

คู่มือวิทยากร
หลักสูตรฝึกอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
เรื่องการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ

พัฒนาโดย
นายสมภพ สุทัศน์วีริยะ
นิสิตปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
(วิจัยและพัฒนาการศึกษา)
มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก

คำนำ

คู่มือวิทยากรหลักสูตรฝึกอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขเรื่องการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้ พัฒนาขึ้นเพื่อใช้สำหรับฝึกอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ และสามารถที่จะถ่ายทอดความรู้เหล่านี้ไปยังประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบต่อไปได้

หลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ คือ ความเป็นมาของหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ผู้เข้ารับการอบรม ระยะเวลาในการอบรม จำนวนผู้เข้ารับการอบรม โครงสร้างของหลักสูตร ตารางการฝึกอบรม แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม และรายละเอียดของหน่วยการอบรม ที่ประกอบด้วยจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม แผนการสอนและรายการสอน

นายสมภพ สุทัศน์วิริยะ

27 ธันวาคม 2544

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำชี้แจงการใช้คู่มือ	238
ความเป็นมาของหลักสูตร	239
จุดมุ่งหมายของหลักสูตร	240
โครงสร้างของหลักสูตร	241
ภาคผนวก 1 การดูแลตนเองด้านสุขภาพ	267
ภาคผนวก 2 วิธีการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ	284

คำชี้แจงการใช้คู่มือ

คู่มือนี้จัดทำขึ้นสำหรับวิทยากรซึ่งเป็นบุคลากรสาธารณสุข เพื่อนำไปใช้ในการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขเรื่องการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ โดยมุ่งให้อาสาสมัครสาธารณสุขได้รับความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชน โดยผู้วิจัยได้พยายามพัฒนารูปแบบคู่มือให้มีความสมบูรณ์ครบถ้วนตามระบบการเรียนการสอนทุกขั้นตอน เพื่อให้วิทยากรสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รายละเอียดของคู่มือประกอบด้วย

1. ความเป็นมาของหลักสูตร
2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร
3. ผู้เข้ารับการอบรม
4. ระยะเวลาในการอบรม
5. จำนวนผู้เข้ารับการอบรม
6. โครงสร้างของหลักสูตร

• การใช้คู่มือนี้ ผู้ใช้ควรมีคุณสมบัติต่อไปนี้

1. มีความรู้ในเนื้อหา และทำความเข้าใจกับวิธีการเรียนการสอนให้ชัดเจน
2. เตรียมการจัดการเรียนการสอน เช่น เอกสารประกอบ และสื่อต่าง ๆ ให้ครบถ้วน
3. ดำเนินการสอนตามขั้นตอน กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และพยายามจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เกิดการเรียนรู้ในตัวผู้เรียนอย่างแท้จริง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
4. การประเมินผล เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน ซึ่งอาจจะประเมินได้จากการสังเกตการเรียนรู้ของผู้เรียน การร่วมอภิปราย และการร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ที่ผู้สอนกำหนด หรือจากการสอบความรู้จากข้อทดสอบที่กำหนดให้

คู่มือวิทยากร
หลักสูตรฝึกอบรม
อาสาสมัครสาธารณสุขเรื่องการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ

ความเป็นมาของหลักสูตร

สุขภาพดีเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนา มนุษย์ทุกคนไม่ต้องการที่จะให้ตนเองและบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วย ในอดีตกระทรวงสาธารณสุขในฐานะที่เป็นหน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของประชาชนได้ดำเนินการให้เจ้าหน้าที่ของรัฐ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่น ๆ เป็นผู้ดูแล แต่พบว่าไม่สามารถที่จะทำให้ประชาชนมีสุขภาพดีได้ จึงได้กำหนดกลวิธีในการดูแลสุขภาพของประชาชน โดยให้ประชาชนด้วยกันช่วยกันดูแลสุขภาพกันเองในชุมชน เป็นการพึ่งตนเองของประชาชน ซึ่งเรียกว่า กลวิธีการสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่งเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2521 มาจนถึงปัจจุบัน วิธีการที่ใช้ในกลวิธีการสาธารณสุขมูลฐานได้แก่ การจัดให้มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) การจัดตั้งกองทุนยาและเวชภัณฑ์ และการดำเนินงานในรูปแบบ ต่าง ๆ ที่ให้ประชาชนดำเนินการเอง

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นผู้ที่มีบทบาทหน้าที่ในการที่จะถ่ายทอดความรู้ทางด้านสุขภาพและทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านสุขภาพให้แก่ประชาชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านส่วนใหญ่จะได้รับการอบรมความรู้ทางด้านสุขภาพเป็นระยะ ๆ อยู่แล้ว แต่ในปัจจุบันการจัดการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขไม่ได้มุ่งเน้นความรู้และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ จึงพบว่า ประชาชนไม่ค่อยได้รับความรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ รวมทั้งไม่สามารถที่จะป้องกันและดูแลตนเองในเรื่องการเจ็บป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะพบได้จากการที่มีโรคระบาดเดิม ๆ เกิดขึ้นเป็นประจำตลอดทั้งปี และทุกปี

การที่จะให้ประชาชนมีความรู้และทักษะในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองนั้นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านซึ่งเป็นแกนหลักในการนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมและร่วมประชุมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาถ่ายทอดให้ประชาชนในพื้นที่ของตนเองทราบนั้นจะต้องมีความรู้และทักษะด้านการถ่ายทอดความรู้ที่จำเป็นและเหมาะสม ดังนั้นการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเรื่องการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพจึงมีความจำเป็นและเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านจะได้นำเอาความรู้ที่ได้รับและใช้วิธีการถ่ายทอดความรู้ไปถ่ายทอดความรู้ให้แก่ประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่จำเป็น

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองตามสภาพปัญหาของชุมชน
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ

จุดประสงค์เฉพาะ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. จุดประสงค์เฉพาะด้านความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองตามสภาพปัญหาของชุมชน
 - 1.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องโรคติดต่อที่เป็นปัญหาของชุมชน
 - 1.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาของชุมชน
 - 1.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการใช้ยา
 - 1.4 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร
 - 1.5 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการป้องกันอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร
2. จุดประสงค์เฉพาะด้านความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ
 - 2.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพโดยวิธีปากต่อปาก
 - 2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพโดยวิธีการประชุมกลุ่ม
 - 2.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพโดยวิธีจัดหอกระจายข่าว
 - 2.4 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพโดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้
 - 2.5 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพโดยวิธีการพูดในที่ชุมชน

โครงสร้างของหลักสูตร

หลักสูตรนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 การดูแลสุขภาพตนเองตามสภาพปัญหาของชุมชน เนื้อหาประกอบด้วย

- 1.1 โรคติดต่อที่เป็นปัญหาของชุมชน
- 1.2 โรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาของชุมชน
- 1.3 การใช้ยา
- 1.4 การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร
- 1.5 การป้องกันอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร

ส่วนที่ 2 วิธีการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ เนื้อหาประกอบด้วย

- 2.1 การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปาก
- 2.2 การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีประชุมกลุ่ม
- 2.3 การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีจัดเสียงตามสายหรือหอกระจายข่าว
- 2.4 การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีจัดบอร์ดความรู้
- 2.5 การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการพูดในที่ชุมชน

ขอบข่ายเนื้อหาวิชาในการฝึกอบรม

ส่วนที่ 1 การดูแลสุขภาพตนเองตามสภาพปัญหาของชุมชน

1. โรคติดต่อที่เป็นปัญหาของชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องโรคติดต่อที่เป็นปัญหาของชุมชน

เนื้อหา

เป็นโรคติดต่อที่พบในชุมชน ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคหวัดและโรคที่เกี่ยวข้องจากหวัด และไข้เลือดออก เนื้อหาจะประกอบไปด้วย

1. ปัญหาและอันตรายที่เกิดจากโรค
2. สาเหตุของโรค
3. อาการของโรค
4. การป้องกันและรักษา

กิจกรรม

1. การทดสอบความรู้ก่อนบรรยาย
2. การบรรยายความรู้เรื่องโรคติดต่อที่เป็นปัญหาของชุมชน
3. การทดสอบความรู้หลังการบรรยาย

ระยะเวลา

การบรรยายใช้เวลา 25 นาที ชักถาม 5 นาที

สื่อการสอน

1. แผ่นใสประกอบคำบรรยาย
2. ภาพพลิกประกอบคำบรรยาย
3. เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

1. จากการทดสอบก่อนและหลังการบรรยาย
2. การสังเกตความสนใจ และการซักถามของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

2. โรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาของชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาของชุมชน

เนื้อหา

เป็นโรคเรื้อรังที่พบในชุมชน ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เนื้อหาจะประกอบไปด้วย

1. ปัญหาและอันตรายที่เกิดจากโรค
2. สาเหตุของโรค
3. อาการของโรค
4. การป้องกันและรักษา

กิจกรรม

1. การทดสอบความรู้ก่อนบรรยาย
2. การบรรยายความรู้เรื่องโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาของชุมชน
3. การทดสอบความรู้หลังการบรรยาย

ระยะเวลา

การบรรยายใช้เวลา 25 นาที ชักถาม 5 นาที

สื่อการสอน

1. แผ่นใสประกอบคำบรรยาย
2. ภาพพลิกประกอบคำบรรยาย
3. เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

1. จากการทดสอบก่อนและหลังการบรรยาย
2. การสังเกตความสนใจ และการซักถามของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

3. การใช้ยา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการใช้ยา

เนื้อหา

1. ความรู้เกี่ยวกับยาสามัญประจำบ้าน
2. การปฏิบัติตนในการเลือกใช้ยา

กิจกรรม

1. การทดสอบความรู้ก่อนบรรยาย
2. การบรรยายความรู้เรื่องการใช้ยา
3. การทดสอบความรู้หลังการบรรยาย

ระยะเวลา

การบรรยายใช้เวลา 25 นาที ชักถาม 5 นาที

สื่อการสอน

1. แผ่นใสประกอบคำบรรยาย
2. ภาพพลิกประกอบคำบรรยาย
3. ตัวอย่างยาประเภทต่างๆ
4. เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

1. จากการทดสอบก่อนและหลังการบรรยาย
2. การสังเกตความสนใจ และการซักถามของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

4. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร

เนื้อหา

เนื้อหาจะประกอบไปด้วย การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารกระป๋อง ผลิตภัณฑ์นม น้ำส้มสายชู น้ำปลา ซอส และผงชูรส โดยมีขอบเขตของแต่ละเนื้อหาดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของผลิตภัณฑ์
2. ภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์อาหารที่ถูกต้อง
3. ฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่ถูกต้อง

กิจกรรม

1. การทดสอบความรู้ก่อนบรรยาย
2. การบรรยายความรู้เรื่องการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร
3. การทดสอบความรู้หลังการบรรยาย

