลือดสมองและหัวใจ



3

ออกกำลังกาย
ไม่เพียงพอ

ต้นเหตุ โรคอ้วนลงพุง
และเบาหวาน



4

สูบบุหรี่

ต้นเหตุ โรคถุงลมโป่งพอง



5

เครียดมากเกินไป

ต้นเหตุ
โรคความดันโลหิตสูง



“ออกห่างกลุ่มโรค NCDs เริ่มต้นที่การเปลี่ยนพฤติกรรม”