

โครงสร้างหลักสูตร

ชื่อหลักสูตร “การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}”
ของ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

| ประเด็น | รายละเอียด |
|--------------------------|--|
| โครงสร้างหลักสูตร | <p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <ol style="list-style-type: none">1. ความหมายและกระบวนการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy: HL) V๑-V๖2. การเป็นชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ3. ความหมาย และแหล่งกำเนิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}4. กลุ่มเสี่ยงที่ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}5. การติดตาม สถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ผ่านแอปพลิเคชัน A๔thai และการปฏิบัติตัว6. การดูแลป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} สำหรับประชาชนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยง (เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว)7. การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} จากคลินิกมลพิษออนไลน์8. ความหมาย และหลักการของห้องปลอดฝุ่น9. รูปแบบและวิธีการทำห้องปลอดฝุ่นในชุมชน10. การสื่อสารแจ้งเตือน และการเตรียมแผนเผชิญเหตุ11. มาตรการลดฝุ่นในชุมชน <p>หัวข้อกิจกรรม ประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none">1. กิจกรรมที่ ๑ ชวนคิดชวนคุย เข้าใจ HL ระยะเวลา ๓๐ นาที2. กิจกรรมที่ ๒ “ในวันที่เมืองเปื้อนฝุ่น” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง3. กิจกรรมที่ ๓ “รู้ทันป้องกันตนเองจากฝุ่น PM_{๒.๕}” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง4. กิจกรรมที่ ๔ “ห้องปลอดฝุ่น ห้องปลอดภัยสำหรับกลุ่มเสี่ยง” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง5. กิจกรรมที่ ๕ “ออกแบบแผนการขับเคลื่อนชุมชนรอบรู้สู้ฝุ่น” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง |
| จำนวนวัน/ชั่วโมง | จำนวน ๑ วัน (๔ ชั่วโมง ๓๐ นาที) |
| กลุ่มเป้าหมายของหลักสูตร | กลุ่ม ผู้นำชุมชน แกนนำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน รุ่นละ ๓๐ คน |
| รูปแบบการจัด | <input checked="" type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> ออนไลน์ <input type="checkbox"/> E-Learning |
| ผู้รับผิดชอบหลักสูตร | ชื่อ-สกุล นางสาวนพัชกร อังคะนิจ หน่วยงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง |

| ประเด็น | รายละเอียด |
|--|---|
| <p>วิทยากรหลักและ วิทยากรกระบวนการ</p> | <p>๑. ขวนคิดชวนคุย เข้าใจ HL นางสาวศิริทร ดวงสวัสดิ์ นางอำพร ฤทธิถาวร นางสาวนพัชกร อังคะนิจ หน่วยงาน สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง</p> <p>๒. ในวันที่เมืองเป็อนฝุ่น นางสาวทิพย์วัลย์ ปราบคะเซ็น นางสาวเมธวดี นามจรัสเรืองศรี หน่วยงาน สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง</p> <p>๓. รู้ทันป้องกันตนเองจากฝุ่น PM_{๒.๕} นางอำพร ฤทธิถาวร นางสาวนพัชกร อังคะนิจ หน่วยงาน สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง</p> <p>๔. ห้องปลอดฝุ่น ห้องปลอดภัยสำหรับกลุ่มเสี่ยง นางสาวศิริทร ดวงสวัสดิ์ นางสาวกฤษฎี แสนดา นางสาวพรพรรณ ทองผดุงโรจน์ หน่วยงาน สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง</p> <p>๕. ออกแบบแผนการขับเคลื่อนชุมชนรอบรู้สู่ฝุ่น นางสาวศิริทร ดวงสวัสดิ์ นางอำพร ฤทธิถาวร นางสาวนพัชกร อังคะนิจ หน่วยงาน สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง</p> |
| <p>ค่าลงทะเบียน (บาท)</p> | <p>ฟรี</p> |
| <p>การประชาสัมพันธ์</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/> เว็บไซต์ <input type="checkbox"/> อีเมล <input checked="" type="checkbox"/> LINE & FB <input type="checkbox"/> แผ่นพับ</p> |
| <p>สิ่งสนับสนุนสำหรับผู้ลงทะเบียน</p> | <p>๑. ช่องทางและแหล่งสื่อเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน (PM_{๒.๕}) ๒. แผ่นพับความรู้เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน (PM_{๒.๕})</p> |
| <p>สิ่งจูงใจอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> | <p>๑. เยี่ยมติดตามการดำเนินงาน ให้กำลังใจ</p> |
| <p>การประเมินผล</p> | <p>๑. ระยะเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ๒. ผ่านการประเมินผลทักษะรายกิจกรรมที่ ๑-๕ ๓. ผลการทดสอบความรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} การอบรมเพิ่มขึ้น</p> |



กรมอนามัย

สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

หลักสูตร “การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}”
และคู่มือการจัดกิจกรรมหลักสูตรความรอบรู้ด้านสุขภาพ
สำหรับ แกนนำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน

ของ

กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อม

สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

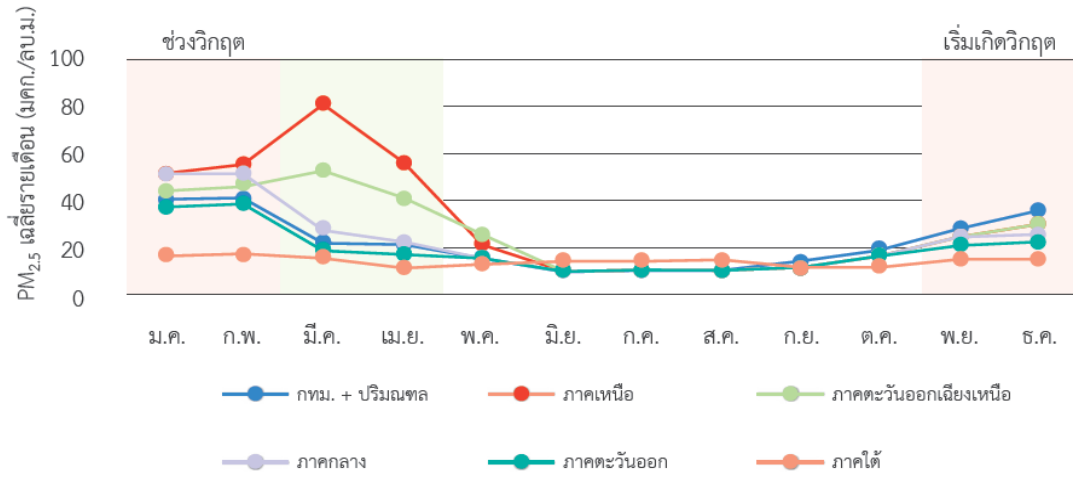
ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ความสำคัญ

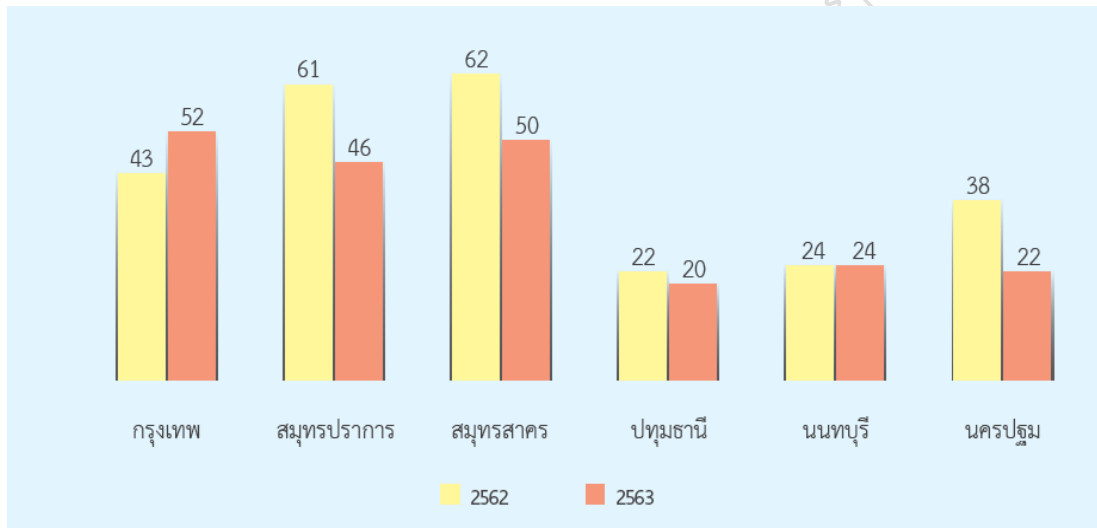
แผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ ๒๐ ปี (ด้านสาธารณสุข) พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๗๙ ได้กำหนดกรอบและทิศทางการทำงานของกระทรวงสาธารณสุข คือ “ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน โดยกรมอนามัยเป็นองค์กรหลักของประเทศในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพ และระบบอนามัยสิ่งแวดล้อมของประเทศเพื่อดูแล ปกป้อง ค้ำครองสุขภาพประชาชน ภายใต้แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ และมีบทบาทในการขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้เกิดสังคมแห่งความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Societies) โดยความรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Health Literacy -EHL) มีความสำคัญเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสี่ยงทางสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อ การสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความเสี่ยงด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม การหลีกเลี่ยงการสัมผัสความเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยใช้ข้อมูลข่าวสารด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในการลดความเสี่ยง และปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น