ระยะเวลา

การบรรยายใช้เวลา 40 นาที ชักถาม 5 นาที

สื่อการสอน

1. แผ่นใสประกอบคำบรรยาย
2. ภาพพลิกประกอบคำบรรยาย
3. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ของแท้ และเทียม
4. เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

1. จากการทดสอบก่อนและหลังการบรรยาย
2. การสังเกตความสนใจ และการซักถามของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

5. การป้องกันอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง การป้องกันอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร

เนื้อหา

1. ชนิดของสารเคมีทางการเกษตร
2. อันตรายจากการใช้สารเคมีทางการเกษตร
3. วิธีการใช้สารเคมีทางการเกษตร
4. การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับสารเคมี

กิจกรรม

1. การทดสอบความรู้ก่อนบรรยาย
2. การบรรยายความรู้เรื่อง การป้องกันอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร
3. การทดสอบความรู้หลังการบรรยาย

ระยะเวลา

การบรรยายใช้เวลา 25 นาที ชักถาม 5 นาที

สื่อการสอน

1. แผนใสประกอบคำบรรยาย
2. ภาพพลิกประกอบคำบรรยาย
3. เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

1. จากการทดสอบก่อนและหลังการบรรยาย
2. การสังเกตความสนใจ และการซักถามของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ส่วนที่ 2 วิธีการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ

กิจกรรมการในส่วนที่ 2 นี้จะใช้วิธีการจัดการอบรมแบบศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งจะประกอบไปด้วย 5 ศูนย์การเรียนรู้ ดังนี้

ศูนย์การเรียนรู้ที่ 1 การถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ โดยวิธีปากต่อปาก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพโดยวิธีปากต่อปาก

เนื้อหา

1. ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปาก ได้แก่ คำจำกัดความ และเวลา/สถานการณ์ที่จะนำวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปากไปใช้
2. ขั้นตอนในการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปาก ประกอบด้วย
 - ขั้นที่ 1 การเตรียมการสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
 - ขั้นที่ 2 ดำเนินการถ่ายทอดความรู้
 - ขั้นที่ 3 การประเมินผลการถ่ายทอดความรู้

กิจกรรม

กิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้จะเป็นกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปาก ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนจะต้องได้การรับฝึกปฏิบัติ โดยการหมุนเวียนกันเป็นผู้ส่งข่าวสารตามใบกิจกรรมที่ได้รับมอบ และประเมินผลการส่งข่าวสารของตนเอง เสร็จแล้วจะเปิดโอกาสให้มีการวิพากษ์การส่งข่าวสารของสมาชิกกลุ่ม ส่วนวิทยากรจะมีหน้าที่สรุปเนื้อหาของวิธีการ

ระยะเวลา

เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมคนละ 10 นาที รวม 6 คน 60 นาที การบรรยาย 10 นาที การวิพากษ์ 10 นาที และทดสอบความรู้ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 10 นาที รวม 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ใบกิจกรรม จำนวน 6 เรื่อง
2. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
3. แผ่นพลิกเนื้อหาประจำศูนย์

การประเมินผล

1. การทดสอบก่อน และหลังการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจในปฏิบัติตามกิจกรรม และการซักถาม

ศูนย์การเรียนรู้ที่ 2 การถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ โดยวิธีการประชุมกลุ่ม วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพโดยวิธี
ประชุมกลุ่ม

เนื้อหา

1. ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีประชุมกลุ่ม ได้แก่ คำจำกัดความ และ
เวลา/สถานการณ์ที่จะนำวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีประชุมกลุ่มไปใช้
2. ขั้นตอนในการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีประชุมกลุ่ม ประกอบด้วย
 - ขั้นที่ 1 การเตรียมการสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
 - ขั้นที่ 2 ดำเนินการถ่ายทอดความรู้
 - ขั้นที่ 3 การประเมินผลการถ่ายทอดความรู้

กิจกรรม

กิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้จะเป็นกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีประชุมกลุ่ม ซึ่งผู้เข้า
รับการฝึกอบรมทุกคนจะต้องได้การรับฝึกปฏิบัติ โดยการหมุนเวียนกันเป็นผู้ดำเนินการจัดประชุม
ตามใบกิจกรรมที่ได้รับมอบจากวิทยากรประจำกลุ่ม และประเมินผลการจัดประชุมกลุ่มของตนเอง
เสร็จแล้วจะเปิดโอกาสให้มีการวิพากษ์การจัดประชุมกลุ่มของสมาชิกกลุ่ม ส่วนวิทยากรจะมีหน้าที่
สรุปเนื้อหาของวิธีการ

ระยะเวลา

เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมคนละ 10 นาที รวม 6 คน 60 นาที การบรรยาย 10 นาที
การวิพากษ์ 10 นาที และทดสอบความรู้ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 10 นาที รวม 1 ชั่วโมง
30 นาที

สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ใบกิจกรรม จำนวน 6 เรื่อง
2. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
3. แผ่นพลิกเนื้อหาประจำศูนย์

การประเมินผล

1. การทดสอบก่อน และหลังการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจในปฏิบัติตามกิจกรรม และการซักถาม

ศูนย์การเรียนรู้ 3 การถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ โดยวิธีการจัดหออกระจายข่าว วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพโดยวิธีการจัดหออกระจายข่าว

เนื้อหา

1. ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดหออกระจายข่าว ได้แก่ คำจำกัดความ และเวลา/สถานการณ์ที่จะนำวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดหออกระจายข่าวไปใช้
2. ขั้นตอนในการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดหออกระจายข่าว ประกอบด้วย
 - ขั้นที่ 1 การเตรียมการสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
 - ขั้นที่ 2 ดำเนินการถ่ายทอดความรู้
 - ขั้นที่ 3 การประเมินผลการถ่ายทอดความรู้

กิจกรรม

กิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้จะเป็นกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดหออกระจายข่าว ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนจะต้องได้การรับฝึกปฏิบัติ โดยการหมุนเวียนกันเป็นผู้จัดหออกระจายข่าวตามใบกิจกรรมที่ได้รับมอบและประเมินผลตนเอง เสร็จแล้วจะเปิดโอกาสให้มีการวิพากษ์การจัดหออกระจายข่าวของสมาชิกกลุ่ม ส่วนวิทยากรจะมีหน้าที่สรุปเนื้อหาของวิธีการระยะเวลา

เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมคนละ 10 นาที รวม 6 คน 60 นาที การบรรยาย 10 นาที การวิพากษ์ 10 นาที และทดสอบความรู้ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 10 นาที รวม 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ใบกิจกรรม จำนวน 6 เรื่อง
2. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
3. แผ่นพลิกเนื้อหาประจำศูนย์

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

วิทยุเทป พร้อมไมโครโฟน 1 ชุด

การประเมินผล

1. การทดสอบก่อน และหลังการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจในปฏิบัติตามกิจกรรม และการซักถาม

ศูนย์การเรียนรู้ที่ 4 การถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ โดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้ วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพโดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้

เนื้อหา

1. ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้ ได้แก่ คำจำกัดความ และเวลา/สถานการณ์ที่จะนำวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้ไปใช้
2. ขั้นตอนในการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้ ประกอบด้วย
 - ขั้นที่ 1 การเตรียมการสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
 - ขั้นที่ 2 ดำเนินการถ่ายทอดความรู้
 - ขั้นที่ 3 การประเมินผลการถ่ายทอดความรู้

กิจกรรม

กิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้จะเป็นกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้ ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนจะต้องได้การรับฝึกปฏิบัติ โดยการช่วยกันจัดบอร์ดความรู้ตามใบกิจกรรมที่ได้รับมอบและประเมินผลการจัดบอร์ดความรู้ของตนเอง เสร็จแล้วจะเปิดโอกาสให้มีการวิพากษ์การจัดบอร์ดความรู้ที่ได้ช่วยกันทำขึ้นมา ส่วนวิทยากรจะมีหน้าที่สรุปเนื้อหาของวิธีการระยะเวลา

เวลาในการปฏิบัติกิจกรรม 1 ชั่วโมง การบรรยาย 10 นาที วิพากษ์ 10 นาที และทดสอบความรู้ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 10 นาที รวม 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ใบกิจกรรม จำนวน 6 เรื่อง
2. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
3. แผ่นพลิกเนื้อหาประจำศูนย์

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ไม้บรรทัด 2. ปากกาเคมี 3. กระดาษโปสเตอร์สีต่าง ๆ
4. ภาพที่เกี่ยวข้องกับใบกิจกรรม 5. กรรไกร 6. มีดตัดเตอร์ 7. ดินสอ

การประเมินผล

1. การทดสอบก่อน และหลังการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจในปฏิบัติตามกิจกรรม และการซักถาม

ศูนย์การเรียนรู้ 5 การถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ โดยวิธีการพูดในที่ชุมชน วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพโดยวิธีการพูดในที่ชุมชน

เนื้อหา

1. ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการพูดในที่ชุมชน ได้แก่ คำจำกัดความ และเวลา/สถานการณ์ที่จะนำวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการพูดในที่ชุมชนไปใช้
2. ขั้นตอนในการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการพูดในที่ชุมชน ประกอบด้วย
 - ขั้นที่ 1 การเตรียมการสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
 - ขั้นที่ 2 ดำเนินการถ่ายทอดความรู้
 - ขั้นที่ 3 การประเมินผลการถ่ายทอดความรู้

กิจกรรม

กิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้จะเป็นกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการพูดในที่ชุมชน ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนจะต้องได้การรับฝึกปฏิบัติ โดยการหมุนเวียนกันเป็นผู้ในที่ชุมชนตามใบกิจกรรมที่ได้รับมอบจากวิทยากรประจำกลุ่ม และประเมินผลการพูดของตนเอง เสร็จแล้วจะเปิดโอกาสให้มีการวิพากษ์การพูดในที่ชุมชนของสมาชิกกลุ่ม ส่วนวิทยากรจะมีหน้าที่สรุปเนื้อหาของวิธีการ

ระยะเวลา

เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมคนละ 10 นาที รวม 6 คน 60 นาที การบรรยาย 10 นาที วิพากษ์ 10 นาที และทดสอบความรู้ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 10 นาที รวม 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ใบกิจกรรม จำนวน 6 เรื่อง
2. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
3. แผ่นพลิกเนื้อหาประจำศูนย์

การประเมินผล

1. การทดสอบก่อน และหลังการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจในปฏิบัติตามกิจกรรม และการซักถาม

แผนการใช้หลักสูตร

ส่วนที่ 1 การดูแลสุขภาพตนเองตามสภาพปัญหาของชุมชน

ในส่วนที่ 1 นี้ เนื้อหาประกอบด้วย โรคติดต่อที่เป็นปัญหาของชุมชน โรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาของชุมชน การใช้ยา การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร และการป้องกันอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร วิธีการอบรมจะใช้การบรรยายประกอบสื่อ รายละเอียดมีดังนี้

1.1 โรคติดต่อที่เป็นปัญหาของชุมชน

สภาพปัญหาและความจำเป็น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ขาดความรู้หรือมีความรู้ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับปัญหาและอันตรายจากโรคติดต่อที่เป็นปัญหาในชุมชน ส่งผลทำให้มีการระบาดของโรคติดต่อในชุมชนของตนเอง

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายถึงความสำคัญของโรคได้ถูกต้อง
2. ระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคได้ถูกต้อง
3. จำแนกอาการของโรคได้ถูกต้อง
4. บอกวิธีการป้องกันและรักษาพยาบาลโรคได้ถูกต้อง
5. สามารถที่จะนำหลักการป้องกันและรักษาพยาบาลโรคไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่าง

เหมาะสม

แผนการสอน

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการอบรม	สื่อประกอบ การอบรม	การวัด และประเมินผล
1. ปัญหาและอันตราย ของโรค 2. สาเหตุของโรค 3. อาการของโรค 4. การป้องกันและ รักษาพยาบาล	1. วิทยากรบรรยาย 2. ตอบข้อซักถาม	1. แผ่นใส 2. ภาพพลิก 3. เอกสาร ประกอบอบรม	1. แบบสอบถามความรู้ และทักษะเรื่องโรคติดต่อ ที่เป็นปัญหาของชุมชน 2. สังเกตความสนใจใน การซักถาม

1.2 โรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาของชุมชน

สภาพปัญหาและความจำเป็น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ขาดความรู้หรือมีความรู้ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับปัญหาและอันตรายจากโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาในชุมชน ส่งผลทำให้มีการระบาดของโรคเรื้อรังในชุมชนของตนเอง

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. อธิบายถึงความสำคัญของโรคได้ถูกต้อง
2. ระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคได้ถูกต้อง
3. จำแนกอาการของโรคได้ถูกต้อง
4. บอกวิธีการป้องกันและรักษาพยาบาลโรคได้ถูกต้อง
5. สามารถที่จะนำหลักการป้องกันและรักษาพยาบาลโรคไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

เหมาะสม

แผนการสอน

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการอบรม	สื่อประกอบ การอบรม	การวัด และประเมินผล
1. ปัญหาและอันตราย ของโรค 2. สาเหตุของโรค 3. อาการของโรค 4. การป้องกันและ รักษาพยาบาล	1. วิทยากรบรรยาย 2. ตอบข้อซักถาม	1. แผ่นใส 2. ภาพพลิก 3. เอกสาร ประกอบอบรม	1. แบบสอบถามความรู้ และทักษะเรื่องโรคติดต่อ ปัญหาที่เป็นของชุมชน 2. สังเกตความสนใจใน การซักถาม

1.3 การใช้ยา

สภาพปัญหาและความจำเป็น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ขาดความรู้หรือมีความรู้ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับปัญหาและอันตรายจากการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดการใช้ยาที่ผิด ๆ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของประชาชนในระยะยาว

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. ระบุชื่อยาสามัญประจำบ้านได้อย่างถูกต้อง
2. ระบุวิธีการใช้ยาได้อย่างถูกต้อง
3. ปฏิบัติตนในเรื่องการเลือกใช้ยาได้อย่างถูกต้อง
4. สามารถที่จะนำวิธีการเลือกใช้ยาที่เหมาะสมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

แผนการสอน

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการอบรม	สื่อประกอบ การอบรม	การวัด และประเมินผล
1. ความรู้เกี่ยวกับยา สามัญประจำบ้าน 2. การปฏิบัติตนในการ เลือกใช้ยา	1. วิทยากรบรรยาย 2. ตอบข้อซักถาม	1. แผ่นใส 2. ตัวอย่างยา 3. เอกสาร ประกอบการอบรม	1. แบบสอบถามความรู้ และทักษะเรื่องการใช้ยา 2. สังเกตความสนใจ ในการซักถาม

1.4 การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร

สภาพปัญหาและความจำเป็น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ขาดความรู้หรือมีความรู้ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับปัญหาและอันตรายจากการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ทำให้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคในระบบทางเดินอาหารและโรคอื่นๆ อีกหลายชนิดในชุมชน

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. บอกคำจำกัดความทั่วไปของผลิตภัณฑ์อาหารชนิดต่างๆ ได้
2. ระบุคำจำกัดความของภาชนะบรรจุอาหารที่ปลอดภัยได้
3. ระบุฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างถูกต้อง
4. เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ได้อย่างถูกต้อง
5. สามารถที่จะนำวิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารไปใช้ในชีวิตประจำวัน

แผนการสอน

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการอบรม	สื่อประกอบ การอบรม	การวัด และประเมินผล
1. ลักษณะทั่วไป ของผลิตภัณฑ์ 2. ภาชนะบรรจุ 3. ฉลากผลิตภัณฑ์ อาหาร 4. วิธีการเลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์	1. วิทยากรบรรยาย 2. สาธิตการตรวจ สอบอาหาร 3. ตอบข้อซักถาม	1. แผ่นใส 2. ตัวอย่าง อาหาร 3. เอกสาร ประกอบการอบรม	1. แบบสอบถามความรู้ และทักษะเรื่องการ เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร 2. สังเกตความสนใจ ในการซักถาม

1.5 การป้องกันอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร

สภาพปัญหาและความจำเป็น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ขาดความรู้หรือมีความรู้ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับปัญหาและอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร ทำให้ใช้สารเคมีดังกล่าวอย่างไม่ถูกต้อง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในชุมชนทั้งผู้ที่ใช้สารเคมี ฯ และผู้ที่อยู่ใกล้เคียง รวมทั้งผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรที่ผ่านการใช้สารเคมี ฯ

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. บอกชนิดของสารเคมีที่ใช้ทางการเกษตรได้ถูกต้อง
2. อธิบายถึงอันตรายจากการใช้สารเคมีทางการเกษตรได้
3. บอกวิธีการใช้สารเคมีทางการเกษตรที่ปลอดภัยได้ถูกต้อง
4. บอกวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับสารเคมีได้ถูกต้อง
5. เลือกใช้สารเคมีได้ตรงกับปัญหาทางการเกษตร
6. สามารถที่จะนำวิธีการป้องกันอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตรไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ประจำวัน

แผนการสอน

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการอบรม	สื่อประกอบ การอบรม	การวัด และประเมินผล
1. ชนิดของสารเคมีทางการเกษตร 2. อันตรายจากการใช้สารเคมีทางการเกษตร 3. วิธีการใช้สารเคมีทางการเกษตร 4. การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับสารเคมี 5. วิธีการเลือกใช้สารเคมีทางการเกษตร	1. วิทยากรบรรยาย 2. ตอบข้อซักถาม	1. แผ่นใส 2. ภาพพลิก 3. เอกสารประกอบ การอบรม	1. แบบสอบถามความรู้และทักษะเรื่อง การป้องกันอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร 2. สังเกตความสนใจในการซักถาม

ส่วนที่ 2 วิธีการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ

ในส่วนนี้ เนื้อหาประกอบด้วย การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปาก การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีประชุมกลุ่ม การถ่ายทอดความรู้โดยการจัดหอกระจายข่าว การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้ และการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการพูดในที่ชุมชน วิธีการอบรมจะใช้การอบรมแบบศูนย์การเรียนรู้

1.1 การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปาก

สภาพปัญหาและความจำเป็น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ไม่มีความรู้เรื่องการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปากที่ถูกต้อง และเหมาะสมสำหรับการดำเนินการถ่ายทอดความรู้ให้กับประชาชน
จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. บอกประโยชน์และเวลา/สถานการณ์ที่เหมาะสมในการนำเอาวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปากไปใช้
2. ระบุวิธีการเตรียมการก่อนการถ่ายทอดความรู้ได้อย่างถูกต้อง
3. ปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปากได้อย่างถูกต้อง
4. บอกวิธีการประเมินผลการถ่ายทอดความรู้ได้ถูกต้อง
5. สามารถที่จะนำวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปากไปใช้อย่างเหมาะสม

แผนการสอน

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการอบรม	สื่อประกอบ การอบรม	การวัด และประเมินผล
1. ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปาก - คำจำกัดความ - เวลา/สถานการณ์การนำไปใช้ 2. ขั้นตอนในการถ่ายทอดความรู้ - การเตรียมการ - ดำเนินการ - ประเมินผล	1. วิทยากรแจกใบกิจกรรม 2. หมุนเวียนกันส่งข่าวสาร 3. ประเมินผลการส่งข่าวสารของตนเอง 4. วิพากษ์การส่งข่าวสารของสมาชิก 5. วิทยากรสรุป	1. ใบกิจกรรม 2. แผ่นพลิกเนื้อหา	1. แบบทดสอบความรู้และทักษะเรื่องการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีปากต่อปาก 2. สังเกตความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม

1.2 การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการประชุมกลุ่ม

สภาพปัญหาและความจำเป็น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ไม่มีความรู้เรื่องการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการประชุมกลุ่มที่ถูกต้อง และเหมาะสมสำหรับการดำเนินการถ่ายทอดความรู้ให้กับประชาชน

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. บอกประโยชน์และเวลา/สถานการณ์ที่เหมาะสมในการนำเอาวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการประชุมกลุ่ม
2. ระบุวิธีการเตรียมการก่อนการถ่ายทอดความรู้ได้อย่างถูกต้อง
3. ปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการประชุมกลุ่มได้อย่างถูกต้อง
4. บอกวิธีการประเมินผลการถ่ายทอดความรู้ได้อย่างถูกต้อง
5. สามารถที่จะนำวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการประชุมกลุ่มไปใช้อย่างเหมาะสม

แผนการสอน

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการอบรม	สื่อประกอบ การอบรม	การวัด และประเมินผล
1. ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการประชุมกลุ่ม - คำจำกัดความ - เวลา/สถานการณ์การนำไปใช้ 2. ขั้นตอนในการถ่ายทอดความรู้ - การเตรียมการ - ดำเนินการ - ประเมินผล	1. วิทยากรแจกใบกิจกรรม 2. หมุนเวียนกันจัดประชุมกลุ่ม 3. ประเมินผลการจัดประชุมกลุ่มของตนเอง 4. วิพากษ์การจัดประชุมกลุ่มของกลุ่มตนเอง 5. วิทยากรสรุป	1. ใบกิจกรรม 2. แผนพลิกเนื้อหา	1. แบบทดสอบความรู้และทักษะเรื่องการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการประชุมกลุ่ม 2. สังเกตความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม

1.3 การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดหออกระจายข่าว

สภาพปัญหาและความจำเป็น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ไม่มีความรู้เรื่องการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดหออกระจายข่าวที่ถูกต้อง และเหมาะสมสำหรับการดำเนินการถ่ายทอดความรู้ให้กับประชาชน

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. บอกประโยชน์และเวลา/สถานการณ์ที่เหมาะสมในการนำเอาวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดหออกระจายข่าว

2. ระบุวิธีการเตรียมการก่อนการถ่ายทอดความรู้ได้อย่างถูกต้อง

3. ปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดหออกระจายข่าวได้อย่างถูกต้อง