การพัฒนาอย่างก้าวกระโดดในด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในช่วงที่ผ่านมา ส่งผลให้ปัจจุบันมีการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต จึงมีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศ เช่น การก่อสร้างที่อยู่อาศัย การเพิ่มเครือข่ายระบบขนส่งสาธารณะ การเผาในที่โล่ง เพื่อเพิ่มพื้นที่ทางการผลิต การพัฒนาเขตอุตสาหกรรมเพื่อรองรับการขยายตัวทางเศรษฐกิจ รวมไปถึงการเกิดปรากฏการณ์เอลนีโญ-ลานีญา ที่เกิดขึ้นเร็วกว่าปีที่ผ่านมา องค์กรอนามัยโลกกำหนดให้ PM_{๒.๕} อยู่ในกลุ่มที่ ๑ ของสารก่อมะเร็ง ตั้งแต่ปี ๒๕๕๖ เป็นสาเหตุ ๑ ใน ๘ ของประชากรโลกเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เพิ่มความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดในสมอง ,โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ,โรคมะเร็งปอด ,โรคหัวใจขาดเลือด ,โรคติดเชื้อเฉียบพลัน ในระบบหายใจส่วนล่าง โดยพารามิเตอร์ที่ยังเป็นปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน หรือ PM_{๒.๕} ฝุ่นละอองขนาดเล็กเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน ๑๐ ไมครอน หรือ PM_{๑๐} ซึ่งเริ่มเกินค่ามาตรฐานรายชั่วโมงหลายแห่ง ทั้งหมดนี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของคนไทยทั้งทางตรงและทางอ้อม

สถานการณ์มลพิษของประเทศไทยในปี ๒๕๖๓ ของกรมควบคุมมลพิษ พบว่า ปี ๒๕๖๓ ปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ลดลงจากปี ๒๕๖๒ ร้อยละ ๘ ข้อมูลจากจุดตรวจวัดค่าเฉลี่ย ๒๔ ชั่วโมงสูงสุดอยู่ในช่วง ๒๒-๓๙๘ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (มคก./ลบ.ม.) (ค่าเฉลี่ย ๑๐๗ มคก./ลบ.ม.) ค่าเฉลี่ยรายปีอยู่ในช่วง ๘-๔๒ มคก./ลบ.ม. (ค่าเฉลี่ย ๒๓ มคก./ลบ.ม.) ส่วนสถานการณ์ฝุ่นละออง PM_{๒.๕} ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร มีสาเหตุมาจากการจราจรขนส่ง อุตสาหกรรม การเผาในที่โล่ง โดยในปี ๒๕๖๓ เกิดสถานการณ์รุนแรงกว่าปี ๒๕๖๒ โดยในปี ๒๕๖๓ ค่าเฉลี่ย ๒๔ ชั่วโมงสูงสุด ๑๑๒ มคก./ลบ.ม. เทียบกับปี ๒๕๖๒ ค่าเฉลี่ย ๒๔ ชั่วโมงสูงสุด ๑๐๔ มคก./ลบ.ม.จำนวนวันที่เกินค่ามาตรฐานตลอดทั้งปี ๕๒ วัน เทียบกับปี ๒๕๖๒ จำนวน ๔๓ วัน ทั้งนี้ ยังคงต้องมีมาตรการควบคุมและแก้ไขปัญหาอย่างเข้มข้น ตามแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนวาระแห่งชาติ “การแก้ไขปัญหาฝุ่นละออง”และมาตรการยกระดับให้เข้มงวดขึ้น ได้แก่ การเข้าตรวจแหล่งกำเนิดเชิงรุก การเพิ่มความถี่ในการแจ้งเตือน สื่อสาร และสร้างการรับรู้ให้กับประชาชน การบูรณาการและส่งเสริมการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน การใช้ข้อมูลทางวิชาการในการป้องกันและแก้ไขปัญหาหมอกควันทางอากาศ (ข้อมูลกรมควบคุมมลพิษ, ปี พ.ศ. ๒๕๖๓



ภาพประกอบ ๑ ปริมาณฝุ่นละออง PM_{๒.๕} เฉลี่ยรายเดือนปี ๒๕๖๓



ภาพประกอบ ๒ จำนวนวันที่ฝุ่นละออง PM_{๒.๕} เกินค่ามาตรฐาน ในปี ๒๕๖๒-๒๕๖๓ ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สถานการณ์โรคที่เกี่ยวข้องกับมลพิษทางอากาศ (PM_{๒.๕}) ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๒ กลุ่มโรคที่เกี่ยวข้องได้แก่ โรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง โรคหืด โรคปอดอักเสบ ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ โรคจมูกอักเสบเรื้อรัง โรคหลอดลมอักเสบ โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง กลุ่มโรคตาอักเสบ กลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ และ Long-term effect พบว่า ปี ๒๕๖๔ สถานการณ์โรคที่เกี่ยวข้องกับมลพิษทางอากาศ (PM_{๒.๕}) ลดลงจากปี ๒๕๖๓ ร้อยละ ๔๗.๙๓

ด้วยเหตุนี้ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงได้พัฒนาคู่มือการจัดการกิจกรรมหลักสูตรความรู้ด้านสุขภาพการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ซึ่งมีลักษณะเด่นในการนำหลักการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (health literacy) มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบและจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับกลุ่มเป้าหมาย โดยมุ่งหวังให้ แก่นำในชุมชน ประชาชน เห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าวสามารถป้องกันตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} โดยนำกรอบแนวคิดของความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) มาใช้เพื่อพัฒนาการเข้าถึงข้อมูล เข้าใจ ทักษะการโต้ตอบ ชักถามแลกเปลี่ยนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการสื่อสารหรือบอกต่อ ให้กับกลุ่มเป้าหมาย

หลักสูตรการสร้างเสริมความรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} ระดับพื้นที่ ในกลุ่มแกนนำชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำชุมชน ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข

*แกนนำชุมชน หมายถึง ผู้ที่มีบทบาทในการนำพาชุมชนสู่การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลง เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริหารจัดการและกำหนดทิศทางการพัฒนาชุมชนให้อยู่ดี มีสุขได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพของแกนนำชุมชน ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขให้มีความรู้ ความรอบรู้ และสามารถสร้างเสริมชุมชนให้เป็นองค์กรรอบรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5}
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพของแกนนำชุมชน ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขให้มีความสามารถและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} ให้กับประชาชนในที่พักอาศัย
3. เพื่อให้แกนนำชุมชน ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขสามารถนำหลักสูตรเสริมสร้างความรอบรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} ไปประยุกต์ใช้กับประชาชนในที่พักอาศัยได้
4. เพื่อให้แกนนำชุมชน ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขสามารถสื่อสารแจ้งเตือนค่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} ให้กับประชาชนในที่พักอาศัยได้
5. เพื่อให้แกนนำชุมชน ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าในบทบาทหน้าที่ในการสื่อสารและแจ้งเตือนประชาชนให้เกิดความเข้าใจและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ของฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5}

ขอบเขตเนื้อหา

1. ความหมายและกระบวนการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy: HL) V๑-V๖
2. การเป็นชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ
3. ความหมาย และแหล่งกำเนิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5}
4. กลุ่มเสี่ยงที่ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5}
5. การติดตาม สถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} ผ่านแอปพลิเคชัน Aethai และการปฏิบัติตัว
6. การดูแลป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} สำหรับประชาชนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยง (เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว)
7. การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} จากคลินิกมลพิษออนไลน์
8. ความหมาย และหลักการของห้องปลอดฝุ่น
9. รูปแบบและวิธีการทำห้องปลอดฝุ่นในชุมชน
10. การสื่อสารแจ้งเตือน และการเตรียมแผนเผชิญเหตุ
11. มาตรการลดฝุ่นในชุมชน

กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ (health literacy) หมายถึง ทักษะต่าง ๆ ทางการรับรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลในวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ (องค์การอนามัยโลก, WHO, ๑๙๙๘; ความรอบรู้ด้านสุขภาพ., ๒๕๖๔)

คำว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หรือ health literacy ประกอบขึ้นด้วยคำสองคำ คือ literacy ซึ่งหมายถึง การรู้หนังสือ อันเป็นความสามารถขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ฟัง พูด อ่าน เขียน ซึ่งแตกต่างกันด้วย

ปัจจัยคุณลักษณะและการฝึกฝน และคำว่า health ซึ่งหมายถึงสุขภาพ บุคคลจะมีสุขภาพดีอย่างไร ซึ่งอยู่กับการพัฒนาความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น ครอบคลุมทั้งพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ และวิจารณ์ญาณ เรียกว่ามีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (ความรอบรู้ด้านสุขภาพ, ๒๕๖๔)

โดยความรอบรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ประกอบด้วย

๑. เข้าถึง เริ่มจากการสร้างเสริมความสามารถและทักษะในการค้นหา กลั่นกรอง ตรวจสอบ

ความน่าเชื่อถือของข้อมูลก่อนนำมาใช้ทำความเข้าใจ

๒. เข้าใจ พัฒนาความสามารถและทักษะในการเรียนรู้เพื่อสร้างความเข้าใจ

๓. ตีถ่าม พัฒนาความสามารถและทักษะในการใช้คำถ่ามและการสื่อสาร

๔. ตัดสินใจ ความสามารถและทักษะในการตัดสินใจ

๕. นำไปใช้ ความสามารถและทักษะในการเตือนตนเองและจัดการตนเอง

การออกแบบเชิงกระบวนการ ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาข้อมูลเชิงลึก