4. บอกวิธีการประเมินผลการถ่ายทอดความรู้ได้ถูกต้อง

5. สามารถที่จะนำวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดหออกระจายข่าวไปใช้อย่าง

เหมาะสม

แผนการสอน

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการอบรม	สื่อประกอบ การอบรม	การวัด และประเมินผล
1. ความรู้เกี่ยวกับการ ถ่ายทอดความรู้โดยวิธี จัดหออกระจายข่าว - คำจำกัดความ - เวลา/สถานการณ์ การนำไปใช้ 2. ขั้นตอนในการ ถ่ายทอดความรู้ - การเตรียมการ - ดำเนินการ - ประเมินผล	1. วิทยากรแจกใบ กิจกรรม 2. หมุนเวียนกันจัด หออกระจายข่าว 3. ประเมินผลการ จัดหออกระจายข่าว ของตนเอง 4. วิพากษ์การจัด หออกระจายข่าวของ สมาชิกกลุ่ม 5. วิทยากรสรุป	1. ใบกิจกรรม 2. แผ่นพลิกเนื้อหา	1. แบบทดสอบความรู้ และทักษะเรื่องการ ถ่ายทอดความรู้โดยวิธี การจัดหออกระจายข่าว 2. สังเกตความสนใจ ในการปฏิบัติกิจกรรม

1.4 การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้

สภาพปัญหาและความจำเป็น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ไม่มีความรู้เรื่องการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้ที่ถูกต้อง และเหมาะสมสำหรับการดำเนินการถ่ายทอดความรู้ให้กับประชาชน
จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. บอกประโยชน์และเวลา/สถานการณ์ที่เหมาะสมในการนำเอาวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้

2. ระบุวิธีการเตรียมการก่อนการถ่ายทอดความรู้ได้อย่างถูกต้อง

3. ปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้ได้อย่างถูกต้อง

4. บอกวิธีการประเมินผลการถ่ายทอดความรู้ได้อย่างถูกต้อง

5. สามารถที่จะนำวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการจัดบอร์ดความรู้ไปใช้อย่างเหมาะสม

แผนการสอน

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการอบรม	สื่อประกอบ การอบรม	การวัด และประเมินผล
1. ความรู้เกี่ยวกับการ ถ่ายทอดความรู้โดยวิธี จัดบอร์ดความรู้ - คำจำกัดความ - เวลา/สถานการณ์ การนำไปใช้ 2. ขั้นตอนในการ ถ่ายทอดความรู้ - การเตรียมการ - ดำเนินการ - ประเมินผล	1. วิทยากรแจกใบ กิจกรรม 2. ช่วยกันจัดบอร์ด ความรู้ 3. ประเมินผลการ จัดบอร์ดความรู้ของ ตนเอง 4. วิทยากรจัด บอร์ดความรู้ของ กลุ่ม 5. วิทยากรสรุป	1. ใบกิจกรรม 2. แผ่นพลิกเนื้อหา	1. แบบทดสอบความรู้ และทักษะเรื่องการ ถ่ายทอดความรู้โดยวิธี การจัดบอร์ดความรู้ 2. สังเกตความสนใจ ในการปฏิบัติกิจกรรม

1.5 การถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการพูดในที่ชุมชน

สภาพปัญหาและความจำเป็น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ไม่มีความรู้เรื่องการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการพูดในที่ชุมชนที่ถูกต้อง และเหมาะสมสำหรับการดำเนินการถ่ายทอดความรู้ให้กับประชาชน

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. บอกประโยชน์และเวลา/สถานการณ์ที่เหมาะสมในการนำเอาวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการพูดในที่ชุมชน
2. ระบุวิธีการเตรียมการก่อนการถ่ายทอดความรู้ได้อย่างถูกต้อง
3. ปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการพูดในที่ชุมชนได้อย่างถูกต้อง
4. บอกวิธีการประเมินผลการถ่ายทอดความรู้ได้อย่างถูกต้อง
5. สามารถที่จะนำวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการพูดในที่ชุมชนไปใช้อย่างเหมาะสม

แผนการสอน

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการอบรม	สื่อประกอบ การอบรม	การวัด และประเมินผล
1. ความรู้เกี่ยวกับการ ถ่ายทอดความรู้โดยวิธี พูดในที่ชุมชน - คำจำกัดความ - เวลา/สถานการณ์ การนำไปใช้ 2. ขั้นตอนในการ ถ่ายทอดความรู้ - การเตรียมการ - ดำเนินการ - ประเมินผล	1. วิทยากรแจก ใบกิจกรรม 2. หมุนเวียนกันฝึก พูดในที่ชุมชน 3. ประเมินผลการ พูดในที่ชุมชนของ ตนเอง 4. วิพากษ์การพูด ในที่ชุมชนของ สมาชิกกลุ่ม 5. วิทยากรสรุป	1. ใบกิจกรรม 2. แผ่นพลิก เนื้อหา	1. แบบทดสอบความรู้ และทักษะเรื่องการ ถ่ายทอดความรู้โดยวิธี การพูดในที่ชุมชน 2. สังเกตความสนใจ ในการปฏิบัติกิจกรรม

แนวทางการการดำเนินการฝึกอบรม

วัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองตามสภาพปัญหาของชุมชน

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ และทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ
ขั้นตอนในการฝึกอบรม

การฝึกอบรมตามคู่มือนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการฝึกอบรม

การเตรียมการฝึกอบรมเป็นขั้นตอนแรกในการฝึกอบรมมีความสำคัญมากต่อการฝึกอบรม เนื่องจากเป็นขั้นตอนที่ผู้จัดการฝึกอบรมต้องดำเนินการให้เสร็จสิ้นก่อนการดำเนินการฝึกอบรม โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญดังนี้

1. **หลักสูตรฝึกอบรม** ผู้จัดการฝึกอบรมควรส่งหลักสูตรฝึกอบรมไปให้วิทยากรศึกษาอย่างน้อย 1 สัปดาห์ โดยศึกษาคู่กับคู่มือวิทยากร

2. **คู่มือวิทยากร** ผู้จัดการฝึกอบรมควรส่งคู่มือวิทยากรไปให้วิทยากรศึกษาอย่างน้อย 1 สัปดาห์ โดยศึกษาคู่กับหลักสูตรการฝึกอบรม

3. **เอกสารประกอบการฝึกอบรม** เป็นเอกสารสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้ในการประกอบการฝึกอบรม ซึ่งผู้จัดการฝึกอบรมควรแจกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในวันลงทะเบียนเพื่อเข้ารับการฝึกอบรม

4. **สถานที่ฝึกอบรม** เนื่องจากหลักสูตรการฝึกอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นการฝึกอบรมที่ใช้วิธีการฝึกอบรมที่หลากหลายประกอบไปด้วยการบรรยาย การบรรยายประกอบสื่อ การบรรยายประกอบการสาธิต และศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งในแต่ละศูนย์การเรียนรู้จะมีวิธีการอบรมที่แตกต่างกัน ดังนั้นสถานที่ฝึกอบรมควรมีพื้นที่ที่จะเอื้ออำนวยต่อวิธีการฝึกอบรม โดยควรมีทั้งสถานที่บรรยาย และสถานที่ใช้สำหรับจัดศูนย์การเรียนรู้

5. **ผู้เข้ารับการฝึกอบรม** ผู้จัดการฝึกอบรมจะต้องประสานงานกับสถานีนอนามัยหรือโรงพยาบาลเจ้าของพื้นที่ เพื่อประสานงานให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเข้ารับการฝึกอบรม อย่างน้อย 1 สัปดาห์

6. **วิทยากร** ผู้จัดการฝึกอบรมต้องประสานงานกับผู้บังคับบัญชาของวิทยากรในการขอความสนับสนุนวิทยากรในการฝึกอบรม และเนื่องจากวิทยากรจะเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 1 สัปดาห์ก่อนกำหนดการ และควรมีหนังสือราชการแจ้งถึงผู้บังคับบัญชาด้วย จำนวนวิทยากรควรมี 5 คน เท่ากับจำนวนของเนื้อหาด้านปัญหา

สุขภาพและศูนย์การเรียนรู้ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้มีวิทยากรที่มากเกินไปและวิทยากรจะได้มีเวลาอยู่กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมตลอดระยะเวลาการฝึกอบรมซึ่งจะทำให้เกิดความคุ้นเคยและเป็นกันเองกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม อีกทั้งความรู้ที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะได้รับก็จะเป็นแนวทางเดียวกัน โดยวิทยากรมีหน้าที่ 2 ลักษณะ คือ

1. ให้ความรู้ตามปัญหาสุขภาพของชุมชน
2. เป็นวิทยากรประจำศูนย์การเรียนรู้ต่างๆ

7. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม ผู้จัดการฝึกอบรมจะต้องจัดเตรียมล่วงหน้า ตามรายละเอียดที่บรรจุไว้ในแต่ละกิจกรรม และควรปรึกษากับวิทยากรก่อนล่วงหน้าด้วย สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรมนี้ จำเป็นจะต้องจัดเตรียมให้พร้อม เนื่องจากบางอย่างมีความจำเพาะไม่สามารถที่จะจัดหาได้โดยทั่วไป

8. งบประมาณ การกำหนดงบประมาณต้องมีการคำนวณอย่างละเอียดถูกต้อง และควรจะมีการสืบราคาของค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ก่อนการเขียนโครงการ เช่น ค่าอาหาร ค่าวัสดุอุปกรณ์ และค่าตอบแทนต่างๆ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการฝึกอบรม

1. กิจกรรมการจัดอบรม

จัดการฝึกอบรม 2 วัน โดยวันแรกผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องเข้ารายงานตัวยังสถานที่ฝึกอบรม เวลา 08.00 น. เพื่อลงทะเบียน รับเอกสารและคำชี้แจงหลักสูตรการฝึกอบรม และเริ่มกิจกรรมตามหลักสูตร

ตารางการฝึกอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

เรื่องการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ

วันที่ 1 ของการฝึกอบรม

เวลา

08.30 - 09.00 น.	รายงานตัวลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
09.00 - 09.30 น.	พิธีเปิด
09.30 - 10.00 น.	บรรยายการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง โรคติดต่อที่เป็นปัญหาของชุมชน
10.00 - 10.30 น.	บรรยายการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง โรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาของชุมชน
10.30 - 12.00 น.	การฝึกปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ 1
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทาน
13.00 - 14.30 น.	การฝึกปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ 2
14.30 - 16.00 น.	การฝึกปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ 3
16.00 - 16.30 น.	สรุปผลการฝึกอบรมวันที่ 1

วันที่ 2 ของการฝึกอบรม

เวลา

09.00 - 09.45 น.	บรรยายการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง การใช้ยา
09.45 - 11.15 น.	การฝึกปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ 4
11.15 - 12.00 น.	บรรยายการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทาน
13.00 - 14.30 น.	การฝึกปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ 5
14.30 - 15.00 น.	บรรยายการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง การป้องกันอันตรายจากสารเคมี ทางการเกษตร
15.00 - 16.00 น.	สรุปเนื้อหาวิธีการถ่ายทอดความรู้
16.00 - 16.30 น.	สรุปผลการฝึกอบรม และปิดการฝึกอบรม