- ศึกษาข้อมูลที่มีการเก็บรวบรวมโดยสถานบริการ
 - ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการรับบริการด้วยโรกระบบทางเดินหายใจ
- ศึกษาข้อมูลสถิติโรคและสถานการณ์มลพิษทางอากาศที่เป็นปัญหาในพื้นที่กรุงเทพมหานคร
 - อัตราป่วยด้วยโรกระบบทางเดินหายใจ จากรายงาน ๕๐๖ กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค
 - สถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จากกรมควบคุมมลพิษ
- วิธีการค้นหาปัจจัยสาเหตุที่เกี่ยวข้องเฉพาะกลุ่ม และเฉพาะพื้นที่ ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ
 - การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จาก แกนนำชุมชน ผู้ดูแลที่พักอาศัย ประชาชนในที่พักอาศัย
 - การสัมภาษณ์เชิงลึก อาสาสมัครสาธารณสุข (ออส.) และผู้นำชุมชน
 - การศึกษานำร่อง (Pilot Study) โดยอาจทำการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม
 - ทบทวนวรรณกรรมหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่มีการดำเนินการ/ศึกษาในพื้นที่
 - ทำการคืนข้อมูลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่

ขั้นตอนที่ ๒ การเตรียมทีมงานและภาคีเครือข่าย

วิธีการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย

- เตรียมทีมโดยกำหนดขนาดของทีมงานและภาคีเครือข่ายที่มีความเกี่ยวข้องและมีส่วนส่งเสริมในการป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} โดยใช้หลักการสร้างแรงจูงใจในการทำงาน และสร้างแรงบันดาลใจให้กับทีมงาน

- สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ และให้ความรู้เรื่องฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} และแนวทางการป้องกันเพื่อให้ทีมงานมีความรู้ ความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน มองเห็นปัญหาเดียวกัน และมีเป้าหมายเดียวกัน สามารถเชื่อมโยงวัตถุประสงค์และกระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} และการป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}

- สร้างให้เกิดการมีส่วนร่วมของทีมงานและเครือข่ายในทุกขั้นตอนของการสร้างความรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} และการป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} เพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน

- สร้างการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์ในประเด็นต่าง ๆ เกี่ยวกับการสร้างความรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} และการป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}

- มีการประชุมทีมงานแลกเปลี่ยนการทำงานร่วมกัน มีการศึกษาและพัฒนาให้มีช่องทางการสื่อสารหลากหลายรูปแบบ เช่น สื่อออนไลน์ (Social Media)

แบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในแกนนำชุมชน
ตารางที่ ๑ ผู้รับผิดชอบและบทบาทหน้าที่ในการสร้างเสริมความรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} และการป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ในแกนนำชุมชน

| ทีมงาน/เครือข่าย | บทบาทหน้าที่ |
|---|---|
| ๑. หน่วยงานสาธารณสุข ได้แก่ โรงพยาบาล/ศูนย์บริการสาธารณสุข/หน่วยบริการสุขภาพ | <ul style="list-style-type: none"> - สร้างความเข้าใจให้กับหน่วยงาน/เครือข่าย ที่เกี่ยวข้องในระดับพื้นที่ - ให้ความรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} แนวทางการป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} และสนับสนุนองค์ความรู้ให้กับหน่วยงานอื่น ๆ - จัดหาและสนับสนุนข้อมูลด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} - เพิ่มช่องทางการให้บริการให้คำปรึกษาและข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} - ประชาสัมพันธ์แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} และแนวทางการป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} |
| ๒. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น /กรุงเทพมหานคร - สำนักงานเขต - ฝ่ายสุขภาพและสิ่งแวดล้อม | <ul style="list-style-type: none"> - สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} - สนับสนุนสื่อประชาสัมพันธ์และเพิ่มช่องทางการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} |
| ๓. ส่วนราชการ - การเคหะแห่งชาติ | <ul style="list-style-type: none"> - สนับสนุนการดำเนินงานป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ในพื้นที่รับผิดชอบ |
| ๔. ครอบครัว (พ่อ แม่ ผู้ปกครอง) | <ul style="list-style-type: none"> - ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} - สนับสนุนหน้ากากป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} - สังเกตอาการของบุคคลในครอบครัว เมื่อมีฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} สูงต่อเนื่อง |
| ๕. แกนนำชุมชน | <ul style="list-style-type: none"> - ให้ความร่วมมือ/อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมในพื้นที่ - ประสานงาน ประชาสัมพันธ์ กับประชาชนในการดำเนินกิจกรรม - จัดหาและสนับสนุนการเพิ่มจุดการกระจายข่าวสารสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ในชุมชน - ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} และสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้กับประชาชนในชุมชน - เป็นบุคคลต้นแบบในการป้องกันโรค |

ขั้นตอนที่ ๓ ออกแบบกระบวนการ

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีในการออกแบบกระบวนการ

การสร้างเสริมความรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก $PM_{2.5}$ ในแกนนำชุมชน มุ่งเน้นให้เกิดความสามารถและทักษะในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก $PM_{2.5}$ และสื่อสารแจ้งเตือนภัยสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก $PM_{2.5}$ ให้กับประชาชนในชุมชน ตามกระบวนการทักษะการเข้าถึงข้อมูล ทักษะการสร้างความรู้เข้าใจ ทักษะการไต่ถาม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการนำไปใช้ ทำให้มีความเชื่อมั่นที่จะมีพฤติกรรมที่ดี ส่งผลให้ประชาชนในชุมชนมีพฤติกรรมในการป้องกันการผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก $PM_{2.5}$ ที่ถูกวิธี ดังแผนภาพที่ ๔

กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อม สถาบันพัฒนาสุขภาพตนเอง

ขั้นตอนและแผนการจัดกิจกรรม

หลักสูตรมีกิจกรรม จำนวน ๕ กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม ๔ ชั่วโมง ๓๐ นาที ประกอบด้วย

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๑ “ชวนคิดชวนคุย เข้าใจ HL” ระยะเวลา ๓๐ นาที

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๒ “ในวันที่เมืองเปื้อนฝุ่น” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๓ “รู้ทันป้องกันตนเองจากฝุ่น PM_{๒.๕}” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๔ “ห้องปลอดฝุ่น ห้องปลอดภัยสำหรับกลุ่มเสี่ยง” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๕ “ออกแบบแผนการขับเคลื่อนชุมชนรอบรู้สู่ฝุ่น” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อม สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคใต้

แผนการจัดกิจกรรม เสริมสร้างความรอบรู้ด้านฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} ในแกนนำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๑ “ชวนคิดชวนคุย เข้าใจ HL” ระยะเวลา ๓๐ นาที

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | ขอบเขตเนื้อหา | กิจกรรมระดับบุคคล | กลวิธี | สื่อพัฒนาทักษะ | วิธีการประเมินผล | สิ่งสนับสนุนและแหล่งข้อมูล |
|--|---|--|--|---|--|--|
| <p>การสร้างแรงจูงใจ</p> <p>๑. เพื่อประเมินความรอบรู้เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} ของผู้เข้ารับการอบรม (ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม)</p> <p>๒. เพื่อให้แกนนำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข เข้าใจ ความหมายและ กระบวนการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL)</p> <p>๓. เพื่อให้แกนนำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขได้อธิบายเกี่ยวกับสิ่งดีของการเป็นชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ</p> | <p>๑. ความหมายของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy: HL)</p> <p>๒. กระบวนการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy: HL) V๑-V๖</p> <p>๓. ตัวอย่างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy: HL) อย่างง่าย (ตัวอย่างการชื้อน้ำปลา)</p> <p>๔. สิ่งดีของการเป็นชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ</p> | <p>๑. ให้แกนนำชุมชนทำแบบประเมินความรอบรู้เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} (ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม)</p> <p>๒. ความคาดหวังจากการประชุมครั้งนี้</p> <p>๓. ได้ตอบ-ซักถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> - HL คืออะไร - กระบวนการ HL มีอะไรบ้าง - ตอบ HL ฉบับประชาชน (การชื้อน้ำปลา) <p>๔. ให้แกนนำชุมชนอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน คุณลิขิต สิ่งดี ๆ ของการเป็นชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพและ นำเสนอประเด็นที่ได้จากการคลิปลิงดี ๆ ของการเป็นชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ</p> | <p>๑. การสังเกต</p> <p>๒. การโต้ตอบ ซักถาม</p> <p>การสร้างแรงจูงใจ ด้วยเทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - BA [Brief Motivational Advice] การให้แนะนำ (ชื่นชม ถามให้คิด แนะนำแบบมีทางเลือก) | <p>๑. สื่อออนไลน์</p> <p>- คลิปวิดีโอคนค้นคน : ชุดความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy : HL)</p> | <p>๑. แบบประเมินความรอบรู้เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} (ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม)</p> <p>๒. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> | <p>https://www.youtube.com/watch?v=jVSYRL_oifY</p> |

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๒ “ในวันที่เมืองเป็อนฝุ่น” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

| วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม | ขอบเขตเนื้อหา | กิจกรรมระดับบุคคล | กลวิธี | สื่อพัฒนาทักษะ | วิธีการประเมินผล | สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล |
|--|---|--|---|--|--|---|
| <p>๑. เพื่อพัฒนาแกนนำ ชุมชน อาสาสมัคร สาธารณสุข ให้มี ความสามารถในการ เข้าถึง และสร้างความ เข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}</p> <p>๒. เพื่อพัฒนาแกนนำ ชุมชน อาสาสมัคร สาธารณสุข ให้มีทักษะ การสื่อสารในการ โต้ตอบ ชักถามข้อมูล เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาด เล็ก PM_{๒.๕}</p> <p>๓. เพื่อพัฒนาแกนนำ ชุมชน อาสาสมัคร สาธารณสุขให้มีความ ทักษะในการติดตาม รู้ทัน สถานการณ์ฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ผ่านแอปพลิเคชัน A๔thai</p> | <p>๑. ความหมายฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}</p> <p>๒. แหล่งกำเนิดฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}</p> <p>๓. กลุ่มเสี่ยงที่ได้รับ ผลกระทบต่อ สุขภาพจากฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}</p> <p>๔. การติดตาม สถานการณ์ฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ผ่านแอป พลิเคชัน A๔thai และการปฏิบัติตัว</p> | <p>๑. สร้างความเข้าใจและฝึก ค้นหาข้อมูล เกี่ยวกับฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} และ คำแนะนำป้องกันผลกระทบ ต่อสุขภาพจากช่องทางต่าง ๆ</p> <p>๒. โต้ตอบ-ซักถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> - PM_{๒.๕} คืออะไร - PM_{๒.๕} มาจากไหน - PM_{๒.๕} เข้าสู่ร่างกายได้ อย่างไร - PM_{๒.๕} ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อย่างไร - ใครบ้างที่ได้รับผลกระทบ ต่อสุขภาพจาก PM_{๒.๕} - ความรุนแรงของ ผลกระทบต่อสุขภาพขึ้นอยู่กับ อะไรบ้าง <p>๓. ฝึกปฏิบัติติดตาม สถานการณ์ฝุ่นละอองขนาด เล็ก PM_{๒.๕} ผ่านแอปพลิเคชัน A๔thai</p> | <p>๑. เทคนิคการสอน กลับ (Teach-back technique</p> | <p>๑. สื่อออฟไลน์ เช่น โปสเตอร์, แผ่นพับ เกี่ยวกับฝุ่นละออง ขนาดเล็ก PM_{๒.๕}</p> <p>๒. สื่อออนไลน์ เช่น คลิปวิดีโอเกี่ยวกับฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} เช่น - คลิปวิดีโอ มาทำ ความรู้จักกับฝุ่นพิษ PM_{๒.๕} กันเถอะ</p> <p>- แอปพลิเคชัน A๔thai</p> | <p>๑. สังเกตการปฏิบัติ ในขั้นตอนต่าง ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การใช้แอปพลิเคชัน A๔thai - การอ่านค่าฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} จากแอปพลิเคชัน A๔thai | <p>๑. แอปพลิเคชัน A๔thai</p>  <p>สำหรับมือถือ ระบบแอนดรอยด์</p>  <p>สำหรับมือถือ ระบบ iOS</p> |

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๓ “รู้ทันป้องกันตนเองจากฝุ่น PM_{๒.๕}” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

| วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม | ขอบเขตเนื้อหา | กิจกรรมระดับบุคคล | กลวิธี | สื่อพัฒนาทักษะ | วิธีการประเมินผล | สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล |
|--|--|--|--|---|--|--|
| <p>๑. เพื่อพัฒนาแกนนำ ชุมชน อาสาสมัคร สาธารณสุข ให้มี ความสามารถในการ เข้าถึง และสร้างความ เข้าใจวิธีการป้องกัน ตนเองจากฝุ่นละออง ขนาดเล็ก PM_{๒.๕}</p> <p>๒. เพื่อพัฒนาแกนนำ ชุมชน อาสาสมัคร สาธารณสุขให้มี ทักษะในการประเมิน อาการที่ได้ผลกระทบ จาก PM_{๒.๕} ผ่านคลินิก มลพิษออนไลน์</p> | <p>๑. การดูแลป้องกัน ตนเองให้ปลอดภัย จากฝุ่นละอองขนาด เล็ก PM_{๒.๕} สำหรับ ประชาชนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยง (เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรค ประจำตัว)</p> <p>๒. การประเมินผล กระทบต่อสุขภาพ จากฝุ่นละอองขนาด เล็ก PM_{๒.๕} จาก คลินิกมลพิษ ออนไลน์</p> | <p>๑. สร้างความเข้าใจและฝึก ค้นหาข้อมูล เกี่ยวกับวิธีการ ป้องกันตนเองจากฝุ่นละออง ขนาดเล็ก PM_{๒.๕}</p> <p>๒. โต้ตอบ-ซักถาม - หน้ากากที่ดีที่สุดในการ ป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} คือหน้ากากอะไร - การดูแลป้องกันตนเอง ให้ปลอดภัยจากฝุ่นละออง ขนาดเล็ก PM_{๒.๕} มีอะไรบ้าง - กลุ่มเสี่ยง (เด็ก หญิง ตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรค ประจำตัว) ดูแลป้องกัน ตนเองให้ปลอดภัยจากฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} มี อะไรบ้าง</p> <p>๒. ฝึกปฏิบัติการประเมินผล กระทบต่อสุขภาพจากฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} จาก คลินิกมลพิษออนไลน์</p> | <p>๑. เทคนิคการสอน กลับ (Teach- back technique</p> | <p>๑. สื่อออฟไลน์ เช่น โปสเตอร์, แผ่นพับ เกี่ยวกับฝุ่นละออง ขนาดเล็ก PM_{๒.๕}</p> <p>๒. สื่อออนไลน์ เช่น - Line official คลินิก มลพิษออนไลน์ - คลิปวิดีโอการสวม หน้ากากอย่างถูกต้อง</p> | <p>๑. สังเกตการปฏิบัติ ในขั้นตอนต่าง ๆ - การเลือกหน้ากากที่ เหมาะสม -การฝึกสวมหน้ากาก ที่ถูกต้อง -การทิ้งหน้ากากที่ถูก หลักสุขาภิบาล - การประเมินอาการ เบื้องต้น</p> | <p>๑. สื่อสาริตการสวม หน้ากาก</p> <p>๒. Line official คลินิกมลพิษออนไลน์</p>  |

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๔ “ห้องปลอดฝุ่น ห้องปลอดภัยสำหรับกลุ่มเสี่ยง” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | ขอบเขตเนื้อหา | กิจกรรมระดับบุคคล | กลวิธี | สื่อพัฒนาทักษะ | วิธีการประเมินผล | สิ่งสนับสนุนและแหล่งข้อมูล |
|--|---|---|--|--|---|---|
| <p>๑. เพื่อพัฒนาแกนนำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ให้มีความสามารถในการเข้าถึง และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับห้องปลอดฝุ่น</p> <p>๒. เพื่อพัฒนาแกนนำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขให้มีความสามารถในการออกแบบห้องปลอดฝุ่นในชุมชน</p> | <p>๑. ความหมายของห้องปลอดฝุ่น</p> <p>๒. หลักการและรูปแบบห้องปลอดฝุ่น</p> <p>๓. วิธีการทำห้องปลอดฝุ่นในชุมชน</p> | <p>๑. ให้แกนนำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ดูคลิปวิดีโอการทำห้องปลอดฝุ่น เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM_{๒.๕}</p> <p>๒. ฝึกค้นหาข้อมูล เกี่ยวกับห้องปลอดฝุ่น</p> <p>๓. โต้ตอบ-ซักถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ห้องปลอดฝุ่นคืออะไร - วิธีการทำห้องปลอดฝุ่น - ทำอย่างไร - เมื่อไหร่ที่ควรใช้ห้องปลอดฝุ่น - ในชุมชนมีพื้นที่สำหรับห้องปลอดฝุ่นหรือไม่ - ออกแบบและนำเสนอ แลกเปลี่ยนการทำห้องปลอดฝุ่นในชุมชน | <p>๑.เทคนิคการสอนกลับ (Teach-back technique)</p> <p>๒.การแสดงให้เห็น ตรวจสอบ (Show-me)</p> | <p>๑. สื่อออฟไลน์ เช่น โปสเตอร์, แผ่นพับ เกี่ยวกับห้องปลอดฝุ่น</p> <p>๒. สื่อออนไลน์ เช่น คลิปวิดีโอเกี่ยวกับห้องปลอดฝุ่น เช่น คลิปวิดีโอการทำห้องปลอดฝุ่น เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM_{๒.๕}</p> | <p>๑. สังเกตการปฏิบัติในขั้นตอนต่าง ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ค้นหาข้อมูลการทำห้องปลอดฝุ่น - คัดเลือกพื้นที่ในชุมชนและออกแบบห้องปลอดฝุ่น - ระบุกลุ่มเสี่ยงในชุมชนและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการใช้ห้องปลอดฝุ่น <p>๒. สังเกตการนำเสนอห้องปลอดฝุ่นในชุมชน</p> | <p>https://www.youtube.com/watch?v=grfYPnC-asKo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NJ๙yA_DzzwO&t=๗s</p> <p>สื่อสาคิตการเตรียมห้องปลอดฝุ่น</p> |