2. วิธีการฝึกอบรม

การฝึกอบรมในครั้งนี้ เป็นฝึกอบรมผู้ใหญ่ ดังนั้นวิธีการฝึกอบรมจำเป็นจะต้องมีความหลากหลายเพื่อไม่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความเบื่อหน่ายในการฝึกอบรม ซึ่งเป็นวิธีการฝึกอบรมที่เน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นสำคัญ โดยมุ่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับประสบการณ์ทั้งภาคทฤษฎีและนำทฤษฎีที่ได้จากการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนจะต้องได้รับการฝึกปฏิบัติทุกกิจกรรม โดยมีวิทยากรเป็นผู้นำทาง กระตุ้น และสรุปแนวทางการปฏิบัติ

บทบาทที่สำคัญของวิทยากร คือ กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีการแสดงออก อภิปรายโต้แย้ง และสรุปเป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง รวมทั้งบรรยายในเนื้อหาที่จำเป็น

การเรียนรู้โดยการบรรยายประกอบสื่อ และการบรรยายประกอบการสาธิต จะเป็นประสบการณ์ที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงตามวิธีการถ่ายทอดความรู้ต่างๆ โดยการบรรยายนั้นจะเน้นเฉพาะเนื้อหาที่จำเป็นและสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของชาวบ้าน

การเรียนรู้โดยศูนย์การเรียนรู้ มีความสำคัญมาก เนื่องจากหลักสูตรมีความต้องการที่จะให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการบรรยายไปสู่การปฏิบัติ และในการฝึกปฏิบัติที่ได้ผลนั้นจะต้องใช้กับกลุ่มเล็กๆ อีกทั้งหลักสูตรมีการฝึกปฏิบัติวิธีการถ่ายทอดความรู้หลายวิธีการ จึงจำเป็นที่จะต้องใช้วิธีการเรียนรู้แบบศูนย์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานจริงได้ต่อไป

การฝึกอบรมตามหลักสูตรจะใช้เวลา 2 วัน และเนื้อหาที่เป็นความรู้มีมากจึงจำเป็นต้องมีการสลับกันระหว่างการให้ความรู้โดยการบรรยายและการฝึกปฏิบัติ รวมทั้งมีการสรุปผลการฝึกอบรมในครั้งนี้ด้วย เพื่อชี้ให้เห็นจุดดีและจุดด้อยของแต่ละวิธีการ

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผลการฝึกอบรม

การประเมินผลการฝึกอบรม ใช้วิธีการต่างๆ ดังนี้

1. ใช้แบบทดสอบและแบบสอบถามต่างๆ ดังนี้

1.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของชุมชน ซึ่งจะทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม

1.2 แบบสอบถามทักษะเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของชุมชน ซึ่งจะทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม

1.3 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับวิธีการถ่ายทอดความรู้ ซึ่งจะทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม

1.4 แบบสอบถามทักษะเกี่ยวกับวิธีการถ่ายทอดความรู้ ซึ่งจะทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม

- 1.5 แบบสอบถามความเหมาะสมของหลักสูตรของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. ประเมินจากผลงานที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำในระหว่างการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
4. จากการสังเกตการออกความคิดเห็น และกล้าแสดงออกในการปฏิบัติกิจกรรม

ภาคผนวก 1

การดูแลตนเองด้านสุขภาพ

เนื้อหาวิชา

เนื้อหาวิชาในส่วนนี้ จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบด้วยเนื้อหา 5 เรื่อง ดังนี้

- ก. โรคติดต่อที่เป็นปัญหาของชุมชน
- ข. โรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาของชุมชน
- ค. การใช้ยา
- ง. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร
- จ. การป้องกันอันตรายจากเคมีทางการเกษตร

รายละเอียดมีดังนี้

ก. โรคติดต่อที่เป็นปัญหาของชุมชน

1. โรคอุจจาระร่วง

เป็นโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ คืออาหารที่สุกๆดิบๆ หรืออาหารที่บูดหรืออาจจะเกิดจากพิษของอาหารนั้นๆ

สาเหตุ

การรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคปนอยู่

อาการ

ถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน

กรณีที่ อุจจาระเป็นมูก หรือมีเลือดปน อาจจะเป็นโรคบิด

กรณีที่ ถ่ายดำ อาจเกิดจากโรคกระเพาะอาหาร

การป้องกัน

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ก่อนรับประทานอาหาร และหลังออกจากห้องส้วม
2. แม่ที่ให้นมลูก ควรล้างมือให้สะอาด ทำความสะอาดหัวนมก่อนให้นมลูก และทำความสะอาดอุปกรณ์ในการให้นมและอาหารเด็กทุกครั้ง
3. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และดื่มน้ำสะอาด
4. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
5. กำจัดขยะมูลฝอย โดยเผาหรือฝัง เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน
6. ครอบครัวที่มีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ควรมีผงน้ำตาลเกลือแร่ไว้ประจำบ้าน

การรักษาพยาบาล

1. ให้อาหารเหลวหรือของเหลวมากขึ้นกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำโดย
 - 1.1 ใช้ของเหลวที่ทำได้ในบ้าน เช่น น้ำข้าว, สารละลายน้ำตาลเกลือแร่
 - 1.2 เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ดื่มน้ำ 50 - 100 ซีซี หรือ $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ถ้วยแก้ว
 - 1.3 เด็กอายุ 2-10 ปี ดื่มน้ำ 100-200 ซีซี หรือ $\frac{1}{2}$ - 1 ถ้วยแก้ว (200 ซีซี เท่ากับ 1

ถ้วยแก้ว)

2. ให้อาหารต่อไปเรื่อยๆ ไม่ควรงดอาหารเพื่อป้องกันภาวะขาดสารอาหาร
 - 2.1 เด็กที่กินนมแม่ให้เด็กดื่มน้ำหรือสารละลายเกลือแร่สลับกับนมแม่
 - 2.2 เด็กที่ดูดนมขวด ให้ลดปริมาณของนมผงไปครึ่งหนึ่งต่อน้ำเท่าเดิม ซึ่งเจือจางกว่าที่เคยให้
 - 2.3 เด็กโตและผู้ให้ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม

2. ไข้หวัด

เป็นโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนต้น (ได้แก่ จมูก และคอ) ติดต่อกันง่ายด้วยการอยู่ใกล้ติดกัน รับเชื้อจากละอองเสมหะที่ผู้ป่วยไอจาม หรือหายใจรด รวมทั้งการสัมผัสตุ่มมือคนไข้ที่เป็นเชื้อหวัด

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจ

อาการ

ในเด็ก

มักเจ็บไข้ขึ้นมาทันทีทันใด บางครั้งอาจมีไข้สูงและชัก ถ้าเป็นนานเกิน 4 วัน อาจมีน้ำมูกข้นเหลือง หรือเขียว หรือโอมีเสลด และอาจมีอาการแทรกซ้อนร้ายแรง เช่น ไซนัสอักเสบ ปอดบวม ต่อมทอนซิลอักเสบ และชัก

ในผู้ใหญ่

อาจไม่มีไข้ มีเพียงคัดจมูก น้ำมูกใส จาม หรือเจ็บคอเล็กน้อย ครั่นเนื้อ ครั่นตัว อ่อนเพลีย

การป้องกัน

1. อย่าคลุกคลีกับผู้ป่วยเป็นไข้หวัด เวลาไอหรือจามให้ใช้ผ้าปิดปากหรือจมูก
2. ระวังรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ
3. อย่าทำงานหนักเกินไป ควรออกกำลังกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

การดูแลรักษา

ในเด็ก

1. ควรใช้ผ้าชุบน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นเช็ดตัวเวลาไข้สูง โดยให้เช็ดในลักษณะเข้าหาหัวใจ
2. ถ้ามีน้ำมูกมากต้องเช็ดออกหรือให้ลูกยางดูดน้ำมูกออกก่อนดูดนมเพื่อช่วยให้เด็ก

หายใจสะดวกขึ้น

3. ใส่เสื้อผ้าที่ทำให้ร่างกายของเด็กอบอุ่น
3. ถ้ามีอาการไอ หายใจหอบหรือหายใจแรงจนชายโครงบวม หรือหายใจมีเสียงดังตลอดจนเด็กมีอาการซึมมาก ไม่กินน้ำ นม หรือมีอาการชัก ควรนำเด็กไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ในผู้ใหญ่

1. พักผ่อนมาก ๆ ใส่เสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น ควรกินอาหารอ่อน ดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยลดแทนน้ำที่เสียไปจากไข้สูง
2. ถ้ามีอาการไอ ให้ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ ห้ามดื่มน้ำเย็น อาการไอจะค่อยหายไปเอง
3. อย่าซื้อยาชุดแก้ไข้หวัดมากินเอง อาจมีอันตรายได้

3. ไข้เลือดออก

เป็นโรคติดต่อที่พบได้บ่อย เกิดจากยุงลายที่มีเชื้อไข้เลือดออกมากัด ยุงลายชอบเพาะพันธุ์ตามแหล่งน้ำนิ่งในบริเวณบ้าน เช่น น้ำในโถงหรือตุ่ม จานรองขาตู้กับข้าว แจกันดอกไม้ กระป๋อง ยางรถยนต์ เป็นต้น

สาเหตุ

เป็นโรคติดต่อที่เกิดจาก ยุงลาย เป็นพาหะนำโรคมากระบาดในฤดูฝน

อาการ

- เป็นไข้ ตัวร้อน มีอาการคล้ายไข้หวัด ไข้จะสูงอยู่ 2-3 วัน
- ต่อมาไข้จะลดลงอย่างรวดเร็ว ระยะนี้จะมีเลือดออกตามส่วนต่าง ๆ เช่น มีเลือดออกตามไรฟัน มีเลือดกำเดา มีจุดเลือดออกที่ผิวหนัง
- ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที จะมีเลือดออกในระบบทางเดินอาหาร ทำให้เสียชีวิตได้

การป้องกัน

ระวังอย่าให้ยุ่งกีด และกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลูกน้ำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยใส่ทรายอะเบท หรือเลี้ยงปลาหางนกยูง คว่ำภาชนะที่มีน้ำขัง และกำจัดยุงลายโดยใช้สารเคมี

การดูแลรักษา

1. เมื่อมีไข้สูง ควรเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา และให้รับประทานยาลดไข้ (ยาพาราเซตามอล) เพื่อป้องกันอาการชัก

2. ไม่ควรใช้ยาแอสไพรินลดไข้

3. ควรรีบไปรับการรักษาที่สถานพยาบาลใกล้บ้านทันที ไม่ควรรักษาเองโดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้

ข. โรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาของชุมชน

1. เบาหวาน

เป็นโรคเรื้อรังที่พบมากในประเทศไทยทั่วทุกภูมิภาค ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะอาหารที่บริโภคจะเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น ขนมที่มีรสหวาน