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๕ “ออกแบบแผนการขับเคลื่อนชุมชนรอบรู้สู่ผู้นำ” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | ขอบเขตเนื้อหา | กิจกรรมระดับบุคคล | กลวิธี | สื่อพัฒนาทักษะ | วิธีการประเมินผล | สิ่งสนับสนุนและแหล่งข้อมูล |
|---|--|---|--|--|--|----------------------------|
| <p>๑. เพื่อพัฒนาแกนนำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ให้มีทักษะในการออกแบบเพื่อสื่อสารแจ้งเตือนและเตรียมแผนเผชิญเหตุในชุมชน ในการลดฝุ่นในชุมชน</p> | <p>๑. การสื่อสารแจ้งเตือน ๒. การเตรียมแผนเผชิญเหตุ ๓. มาตรการลดฝุ่นในชุมชน</p> | <p>๑. ให้แกนนำชุมชนอาสาสมัครสาธารณสุขประชุมหรือจัดตั้งคณะทำงาน ขับเคลื่อนชุมชนรอบรู้สู่ผู้นำ และจัดทำแผนเผชิญเหตุในชุมชน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทีมสื่อสาร - ทีมให้ความรู้ - ทีมสุขภาพ - ทีมเตรียมการเผชิญเหตุ <p>๒. ให้แกนนำชุมชนอาสาสมัครสาธารณสุขออกแบบเพื่อสื่อสารแจ้งเตือนในชุมชน</p> <p>๓. ให้แกนนำชุมชนอาสาสมัครสาธารณสุขระดมความคิดเห็นมาตรการลดฝุ่นในชุมชน</p> | <p>๑.เทคนิคการสอนกลับ (Teach-back technique)</p> | <p>๑. สื่อออฟไลน์ ตัวอย่าง แผ่นป้ายการแจ้งเตือนค่าฝุ่น PM_{๒.๕} และการปฏิบัติตัว</p> | <p>๑. สังเกตการปฏิบัติในขั้นตอนต่าง ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> -จัดตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนชุมชนรอบรู้สู่ผู้นำ และจัดทำแผนเผชิญเหตุในชุมชน -จัดทำมาตรการลดฝุ่นในชุมชน <p>๒. สังเกตการนำเสนอเกี่ยวกับการสื่อสารแจ้งเตือนในชุมชน</p> | |

แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการจัดการตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5}
สำหรับแกนนำชุมชน ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข

แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ แบ่งเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป จำนวน ๙ ข้อ

ส่วนที่ ๒ แบบประเมินความรู้ในการจัดการตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} จำนวน ๑๐ ข้อ

ส่วนที่ ๓ แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการจัดการตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}

- ๑) ทักษะการเข้าถึง (access) จำนวน ๕ ข้อ
- ๒) ทักษะการเข้าใจ (understand) จำนวน ๔ ข้อ
- ๓) ทักษะการไต่ถาม (questioning) จำนวน ๕ ข้อ
- ๔) ทักษะการตัดสินใจ (decision making) จำนวน ๔ ข้อ
- ๕) ทักษะการนำไปใช้ (apply) จำนวน ๔ ข้อ

ส่วนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง และกรอกข้อมูลที่ตรงกับสภาพเป็นจริง

๑. เพศ หญิง ชาย

๒. อายุปี (จำนวนเต็ม)

๓. ลักษณะงานหลักที่ทำในชีวิตประจำวัน.....

๔. โรคประจำตัว.....

๕. การศึกษาสูงสุด ต่ำกว่าปริญญาตรี
 ปริญญาตรี
 ปริญญาโท
 ปริญญาเอก

๖. ประสบการณ์เป็นแกนนำชุมชน.....ปี.....เดือน

๗. ระยะเวลาที่อาศัยในชุมชน.....ปี.....เดือน

๘. ท่านเคยได้รับการให้ความรู้เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} เคย ไม่เคย

๙. ช่องทางการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารความรู้ มาตรการการปฏิบัติตัวด้านการจัดการตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}
(เลือกตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> เว็บไซต์ของหน่วยงาน | <input type="checkbox"/> สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (เฟซบุ๊ก, ไลน์, อีเมล, ยูทูป) |
| <input type="checkbox"/> ประชาสัมพันธ์ในชุมชน | <input type="checkbox"/> เอกสาร/สิ่งพิมพ์เผยแพร่ |
| <input type="checkbox"/> สื่อวิทยุทัศน์ | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ |

ตอนที่ ๒ แบบประเมินความรู้ในการจัดการตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงหน้าข้อที่ถูกต้องที่สุด

๑. ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} คืออะไร

- ก. ฝุ่นที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางมากกว่า ๒๕ เท่าของเส้นผม ไม่สามารถลอดผ่านขนจมูกได้
- ข. ฝุ่นที่มีขนาดเล็กมาก เล็กประมาณ ๑ ใน ๒๕ ของเส้นผมมนุษย์ สามารถลอดผ่านขนจมูกและเข้าไปถึงปอดได้
- ค. ฝุ่นที่มีขนาดเล็ก สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

๒. ข้อใดคือแหล่งกำเนิดของฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}

- ก. การคมนาคม
- ข. การเผาในที่โล่ง เช่น เผาขยะ เผาหญ้า/เศษใบไม้
- ค. อุตสาหกรรม
- ง. ถูกทุกข้อ

๓. ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ในภาคกลาง มักจะมีค่าสูงเกินมาตรฐาน ช่วงเวลาใดต่อไปนี้

- ก. ธันวาคม – มีนาคม ของทุกปี
- ข. พฤษภาคม – มิถุนายน ของทุกปี
- ค. มกราคม-พฤษภาคม ของทุกปี
- ง. ตุลาคม-พฤศจิกายน ของทุกปี

๔. ข้อใดถูกต้อง

- ก. ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} สามารถลอดผ่านขนจมูกและเข้าสู่ปอดของเราได้
- ข. ผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} อาจจะทำให้มีอาการระคายเคืองจมูก แสบจมูก ไอ โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหลอดเลือดหัวใจ ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ และมะเร็งปอด
- ค. การเผาเศษใบไม้ในชุมชน สามารถทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ได้
- ง. ถูกทุกข้อ

๕. ข้อใดคือกลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ เมื่อมีปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM_{๒.๕})

เกินมาตรฐาน

- ก. เด็กเล็ก
- ข. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้
- ค. ผู้สูงอายุ /หญิงตั้งครรภ์
- ง. ถูกทุกข้อ

๖. ข้อใดเป็นช่องทางการติดตามสถานการณ์ค่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}

- ก. www.airforthai.com
- ข. แอปพลิเคชัน AirforThai
- ค. แอปพลิเคชัน Air๔Thai
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

๗. คุณภาพอากาศระดับที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเป็นอันตรายรุนแรง แสดงด้วยสีอะไร

- ก. สีฟ้า
- ข. สีเขียว
- ค. สีเหลือง
- ง. สีแดง

๘. ข้อใดถูกต้อง

- ก. ควรสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น เมื่อมีค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน
- ข. ติดตามสถานการณ์ฝุ่นจากหน่วยงานราชการหรือสื่อต่าง ๆ ที่เชื่อถือได้
- ค. ทำความสะอาดบ้านโดยใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดแทนการปิดฝุ่นเพื่อป้องกันฝุ่นฟุ้งกระจาย
- ง. ถูกทุกข้อ

๙. ค่ามาตรฐานเฉลี่ย ๒๔ ชั่วโมงของ $PM_{2.5}$ ในประเทศไทย ไม่ควรเกินเท่าไร

- ก. ไม่เกิน ๒๕ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
- ข. ไม่เกิน ๓๕ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
- ค. ไม่เกิน ๕๐ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

๑๐. ข้อใดถูกต้องเมื่อเกิดปัญหาฝุ่นละอองเกินมาตรฐาน

- ก. ออกกำลังกายกลางแจ้งได้ตามปกติ
- ข. ไม่ควรออกนอกอาคาร หากจำเป็นต้องออกนอกอาคารควรสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น
- ค. ใช้มือปิดจมูกเมื่อออกจากบ้าน
- ง. ถูกทุกข้อ

ส่วนที่ ๓ แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการจัดการตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕}

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้ วัดความสามารถและทักษะ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในตารางตามความเป็นจริง

| ท่านต้องใช้ความสามารถและทักษะในประเด็นต่อไปนี้ มาก-น้อยเพียงใด | | ระดับความสามารถ | | | | |
|--|--|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|---------------------|
| ข้อ | ประเด็น | ไม่เคยทำ (๑) | ทำได้ยากมาก (๒) | ทำได้ยาก (๓) | ทำได้ง่าย (๔) | ทำได้ง่ายมาก (๕) |
| ทักษะการเข้าถึง | | | | | | |
| ๑ | ฉันสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} จากหลายแหล่งได้ด้วยตนเองโดยไม่พึ่งใคร | | | | | |
| ๒ | เมื่อฉันได้ข้อมูลเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} แล้ว ฉันสามารถทำการคัดเลือกหรือกลั่นกรอง โดยพิจารณาชื่อหน่วยงาน/ผู้เขียนที่ได้รับการยอมรับ | | | | | |
| ๓ | เมื่อฉันได้ข้อมูลเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} แล้ว ฉันสามารถทำการคัดเลือกหรือกลั่นกรอง โดยพิจารณาจากวันเดือนปีที่ระบุไว้ มีความทันสมัย | | | | | |
| ๔ | ฉันสามารถตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (ความถูกต้องและเป็นจริง) ของข้อมูลเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} ก่อนนำมาใช้หรือเผยแพร่ต่อ | | | | | |
| ๕ | ฉันสามารถตรวจสอบได้ว่าข้อมูลเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} ที่นำมาใช้สมเหตุสมผล | | | | | |
| ทักษะการเข้าใจ | | | | | | |
| ๖ | ฉันสามารถอ่านและฟัง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน | | | | | |
| ๗ | ฉันสามารถอ่านและฟัง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} ได้อย่างเข้าใจ | | | | | |

| ท่านต้องใช้ความสามารถและทักษะในประเด็นต่อไปนี้ มาก-น้อยเพียงใด | | ระดับความสามารถ | | | | |
|--|--|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|---------------------|
| ข้อ | ประเด็น | ไม่เคยทำ (๑) | ทำได้ยากมาก (๒) | ทำได้ยาก (๓) | ทำได้ง่าย (๔) | ทำได้ง่ายมาก (๕) |
| ทักษะการเข้าใจ | | | | | | |
| ๘ | ฉันสามารถจดจำข้อมูลความรู้เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} ที่ได้รับจากบุคลากรของหน่วยงานหลักได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง และครบถ้วน | | | | | |
| ๙ | ฉันสามารถทำความเข้าใจความรู้เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} ที่ได้รับจากบุคลากรของหน่วยงานหลักได้อย่างชัดเจน | | | | | |
| ทักษะการโต้ถาม | | | | | | |
| ๑๐ | ฉันสามารถวางแผนไว้ล่วงหน้า เพื่อการซักถามเกี่ยวกับข้อมูลฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} จากบุคลากรสาธารณสุข หรือผู้เชี่ยวชาญ | | | | | |
| ๑๑ | ฉันสามารถจัดเตรียมข้อความเกี่ยวกับข้อมูลฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} โดยคิดและเขียนไว้ล่วงหน้าก่อนพบบุคลากรสาธารณสุข หรือผู้เชี่ยวชาญ | | | | | |
| ๑๒ | ฉันสามารถถาม บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} จนคลายสงสัย | | | | | |
| ๑๓ | ฉันสามารถประเมินคำถาม ได้ว่าดีหรือจะต้องปรับปรุงอย่างไร | | | | | |
| ๑๔ | ฉันสามารถปรับปรุงคำถามและวิธีการตั้งคำถามให้ดีขึ้น | | | | | |
| ทักษะการตัดสินใจ | | | | | | |
| ๑๕ | ฉันสามารถระบุประเด็น/ปัญหาสำคัญเกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} ที่จะต้องตัดสินใจได้ | | | | | |

| ท่านต้องใช้ความสามารถและทักษะในประเด็น ต่อไปนี้ มาก-น้อยเพียงใด | | ระดับความสามารถ | | | | |
|--|--|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------------|
| ข้อ | ประเด็น | ไม่เคยทำ (๑) | ทำได้ยากมาก (๒) | ทำได้ยาก (๓) | ทำได้ง่าย (๔) | ทำได้ง่าย มาก (๕) |
| ทักษะการตัดสินใจ | | | | | | |
| ๑๖ | ฉันสามารถกำหนดทางเลือกในการป้องกัน ผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} | | | | | |
| ๑๗ | ฉันสามารถประเมินทางเลือกในการป้องกัน ผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} ได้ ว่าแต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสียอะไรบ้าง | | | | | |
| ๑๘ | ฉันสามารถบอกจุดยืน และอธิบายเหตุผลของ การตัดสินใจในการป้องกันผลกระทบจากฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} ได้ว่ามีความ เหมาะสมอย่างไร | | | | | |
| ทักษะการนำไปใช้ | | | | | | |
| ๑๙ | ฉันสามารถหาวิธีในการแจ้งเตือน สถานการณ์ ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น เสียงตามสาย บอร์ดประชาสัมพันธ์ | | | | | |
| ๒๐ | ฉันสามารถหาวิธีในการแนะนำให้ประชาชนใน ที่พักอาศัยรู้วิธีป้องกันตนจากฝุ่นละอองขนาด เล็ก PM _{๒.๕} | | | | | |
| ๒๑ | ฉันและประชาชนในที่พักอาศัย สามารถ ช่วยกันปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในชุมชน เช่น ปลุกต้นไม้ ทำห้องปลอดฝุ่น เป็นต้น | | | | | |
| ๒๒ | ฉันสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการป้องกันผลกระทบ จากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM _{๒.๕} ให้เหมาะสม กับสถานการณ์อยู่เสมอ | | | | | |



แบบประเมินความพึงพอใจ

คำอธิบาย แบบประเมินนี้มีทั้งหมด ๓ ส่วน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง ๓ ส่วน เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

ส่วนที่ ๑ สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหน้าข้อความ

๑. เพศ หญิง ชาย
๒. อายุ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี ๒๑ - ๓๐ ปี
 ๓๑ - ๔๐ ปี ๔๑ - ๕๐ ปี
 ๕๑ - ๖๐ ปี ๖๑ ปีขึ้นไป
๓. ระดับการศึกษาสูงสุด ปวช./ปวส./อนุปริญญา ปริญญาตรี
ปริญญาโท ปริญญาเอก
 อื่นๆ

ส่วนที่ ๒ ระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจ/การนำความรู้ไปใช้ ต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่ตรงกับความพอใจ/ความรู้ความเข้าใจ/การนำความรู้ไปใช้ของท่านเพียงระดับเดียว

■ ด้านวิทยากร

| ประเด็น | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
|---|------------------|---------|-------------|----------|----------------|
| | มากที่สุด (๕) | มาก (๔) | ปานกลาง (๓) | น้อย (๒) | น้อยที่สุด (๑) |
| ความรู้ของวิทยากร | | | | | |
| เนื้อหาในการประชุมตรงกับวัตถุประสงค์ | | | | | |
| ความสามารถในการถ่ายทอด/สื่อสารให้ความเข้าใจ | | | | | |
| การตอบข้อซักถามได้ตรงประเด็นและชัดเจน | | | | | |
| การใช้สื่อเหมาะสม | | | | | |
| การนำไปใช้ประโยชน์ได้ | | | | | |

■ ด้านสถานที่/ ระยะเวลา/ อาหาร

| ประเด็น | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
|--------------------------------------|------------------|---------|-------------|----------|----------------|
| | มากที่สุด (๕) | มาก (๔) | ปานกลาง (๓) | น้อย (๒) | น้อยที่สุด (๑) |
| สถานที่สะอาด และมีความเหมาะสม | | | | | |
| ความพร้อมของอุปกรณ์ โสตทัศนอุปกรณ์ | | | | | |
| ระยะเวลาในการจัดประชุม มีความเหมาะสม | | | | | |
| อาหารและเครื่องดื่ม มีความเหมาะสม | | | | | |

■ ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่

| ประเด็น | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
|---|------------------|---------|-------------|----------|----------------|
| | มากที่สุด (๕) | มาก (๔) | ปานกลาง (๓) | น้อย (๒) | น้อยที่สุด (๑) |
| การบริการของเจ้าหน้าที่ | | | | | |
| การประสานงานของเจ้าหน้าที่ | | | | | |
| การอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่ | | | | | |
| การให้คำแนะนำหรือตอบข้อซักถามของเจ้าหน้าที่ | | | | | |

๑. ท่านคิดว่าการอบรมท่านได้ตระหนักถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าในบทบาทหน้าที่ในการสื่อสารและแจ้งเตือนประชาชนให้เกิดความเข้าใจและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ของฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM๒.๕

.....

.....

ส่วนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

สื่อประกอบกิจกรรมฝึกทักษะ
ตัวอย่าง สื่อออนไลน์



เช็กฝุ่นก่อนออก เพื่อสุขภาพที่ดี



คู่มือฉบับประชาชน การเฝ้าระวัง PM2.5 อย่างไรให้ปลอดภัย



ห้องปลอดฝุ่น



สื่อประกอบกิจกรรมฝึกทักษะ
ตัวอย่าง สื่อออนไลน์



การดูแลป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จาก PM 2.5



คู่มือฉบับประชาชน การเฝ้าระวัง PM2.5 อย่างไรให้ปลอดภัย



รู้ทัน...ป้องกันฝุ่น PM 2.5



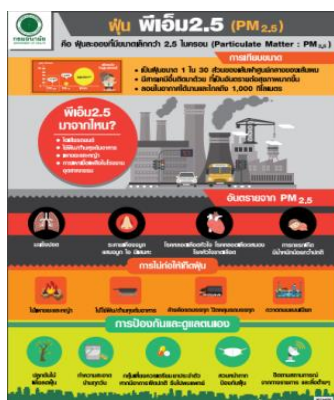
สื่อประกอบกิจกรรมฝึกทักษะ
ตัวอย่าง สื่อออนไลน์



แนวทางการทำห้องปลอดฝุ่น สำหรับบ้านเรือนและอาคารสาธารณะ



3ส 1ล จัดบ้านอย่างไร พร้อมรับมือฝุ่น



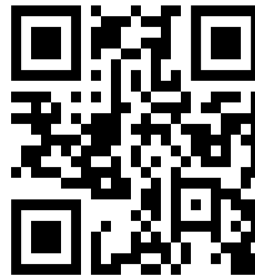
รู้ฝุ่นพีเอ็ม 2.5 (PM_{2.5})



สามารถดาวน์โหลดเอกสาร คู่มือ แนวทาง คลิปวิดีโอ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย
<http://hia.anamai.moph.go.th>