สาเหตุ

ร่างกายขาดฮอร์โมนที่สำคัญตัวหนึ่ง คือ อินซูลินจากตับอ่อน ทำให้ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและถูกขับออกมาทางปัสสาวะ

อาการ

1. ปัสสาวะบ่อยและมาก ถ้าตั้งทิ้งไว้จะมีมากขึ้น
2. ดื่มน้ำบ่อยและมาก
3. กินจุแต่ผอมลง
4. น้ำหนักลดและอ่อนเพลีย
5. เป็นแผลหรือฝีง่ายแต่หายยาก
6. คันตามผิวหนังและบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
7. เจ็บปวดตามกล้ามเนื้อ ขาตามมือเท้า และหมดความรู้สึกทางเพศ
8. ตามัว พร่า ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อย ๆ
9. คลอดบุตรน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม

การป้องกัน

1. การควบคุมอาหารอย่าปล่อยให้อ้วน ไม่รับประทานของหวาน งดบุหรี่ สุราและของเค็ม
2. ออกกำลังกายพอควรและสม่ำเสมอ
3. ทำจิตใจให้สบาย
4. รับประทานยา หรือฉีดยาตามแพทย์สั่ง
5. หมั่นตรวจระดับน้ำตาลในเลือดและในปัสสาวะ
6. การติดตามรับการตรวจร่างกายเป็นระยะเพื่อเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน
7. การดูแลรักษาเท้า
8. มีที่อพยพหรือน้ำตาลติดตัวไว้เพื่อป้องกันการหมดสติจากน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป
9. ถ้ามีแผลหรือมีความผิดปกติใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที เพราะอาจกลายเป็นเรื่อง

น่ากลัวได้

การรักษาพยาบาล

การรักษาพยาบาลให้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ และให้ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์ผู้รักษาอย่างเคร่งครัด

2. ความดันโลหิตสูง

เป็นโรคที่พบบ่อยในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะผู้ที่มีความเครียดมาก รับประทานอาหารที่รสเค็มจัดอยู่เป็นประจำ และมักจะเป็นโรคที่แทรกอยู่ในโรคเบาหวาน

สาเหตุ

ความดันโลหิตสูง เกิดได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

1. ความเครียด
2. ความสมบูรณ์เกี่ยวกับอาหาร โดยเฉพาะไขมันและโปรตีนสูง ซึ่งมักจะเกิดกับคนที่อ้วน
3. รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด

อาการ

คนที่เป็นโรคความดันมีโลหิตสูงนั้น ส่วนมากจะไม่ค่อยมีอาการอะไร ในคนที่มีความดันโลหิตสูงเล็กน้อยและความดันสูงปานกลาง จะไม่มีอาการอะไรคงเหมือนคนปกติอยู่นานหลายปี ต่อเมื่อทำการวัดความดันโลหิตดู และทราบว่าเป็นความดันโลหิตสูง จึงจะเริ่มมีอาการบ้าง เช่น ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยในตอนเช้า ๆ ปวดตอนกลางวันทุเลาลง

อาการที่พบได้บ่อย ๆ ทั่วไป คือ รู้สึกเบาหัว มีเสียงดังในหู มองตื้อ เหนื่อยง่าย ใจสั่น อาจมีเลือดกำเดาไหลร่วมด้วย

การป้องกัน

1. ลดอาหารที่มีรสเค็มลง
2. ระวังอย่าให้ร่างกายอ้วน โดยการไม่รับประทานอาหารที่มันจัด หรือมีไขมันสูง
3. ทำจิตใจให้สบายอย่าเคร่งเครียดกับชีวิตมากเกินไป
4. งดดื่มสุราหรือของมีเมาต่าง ๆ รวมทั้งงดสูบบุหรี่ด้วย

การรักษาพยาบาล

1. ควบคุมความดันให้อยู่ในระดับไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท
2. ระหว่างทำการรักษาต้องลดอาหารเค็มลง
3. ความดันโลหิตสูงจะเป็นอยู่ตลอดชีวิต ดังนั้นจึงต้องกินยาควบคุมตลอดไป
4. ถ้าไม่รักษาให้ถูกต้องและสม่ำเสมอ จะเกิดภาวะแทรกซ้อนที่มีอันตรายมาก
5. ในคนสูงอายุควรลดความดันลงอย่างช้า ๆ
6. คนไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอตามที่แพทย์นัด

3. โรคหัวใจ

โรคนี้มักจะพบในผู้ที่มีความเครียดสูง ผู้สูงอายุ เนื่องจากความเสื่อมของกล้ามเนื้อหัวใจ และหลอดเลือด คนอ้วน คนที่ขาดการออกกำลังกาย อาจจะมีบางคนที่เกิดจากกรรมพันธุ์

สาเหตุ

1. การอุดตันของเส้นเลือดในปอด
2. ภาวะติดเชื้อในส่วนต่างๆของร่างกาย
3. โลหิตจาง
4. ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ
5. กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ
6. ความดันโลหิตสูง
7. กล้ามเนื้อหัวใจตาย

อาการ

1. เหนื่อยและหายใจลำบาก ในระยะแรก ๆ จะรู้สึกเหนื่อยง่ายเมื่อออกกำลังกาย เมื่อเป็นนาน ๆ และเป็นมากขึ้น แม้แต่ผู้ป่วยนั่งอยู่เฉย ๆ ก็รู้สึกเหนื่อย เนื่องจากมีเลือดคั่งอยู่ในปอดมาก
2. เหนื่อยเมื่อนอน ผู้ป่วยนอนลงจะรู้สึกเหนื่อยหายใจไม่ออกต้องลุกขึ้นนั่งในระยะแรก ๆ อาจนอนใช้หมอนหนุนศีรษะสูง 2-3 ชั้นได้ เมื่อเป็นมาก ๆ จะนอนลงไม่ได้เลยต้องนั่งหลับ

3. เหลือเวลากลางคืน ในบางขณะผู้ป่วยจะรู้สึกเหนื่อยหายใจไม่ออกจนต้องตื่นจากที่กำลังหลับ และลุกขึ้นนั่งแล้วจึงหายไป

การป้องกัน

1. ต้องไม่เครียดง่าย ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ
2. ลดปริมาณอาหารลง โดยเฉพาะอาหารที่มีรสเค็มและรสหวาน
3. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ
4. ออกกำลังกายแต่พอสมควร

การรักษาพยาบาล

การรักษาพยาบาลต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด และผู้ป่วยควรปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด

ค. การใช้ยา

ความรู้เกี่ยวกับยาสามัญประจำบ้าน

ความหมาย

ยาสามัญประจำบ้าน คือ ยาที่ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยที่มีอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ สำหรับตนเอง ก่อนที่จะไปพบแพทย์

ประโยชน์ของยาสามัญประจำบ้าน

1. ใช้เป็นยารักษาบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยได้ดี
2. มีฉลากบอกรายละเอียดการใช้ครบถ้วน และถูกต้อง ช่วยให้ใช้ยาถูกขนาด ถูกคน ถูกเวลา ถูกขนาดและถูกวิธี
3. มีความปลอดภัยสูง และประหยัดค่าใช้จ่าย

ยาสามัญประจำบ้านที่ควรมีไว้ประจำตัวในบ้านได้แก่

ยาแก้ปวด ลดไข้ ขี้ผึ้งแก้ปวดบวม ยาใส่แผลสด ผงน้ำตาลเกลือแร่ (โออาร์เอส)

ข้อแนะนำในการใช้ยา

การใช้ยามีทั้งคุณอนันต์และโทษมหันต์ โปรดอ่านคำเตือนสัณนิทจะสะกิดใจท่านให้ใช้ยาได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพในการรักษาโรค

1. ไม่ควรใช้ยาโดยไม่จำเป็น
2. ไม่ควรซื้อยาตามคำโฆษณาและคำบอกเล่า
3. ไม่ควรใช้ยาผิดขนาด
4. ไม่ควรใช้ยาผิดเวลา

5. ไม่ควรใช้ยาผิดวิธีทางและผิดวิธี
6. ไม่ควรใช้ยาในทางที่ผิด
7. ไม่ควรใช้ยาผิดบุคคล
8. ไม่ควรใช้ยาหลายขนานในเวลาเดียวกัน
9. ไม่ควรใช้ยาโดยไม่อ่านฉลากยา

การใช้ยาตามคำโฆษณาและคำบอกเล่า

ปัจจุบันประเทศไทยเปิดโอกาสให้มีการค้ายาทั้งที่ผลิตขึ้นในประเทศและต่างประเทศ ร้านขายยาจึงมียาที่ขายในท้องตลาดเกินความจำเป็น เป็นเหตุให้เกิดการแข่งขันในการขาย มีการโฆษณาผ่านทางสื่อต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุและโทรทัศน์ ทำให้ประชาชนมีทัศนคติต่อการใช้อย่างไม่ถูกต้องก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ และยังสิ้นเปลืองเงินทองอีกด้วย ในบางครั้งมีการโฆษณาเกินความเป็นจริง ทำให้เกิดอันตรายจากการใช้ยาได้ ดังนั้นวิธีที่ปลอดภัย ผู้บริโภคควรซื้อยาจากร้านขายยาที่มีเภสัชกรประจำ เพื่อให้ขอแนะนำในการใช้ยาที่ถูกต้อง นอกจากนั้นยังไม่ควรซื้อยาตามคำบอกเล่า เพราะว่ามีหลายโรคที่มาจากสาเหตุต่างกัน แต่มีอาการแสดงออกบางอย่างเหมือนกัน การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องกับสาเหตุของโรคทำให้การรักษาไม่ได้ผล และอาจจะทำให้โรคกำเริบมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ไม่ควรซื้อยาโดยอาศัยตัวอย่างยา เพราะยาเม็ดและยาแคปซูลที่มีลักษณะภายนอกและสีคล้ายกัน อาจเป็นยาต่างชนิดกันก็ได้ ตัวอย่างเช่น ยาเม็ดสีเหลือง เม็ดเล็ก ๆ เข้าใจว่า เป็นยาแก้คลื่นไส้อาเจียน (โดเมนฮัยดรีน) แต่ความจริงไม่ใช่ อาจจะเป็นยาแก้แพ้ (คลอร์เฟนิรามีน) ก็ได้ ควรรู้จักชื่อของยาโดยใช้ชื่อสามัญทางยา หรือชื่อการค้า การใช้ยาหลายขนานในเวลาเดียวกัน

ยาบางอย่างต้องคำนึงถึงปฏิกิริยาระหว่างยา เมื่อร่างกายได้รับยาหลายขนานพร้อมกัน ยาเหล่านั้นอาจเกิดปฏิกิริยาต่อกัน อาจทำให้เสริมฤทธิ์ต้านฤทธิ์ หรือเกิดเป็นพิษขึ้นได้แล้วแต่ขนาดของยาเหล่านั้นในกรณีที่เกิดยาต้านฤทธิ์ เรียกตามภาษาชาวบ้านว่า "ยาตีกัน" แทนที่โรคภัยไข้เจ็บจะหาย กลับทำให้ทุดหนักลง