สื่อประกอบกิจกรรมฝึกทักษะ
ตัวอย่าง สื่อออนไลน์

การจัดทำห้องปลอดฝุ่น



การสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น



วิธีใช้และสวมหน้ากากอนามัย



สื่อประกอบกิจกรรมฝึกทักษะ
ตัวอย่าง สื่อออนไลน์

รู้ทัน...ป้องกันฝุ่น ในกลุ่มเสี่ยง



รับมือฝุ่น PM2.5 ด้วย 3ส1ล

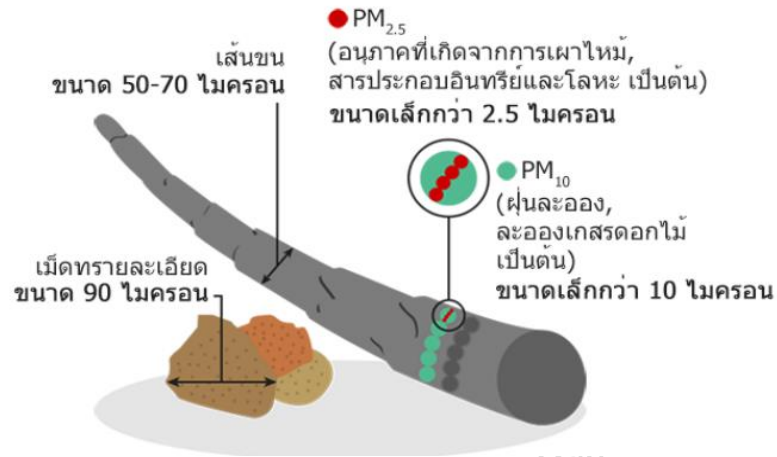


5 พรรณไม้ดูดสารพิษในอากาศ



สื่อความรู้ เรื่อง ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5}

PM_{2.5} คือ ฝุ่นละอองไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน หรือเรียกว่า PM_{๒.๕} มีขนาดเล็กเพียง ๑ ใน ๒๕ ของเส้นผมของเรา ซึ่งจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถลอยอยู่ในอากาศได้นาน เมื่อหายใจเอาอากาศที่มี PM_{2.5} เข้าไป PM_{2.5} จะเข้าไปในเส้นเลือด และอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดโรคร้ายลงไปจนถึงมะเร็งปอด



หาก PM_{2.5} ลอยอยู่ในอากาศมาก จะเห็นท้องฟเป็นสีหม่น หรือเห็น เป็นหมอกควันนั่นเอง สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการเผา เช่น เผาเศษหญ้า เผาขยะหรือจุดเตาถ่าน จุดธูป อุตสาหกรรม และรถยนต์ เป็นต้น



อันตรายฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5}



มะเร็งปอด



ระคายเคืองจมูก แสบจมูก ไอ มีเสมหะ



โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง หัวใจขาดเลือด



ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

การป้องกัน และดูแลตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5}

- ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง



หน้ากากอนามัยทั่วไป



หน้ากากกรองอากาศ (ชนิด N๙๕)

- ลดเวลาทำกิจกรรมนอกบ้าน
- ทำความสะอาดบ้านทุกวัน
- ปลูกต้นไม้เพื่อลดฝุ่น
- ติดตามสถานการณ์ และสื่อต่าง ๆ
- เตรียมยาประจำตัว เมื่อมีอากาศผิดปกติรีบไปพบแพทย์

การใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5}

- การเลือกหน้ากากป้องกันฝุ่น

- ครอบจมูกและตา
- ไม่หัก งอ เบี้ยว เป็นหรือฉีกขาด ไม่มีกลิ่นฉุน
- มีสายรัดสองสาย
- ขนาดเหมาะสม ครอบได้กระชับจมูก และใต้คาง

“ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่ และห้ามใช้หน้ากากร่วมกับผู้อื่น”

- การใส่หน้ากากอนามัย

“นำบานพับคว่ำลง ให้ขอบที่มีแถบหวดอยู่ด้านบน ดึงสายรัดทั้งสองข้างคล้องหู แล้วกดแถบหวดให้แนบสันจมูก และดึงหน้ากากให้คลุมถึงใต้คาง”

- การใส่หน้ากาก N๙๕



๑. สอดมือให้สายรัด อยู่หลังมือ



๒. ดึงสายรัดศีรษะ เส้นล่างไว้ใต้หู



๓. ดึงสายรัดศีรษะ เส้นบนไว้เหนือหู



๔. กดโครงหวดให้ แนบสันจมูก



๕. ใช้มือโอบรอด หน้ากาก และหายใจ ออกแรง ๆ ถ้าแถบ สนิทจะไม่มีลมรั่ว ออกมา

แนวทางการจัดเตรียมห้องปลอดฝุ่นในชุมชน

ห้องปลอดฝุ่น เป็นสถานที่หรือห้องที่จัดเตรียมเพื่อลดการสัมผัสฝุ่นละออง ทั้งฝุ่นละออง ขนาดไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน (PM_{๒.๕}) และฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน ๑๐ ไมครอน (PM_{๑๐}) เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพสำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่เสี่ยง

หลักการที่จะทำให้ห้องปลอดฝุ่น มี ๔ หลักการ ดังรูปที่ ได้แก่

- ป้องกันฝุ่นละอองจากภายนอกเข้าไปภายในห้อง โดยการปิดช่องว่างหรือรอยรั่วของอาคารต่าง ๆ ที่ฝุ่นละอองสามารถเข้ามาภายในห้องได้ดูแลบริเวณภายนอกไม่ให้เกิดฝุ่นละออง และปลูกต้นไม้เพื่อตัดฝุ่นบริเวณรอบ ๆ อาคาร เป็นต้น

- ป้องกันการก่อให้เกิดฝุ่นละอองภายในห้อง โดยไม่ทำกิจกรรมใด ๆ ที่ให้เกิดฝุ่นละออง เช่น การจุดธูปเทียน สูบบุหรี่ ประกอบอาหาร เผาขยะหรือเศษวัสดุ เป็นต้น

- ป้องกันการสะสมฝุ่นละอองตามผนังห้อง วัสดุหรืออุปกรณ์ภายในห้อง และพื้นผิวของวัสดุของห้อง

- กำจัดอนุภาคของฝุ่นละอองภายในห้อง โดยเลือกใช้ใช้อุปกรณ์ที่สามารถลดปริมาณฝุ่นละออง และทำให้อากาศภายในห้องสะอาดได้ เช่น การใช้เครื่องฟอกอากาศที่สามารถกรองฝุ่นละอองได้ โดยการกรองด้วยวัสดุ เช่น แผ่นกรองอากาศชนิด High Efficiency Particulate Air Filter (HEPA)



สำหรับแนวทางการทำห้องปลอดฝุ่นแบ่งเป็น ๓ รูปแบบ ดังนี้

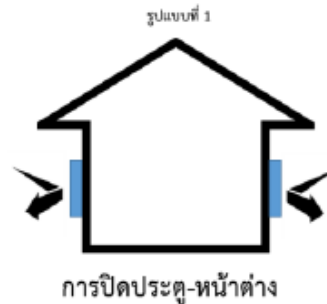
ระดับที่ ๑: “การปิดประตู หน้าต่าง”

การปิดประตูหน้าต่างให้สนิท เป็นวิธีการที่ทำได้ง่ายและมีค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด อย่างไรก็ตามวิธีนี้จะช่วยลดระดับฝุ่นได้น้อยกว่าวิธีอื่น และต้องใช้ระยะเวลามากกว่าในการลดปริมาณฝุ่น โดยมีวิธีการดังนี้

- ๑) ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดป้องกันไม่ให้อากาศภายนอกเข้าไปในห้อง
- ๒) ปิดช่องหรือรูที่อากาศภายนอกเข้าอาคารได้ด้วยวัสดุปิดผนึก เช่น ซีลประตู หรือเทปปิดร่องประตูหรือหน้าต่าง เป็นต้น หรือวัสดุอื่นใดที่สามารถปิดช่องดังกล่าวได้สนิท
- ๓) ไม่สร้างกิจกรรมที่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศภายในห้อง เช่น จุดเทียนธูป การใช้สารเคมีในอาคาร
- ๔) เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ เพื่อหมุนเวียนอากาศภายในห้อง กรณีมีพัดลมดูดอากาศที่ไม่มีระบบดักจับฝุ่นไม่ควรเปิดพัดลมดูดอากาศดังกล่าวเพราะจะเป็นการดูดอากาศข้างนอกที่มีฝุ่นละอองสูงเข้ามาภายในห้อง

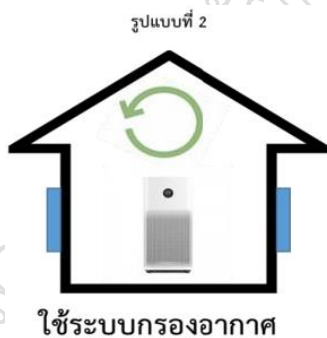
๕) ทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน โดยใช้ผ้าชุบน้ำแทนการใช้ไม้กวาดทำความสะอาดหรือปิดฝุ่นของเฟอร์นิเจอร์ ชั้นวาง ฯลฯ

๖) ควรทำการเปิดหน้าต่างและประตูเพื่อให้มีการระบายอากาศภายในห้องในช่วงเวลาที่มีฝุ่นน้อย เพื่อลดการสะสมคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂)



ระดับที่ ๒: “ระบบกรองอากาศ”

ระบบกรองอากาศเป็นวิธีการที่เพิ่มประสิทธิภาพการลดฝุ่นในห้อง โดยดำเนินการตามแนวทางในระดับที่ ๑ และการเพิ่มระบบดักจับฝุ่น เช่น การใช้เครื่องฟอกอากาศที่สามารถลดปริมาณฝุ่นละอองได้ ทั้งนี้ อุปกรณ์ดังกล่าวควรมีขนาดที่เหมาะสมกับห้อง



ระดับที่ ๓: “ระบบแรงดันอากาศพร้อมระบบกรองอากาศ”

เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงและมีค่าใช้จ่ายสูงเช่นกัน โดยดำเนินการตามแนวทางในระดับ ที่ ๑ และ ๒ และทำการติดตั้งระบบอัดอากาศ โดยใช้พัดลมดูดอากาศจากภายนอก (Intake Fan) ที่ผ่านการลดปริมาณฝุ่นแล้ว ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การกรองฝุ่นละออง โดยใช้ฟิลเตอร์ระดับ MERV ๑๑ ขึ้นไปจ่ายเข้ามาภายในห้อง เพื่อให้ภายในห้องมีแรงดันอากาศสูงกว่าบรรยากาศภายนอก ผลักดันฝุ่นออกจากอากาศภายในห้องอย่างต่อเนื่อง (Positive pressure) จนภายในห้องมีปริมาณฝุ่นต่ำกว่ามาตรฐาน และ อาจมีพัดลมดูดอากาศออก (Exhaust Fan) เพื่อดึงอากาศภายในอาคารบางส่วนออกไป โดยควรมีอัตราการดูดออกน้อยกว่าอัตราการนำอากาศเข้ามา



สื่อความรู้
เรื่อง การติดตามคุณภาพอากาศ

ช่องทาง : แอปพลิเคชัน Air4Thai

ขั้นตอนที่ ๑ : ดาวน์โหลดแอปจาก App Store หรือ Google Play Store หรือผ่าน QR code ด้านล่าง



สำหรับมือถือ ระบบแอนดรอยด์ (android)

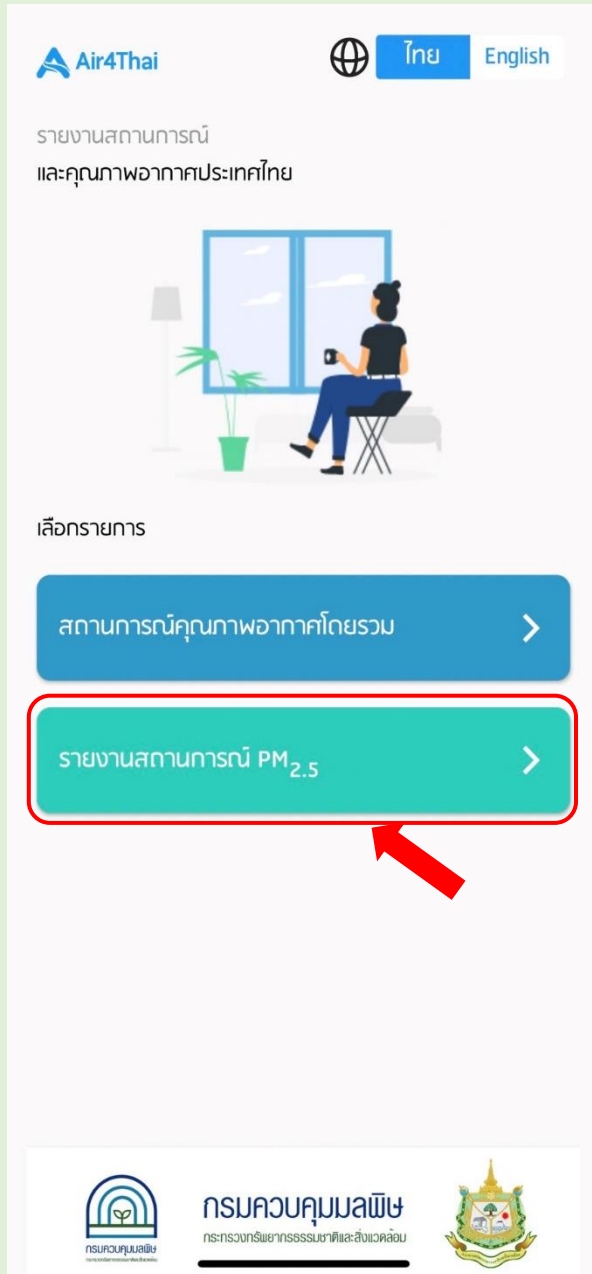


สำหรับมือถือ ระบบ iOS

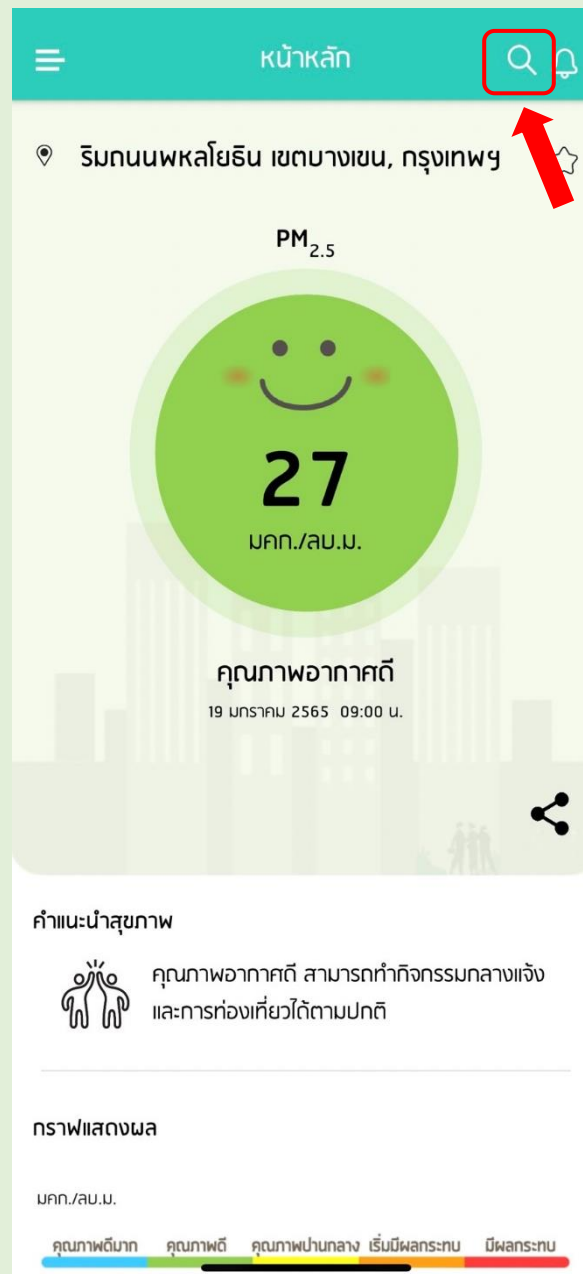
เมื่อดาวน์โหลดแอปเรียบร้อยแล้วจะปรากฏไอคอนในมือถือดังรูปด้านล่าง



ขั้นตอนที่ ๒ คลิกเข้าแอป จะปรากฏหน้าจอ
ดังรูป จากนั้นคลิกเลือกรายงานสถานการณ์
PM_{2.5}



ขั้นตอนที่ ๓ เมื่อคลิกเลือกตามขั้นตอนที่ ๒
จะปรากฏหน้าจอ ดังรูป เมื่อจะเข้าไปดูค่าฝุ่น
ในพื้นที่อื่น ให้กดเลือก 🔍 ที่อยู่ด้านบน



ขั้นตอนที่ ๖ เมื่อเลือกตามขั้นตอนที่ ๕ แล้ว จะปรากฏหน้าจอ ดังรูป โดยจากหน้าจอจะทำให้เราทราบค่าคุณภาพอากาศ PM_{2.๕}

← ๓.ห้วยก้น อ.เฉลิมพระเกียรติ, น่าน ☆

ค่าPM_{2.5} PM_{2.5}

15
มก./ลบ.ม.

คุณภาพอากาศดีมาก
9 พฤศจิกายน 2563 19:00 น.

คำแนะนำสุขภาพ

คุณภาพอากาศดีมาก เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว

กราฟแสดงผล

คุณภาพดีมาก คุณภาพดี คุณภาพปานกลาง เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ขั้นตอนที่ ๗ เลื่อนหน้าจอลงมาข้างล่าง จะทำให้ทราบการปฏิบัติตัวในวันนั้น ๆ โดยจะปรากฏหน้าจอ ดังรูป

คำแนะนำสุขภาพ

คุณภาพอากาศดีมาก เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว

กราฟแสดงผล

มก./ลบ.ม.

40

20

0

10 พ.ย., 00:00

10 พ.ย., 06:00

* กราฟแท่ง หมายถึง ค่ารายชั่วโมงนั้นๆ
* กราฟเส้น หมายถึง ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมงย้อนหลัง

คุณภาพดีมาก คุณภาพดี คุณภาพปานกลาง เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ตารางที่ ๑ เกณฑ์ของฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{๒.๕} ของประเทศไทย

| PM _{๒.๕} | ความหมาย | สีที่ใช้ | คำอธิบาย |
|-------------------|-------------------------|----------|--|
| ๐ - ๒๕ | คุณภาพอากาศดีมาก | ฟ้า | คุณภาพอากาศดีมาก เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว |
| ๒๖ - ๓๗ | คุณภาพอากาศดี | เขียว | คุณภาพอากาศดี สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยวได้ตามปกติ |
| ๓๘-๕๐ | ปานกลาง | เหลือง | <u>ประชาชนทั่วไป</u> : สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ <u>ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ</u> : หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง |
| ๕๑-๙๐ | เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ | ส้ม | <u>ประชาชนทั่วไป</u> : ควรเฝ้าระวังสุขภาพ ถ้ามีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น <u>ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ</u> : ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์ กลุ่มเสี่ยง ควรให้อยู่ภายในอาคารในห้องปิดฝุ่น |
| ๙๑ ขึ้นไป | มีผลกระทบต่อสุขภาพ | แดง | ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น หากมีอาการทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ กลุ่มเสี่ยง ควรให้อยู่ภายในอาคารในห้องปิดฝุ่น |

กลุ่มงานอนามัย