ตัวอย่าง ยาเตตราซัยคลิน (ทีซีเอ็มซี) ไม่ควรรับประทานร่วมกับยาลดกรดหรือ ยานำรูจโลฮิต เพราะจะทำให้ยาไม่ถูกดูดซึม

ตัวอย่าง ยาคลอร์เฟนิรามีน (ยาแก้แพ้) ร่วมกับยาไดอะซีแพม (ยากล่อมประสาท) จะเสริมฤทธิ์กันทำให้่วงนอนมากขึ้น

การเกิดปฏิกิริยาระหว่างยา ไม่ใช่เฉพาะยากับยาเท่านั้น อาจเกิดจากยากับอาหารก็ได้

ตัวอย่าง ยาเตตราซัยคลิน ไม่ควรรับประทานพร้อมกับนม

ยาเพนนิซิลิน ไม่ควรรับประทานพร้อมกับน้ำผลไม้

ยาคลอร์เฟนิรามีน ไม่ควรรับประทานพร้อมกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การใช้ยาโดยไม่อ่านฉลากยา

ก่อนใช้ยา ต้องอ่านฉลากยาทุกครั้ง เพื่อป้องกันการหยิบยาผิด และปลอดภัยในการใช้ยา ฉลากยาที่ชัดเจน จะระบุชื่อยา สรรพคุณ ขนาดยา ความแรง วิธีใช้ ข้อห้าม ข้อแนะนำ และคำเตือน วันผลิตและวันหมดอายุของยา และอุณหภูมิที่เก็บยา การอ่านฉลากยาอย่างละเอียดก็เพื่อให้ได้รับ ประโยชน์จากการใช้ยามากที่สุด ควรปฏิบัติตามคำเตือน ข้อแนะนำและข้อห้ามที่เขียนไว้บนฉลาก อย่างเคร่งครัด

ข้อห้าม ห้ามรับประทานยาพร้อมกับนมหรือยาลดกรด

ตัวอย่าง ยาเตตราซัยคลิน เป็นต้น

ง. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร

ฉลากอาหาร

ฉลากอาหาร เป็นสิ่งที่จะช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร ซึ่งจะบอกถึงชนิดอาหาร ส่วน ประกอบ คุณภาพมาตรฐานของอาหาร ทำให้ได้อาหารที่มีคุณค่าสมราคา

รายละเอียดบนฉลาก แสดงข้อความภาษาไทย อ่านได้ชัดเจน ดังนี้

1. ชื่อประเภทอาหาร
2. ชื่อและสถานที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้นำเข้า
3. เลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่อนุญาตฉลากอาหาร
4. ปริมาณของอาหารที่เป็นน้ำหนักสุทธิหรือปริมาตรสุทธิ
5. ส่วนประกอบของอาหาร
6. เดือนปีที่ผลิตอาหาร หรือวันหมดอายุของอาหาร
7. อื่นๆ เช่น การเจือสี การใช้สารเจือปนอาหาร เป็นต้น
8. แจ้งวิธีปรุงเพื่อรับประทาน (ถ้ามี)
9. แจ้งคำแนะนำในการเก็บรักษา (ถ้ามี)

อักษรย่อที่ใช้ประกอบเครื่องหมาย อย.

ผค. ใช้กับ ครีมเทียม

ผด. , ผผด. ใช้กับ น้ำดื่ม น้ำอัดลม

ผม. ใช้กับ น้ำมันที่ใช้ในการปรุงอาหาร

ผช. , จผช.	ใช้กับ ซีสปรุงรสต่างๆ
ผก.	ใช้กับ อาหารกระป๋อง
ผนต.	ใช้กับ นมกล่องต่าง
ผฟ.	ใช้กับ ผลิตภัณฑ์กาแฟผง

หลักในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร

1. การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

ต้องสังเกตลักษณะภายนอกคือ

1.1 ตัวกระป๋องต้องสะอาด ไม่บุบหรือบวม ไม่มีรูรั่วหรือเป็นสนิมโดยเฉพาะที่รอยตะเข็บ

1.2 เมื่อเปิดกระป๋องออกลักษณะอาหารภายในต้องไม่มีสี กลิ่น และรส ผิดไปจากธรรมชาติของอาหารนั้น ๆ

1.3 ลักษณะภายในกระป๋อง ต้องไม่มีตะกั่ว สนิมเหล็กหรือสีอื่นใดติดอยู่นอกจากสีของแลคเกอร์หรือสีของดินุกที่เคลือบด้านในของภาชนะบรรจุ

1.4 สังเกตฉลากอาหารต้องมีชื่ออาหารและเลขทะเบียนอาหาร ผู้ผลิต น้ำหนักหรือปริมาตรอาหาร วันเดือนปีที่ผลิต หรือหมดอายุ ชนิดและปริมาณของวัตถุเจือปนในอาหาร (ถ้ามีการใช้)

1.5 ก่อนบริโภคอาหารกระป๋อง ควรอุ่นให้เดือดประมาณ 10 นาที เพื่อความปลอดภัยจากจุลินทรีย์โดยอุ่นในภาชนะที่เหมาะสม ไม่อุ่นกระป๋องที่บรรจุเพราะจะทำให้ดินุกหรือแลคเกอร์ที่เคลือบภายในปนเปื้อนในอาหารได้

1.6 อาหารกระป๋องที่เปิดแล้วหากรับประทานไม่หมด ควรถ่ายใส่ภาชนะที่สะอาดมีฝาปิดมิดชิด เช่น ภาชนะแก้ว แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น

2. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์นม

ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากนมกำลังเป็นที่นิยมและบริโภคกันมาก การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์นมจึงควรทราบส่วนประกอบที่สำคัญ วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต อายุ การใช้ และการเก็บในสภาวะที่เหมาะสมด้วย

2.1 นมที่ผ่านกรรมวิธีพาสเจอร์ไรส์ ต้องเก็บรักษาที่อุณหภูมิไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส และบริโภคภายใน 3 วัน นมประเภทนี้ได้แก่ นมบรรจุถุง หรือขวดพลาสติก รสหวาน รสจืด และอาจมีกลิ่นและรสชาติของผลไม้ด้วย

2.2 นมที่ผ่านกรรมวิธีสเตอริไลส์ หรือนมยู เอช ที ที่ เก็บที่อุณหภูมิปกติได้ภายใน 6 เดือน นมประเภทนี้ได้แก่ นมกล่องประเภทต่างๆ มีทั้งรสหวานและรสเปรี้ยว

2.3 นมเปรี้ยว ต้องเก็บรักษาที่อุณหภูมิไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส และควรบริโภคภายใน 7 วัน นับแต่วันบรรจุ

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์นม

1. ภาชนะบรรจุ ต้องอยู่ในสภาพเรียบร้อยไม่ฉีกขาด ไม่บวม หรือบุบยุบ และต้องปิดสนิท
2. ฉลาก ควรมีข้อความภาษาไทยที่อ่านได้ชัดเจน และมีรายละเอียดบนฉลากได้แก่
 - ข้อความแสดงชนิดของนม คือ "นมปรุงแต่งยูเอชที" หรือ "นมปรุงแต่งพาสเจอร์ไรส์" หรือ "นมปรุงแต่งรสเปรี้ยว"
 - เลขทะเบียนตำรับอาหาร (อย.)
 - ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต
 - ส่วนประกอบของนม
 - ปริมาตรของนมเป็นมาตรเมตริก
 - วันเดือนปีที่ผลิตหรือวันหมดอายุ
 - มีเครื่องหมายมาตรฐานแสดงพร้อมคำกำกับว่า " มอก.89/2544"

3. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์น้ำส้มสายชู

น้ำส้มสายชู เป็นเครื่องปรุงแต่งอาหารชนิดหนึ่งที่ให้รสเปรี้ยว จัดเป็นอาหารควบคุมเฉพาะ ซึ่งกำหนดคุณภาพมาตรฐาน มีส่วนประกอบสำคัญคือกรดน้ำส้ม

น้ำส้มสายชู มี 3 ชนิดคือ

1. น้ำส้มสายชูหมัก ได้จากการนำธัญพืช ผลไม้ หรือน้ำตาลมาหมักกับส่าเหล้า แล้วหมักกับเชื้อน้ำส้มสายชูตามกรรมวิธีธรรมชาติ

น้ำส้มสายชูหมักต้องมีปริมาณกรดน้ำส้มไม่น้อยกว่า 4 เปอร์เซ็นต์ ใส ไม่มีหนอนน้ำส้ม ไม่มีตะกอน หรืออาจมีตะกอนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติต้องไม่เจือสีใดๆ ยกเว้นสีของน้ำตาลเคี้ยวไหม้เท่านั้น

2. น้ำส้มสายชูกลั่น ได้จากการนำแอลกอฮอล์กลั่นเจือจางมาหมักกับเชื้อน้ำส้มสายชู หรือเมื่อหมักแล้วนำไปกลั่นอีก หรือได้จากการนำน้ำส้มสายชูหมักมากลั่น

น้ำส้มสายชูกลั่นจะต้องมีลักษณะใส ไม่มีตะกอน ไม่มีหนอนน้ำส้ม มีปริมาณกรดน้ำส้มไม่น้อยกว่า 4 เปอร์เซ็นต์ และไม่เจือสีใดๆ ยกเว้นสีของน้ำตาลเคี้ยวไหม้เท่านั้น

3. น้ำส้มสายชูเทียม ได้จากการนำเอากรดน้ำส้มมาเจือจางจนได้ปริมาณกรดน้ำส้ม 4-7 เปอร์เซ็นต์ ใส ไม่มีตะกอน ไม่มีการเจือสีใดๆและไม่มีการแต่งกลิ่นหรือรส

น้ำส้มสายชูปลอม

คือ กรดน้ำส้มเข้มข้น เป็นน้ำกรดที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้ในอุตสาหกรรมต่างๆ เช่น ใช้กับสิ่งทอ ฟอกหนัง ไม่เหมาะกับการนำมารับประทาน เพราะถ้ารับประทานไปแล้ว กรดจะกัดกระเพาะอาหารและลำไส้ทำให้เป็นแผล หรืออาจทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ทะลุได้

จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นน้ำส้มสายชูปลอม

การตรวจสอบน้ำส้มสายชู อาจทำได้โดยวิธีง่ายๆ คือ

1. สังเกตน้ำส้มพริกทอง ตามร้านอาหาร ถ้าเนื้อพริกมีสีซีดขาวหรือเปื่อยยุ่ย น้ำส้มที่อยู่เหนือพริกขุ่น ไม่ควรรับประทาน เพราะแสดงว่าน้ำส้มสายชูนั้นมีความเป็นกรดสูงเกินไป ไม่ปลอดภัยในการบริโภค

2. ใช้ใบผักชีแช่ในน้ำส้มสายชู หากใบผักชีมีลักษณะตายนิ่ง กลายเป็นสีเหลืองภายใน 15 นาที แสดงว่า น้ำส้มสายชูนั้นมีความเป็นกรดสูงเกินไปไม่ควรบริโภค

3. ใช้น้ำยาป้ายลิ้นสีม่วง หรือน้ำยาเจินเขียนไวโอเล็ต หยดลงไปบนน้ำส้มสายชู หากน้ำยาเปลี่ยนสีเป็นสีเขียวหรือสีน้ำเงิน แสดงว่าน้ำส้มสายชูนั้นเป็นน้ำส้มสายชูปลอม เป็นกรดแวลูอิสระ เช่นกรดกำมะถัน หากบริโภคจะเป็นอันตรายได้

วิธีการเลือกซื้อน้ำส้มสายชู

1. ฉลาก ควรมีข้อความภาษาไทยที่อ่านได้ชัดเจน และมีรายละเอียดบนฉลากได้แก่

- ข้อความแสดงชนิดของน้ำส้มสายชู คือ น้ำส้มสายชูหมัก น้ำส้มสายชูกลั่น หรือน้ำส้มสายชูเทียม

- เลขทะเบียนตำรับอาหาร (อย.)

- ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต

- ปริมาตรของน้ำส้มสายชูเป็นระบบเมตริก

- ปริมาณกรดน้ำส้ม

- วันเดือนปีที่ผลิตหรือวันหมดอายุ

- มีเครื่องหมายมาตรฐานแสดงพร้อมคำกำกับว่า " มอก.83/2544"

2. ภาชนะที่บรรจุ ต้องสะอาดและไม่ถูกกีดกร่อนง่าย เช่น ขวดแก้ว ไม่ควรเป็นภาชนะโลหะหรือพลาสติก

3. ต้องไม่มีตะกอน และไม่มีหนอนในน้ำส้ม

4. ไม่ซื้อน้ำส้มสายชูที่แบ่งขายหรือน้ำส้มสายชูที่ไม่มีฉลาก

4. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์น้ำปลา

น้ำปลา คือ สารปรุงแต่งรสอาหารที่ให้รสเค็ม เป็นของเหลวที่ได้จากการหมักปลากับเกลือ หรือกากปลาที่เหลือจากการหมักครั้งแรกกับเกลือ ตามกรรมวิธีการทำน้ำปลา

น้ำปลาแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. น้ำปลาแท้ เป็นของเหลวที่ได้จากการหมักปลากับเกลือ หรือกากปลาที่เหลือจากการหมักครั้งแรกกับเกลือ ตามกรรมวิธีการทำน้ำปลา
2. น้ำปลาผสม ได้จากการนำน้ำปลาแท้ มาเจือปนหรือเจือจางด้วยสิ่งที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

การเลือกซื้อน้ำปลา

ควรสังเกตดังต่อไปนี้

1. ลักษณะทั่วไป

- น้ำปลาที่ดีต้องใส มีสีน้ำตาลปนแดง ไม่มีตะกอนเว้นแต่ตะกอนที่เกิดจากธรรมชาติ

- มีกลิ่นคาวปลา แต่ไม่โชกกลิ่นเหม็นคาวหรือเหม็นหืน

- เมื่อชิมดูต้องไม่มีรสขม หรือรสหวานของซัคคาริน (ดีน้ำตาล) ซึ่งจะหวานผิดปกติ

2. ภาชนะบรรจุ

- ทำจากวัสดุที่ไม่กัดกร่อนด้วยเกลือ

- ต้องสะอาดปิดสนิท

- มีฉลากปิดเรียบร้อย ไม่ฉีกขาดเลอะเลือน

3. ฉลาก ต้องมีข้อความดังนี้

- ระบุว่าเป็น "น้ำปลาแท้" หรือ "น้ำปลาผสม"

- เลขทะเบียนตำรับอาหาร (อย.)

- ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต

- ปริมาตรของน้ำปลาเป็นระบบเมตริก

- วันเดือนปีที่ผลิตหรือวันหมดอายุ

- มีเครื่องหมายมาตรฐานแสดงพร้อมคำกำกับว่า " มอก.83/2544"

5. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ซอสปรุงรส

ซอส เป็นของเหลวที่ได้มาจากการกระบวนการหมักถั่วเหลืองกับเกลือ ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ได้แก่ ซอสถั่วเหลืองต่าง ๆ และซีอิ๊ว

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ซอส

ควรสังเกตสิ่งต่อไปนี้

1. ลักษณะทั่วไป

- ซอสที่ดีต้องมีสีตามชนิดของซอสนั้น ไม่มีตะกอนเว้นแต่ตะกอนที่เกิดจากธรรมชาติ

ธรรมชาติ

- มีกลิ่นของถั่วเหลืองและเกลือ ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน
- เมื่อชิมดูต้องไม่มีรสขม หรือรสหวานของซัคคาริน(ดีน้ำตาล) ซึ่งจะหวานผิดปกติ

2. ภาชนะบรรจุ

- ทำจากวัสดุที่ไม่กัดกร่อนด้วยเกลือ
- ต้องสะอาดปิดสนิท
- มีฉลากปิดเรียบร้อย ไม่ฉีกขาดเลอะเลือน

3. ฉลาก ต้องมีข้อความดังนี้

- ระบุว่าเป็น "ซอสปรุงอาหาร"
- เลขทะเบียนตำรับอาหาร (อย.)
- ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต
- ปริมาตรของซอสเป็นระบบเมตริก
- วันเดือนปีที่ผลิตหรือวันหมดอายุ
- มีเครื่องหมายมาตรฐานแสดงพร้อมคำกำกับว่า " มอก.83/2544"

6. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผงชูรส

ผงชูรส คือ สารปรุงแต่งอาหารชนิดหนึ่งซึ่งมีรสคล้ายน้ำต้มเนื้อ มีชื่อทางเคมีว่า โมโนโซเดียม กลูตาเมต

ผงชูรส มีลักษณะเป็นผลึกหรือเป็นเกล็ดสีขาวขุ่น ไม่มีความวาว มีรูปร่างคล้ายกระดูก คือ เป็นแท่งสี่เหลี่ยม ไม่เรียบ ปลายทั้งสองข้างใหญ่ คอดตรงกลาง หรือบางกรณีอาจมีปลายข้างใดข้างหนึ่งเล็กคล้ายรูปกระบอกก็ได้

ผงชูรส มี 2 ชนิด ได้แก่

1. ผงชูรสแท้ เป็นผงชูรสที่ผลึกสารโมโนโซเดียมกลูตาเมต ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 โดยน้ำหนัก ส่วนที่เหลืออีก 2 ส่วนนั้น อาจจะเป็นสารอื่นๆ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค เช่น น้ำตาลและเกลือ

2. ผงชูรสผสม เป็นผงชูรสที่มีผลึกสารโมโนโซเดียมกลูตาเมต ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 โดยน้ำหนัก

การเลือกซื้อผงชูรส

1. ภาชนะบรรจุ ควรอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่ฉีกขาด ฉลากมีตัวหนังสือภาษาไทยชัดเจน มีรายละเอียดที่ฉลากดังนี้

- ชื่อผงชูรส (ยี่ห้อ)
- เลขทะเบียนตำรับอาหาร
- ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต
- น้ำหนักสุทธิ
- วันเดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ

2. สังเกตลักษณะของเกล็ดผงชูรส

3. ละลายน้ำได้ดี ชิมดูมีรสคล้ายน้ำต้มเนื้อ

จ. การป้องกันอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร

1. ประเภทของสารเคมีทางการเกษตร

สารเคมีทางการเกษตร มีทั้งพวกที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติและเกิดจากการผลิตขึ้น สามารถแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ตามที่ใช้กันในชุมชนของเราดังนี้

- 1) สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ประกอบด้วยยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าเชื้อรา เป็นต้น
- 2) ปุ๋ย และสารเพิ่มสารอาหารให้แก่พืช

2. อันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร

1) อันตรายที่มีต่อมนุษย์

สารเคมีทางการเกษตรทางการเกษตรสามารถเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ได้ 2 ทาง คือ ทางตรง ผู้ที่จะได้รับพิษได้แก่เกษตรกร ประชาชนที่ใช้สารเหล่านี้ตามบ้านเรือน หรือคนงานในโรงงานผลิต ผสม ปรงแต่ง แบ่งบรรจุ หรือกรรมกรขนส่งสารเคมีดังกล่าว และโดยทางอ้อม ได้แก่การกินอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีสารเคมีทางการเกษตรเจือปนอยู่ เช่น การกินข้าว ผัก ผลไม้ ซึ่งอาหารเหล่านี้มีสารเคมีตกค้างอยู่ในปริมาณที่น้อยก็จริง แต่จะสามารถสะสมมากขึ้นได้ในอวัยวะต่าง ๆ ของมนุษย์ เช่น ไข่มสัน ตับ ไต และสมอง เป็นต้น

2) อันตรายต่อสิ่งแวดล้อม ปัญหาเกี่ยวกับสารเคมีทางการเกษตรตกค้างในสิ่งแวดล้อมนั้น มิได้เกิดขึ้นเฉพาะพื้นที่ที่มีการใช้สารนี้เท่านั้น แต่จะสามารถแพร่กระจายและตกค้างในบริเวณ

กว้างได้ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมตามมา เริ่มจากสารเคมีทางการเกษตรตกค้างในดินและลำต้นพืชหลังจากการฉีดพ่น จะเกิดการสะสมส่วนหนึ่งบางส่วนฟุ้งกระจายไปในบรรยากาศ และบางส่วนซึมลงไปในดิน ส่วนใหญ่จะถูกฝนชะและพัดพาไปกับน้ำไหลบ่าหน้าดินไหลลงสู่แหล่งน้ำ จากนั้นจะเกิดการถ่ายทอดสารเหล่านี้ผ่านห่วงโซ่อาหารเข้าสู่สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ต่อไป

3.การป้องกันอันตรายจากสารเคมีทางการเกษตร

- 1) การเลือกใช้สารเคมีทางการเกษตร ต้องคำนึงถึงปริมาณสารที่จะใช้ ควรซื้อให้เพียงพอต่อการใช้งานเท่านั้น และควรเลือกซื้อขนาดของสารที่ถูกต้อง มิฉะนั้นจะทำความเสียหายหรือมีผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตชนิดอื่น ๆ
- 2) ก่อนใช้สารเคมีทางการเกษตรต้องอ่านฉลากที่ติดมาให้ละเอียด โดยเฉพาะข้อควรระวังในการใช้และอันตรายของสารเคมีนั้น
- 3) ควรผสมสารเคมีนอกบริเวณที่พักอาศัย หรือบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก การเปิดภาชนะบรรจุควรทำด้วยความระมัดระวัง ควรอยู่เหนือลมตลอดเวลาที่ผสมหรือเติมสารเคมีทางการเกษตร
- 4) ผู้ผสมสารเคมีทางการเกษตรจะต้องสวมถุงมือ เสื้อ หมวก รองเท้า หน้ากากป้องกันสารเคมีในขณะผสมสารเคมีและห้ามสูบบุหรี่ กินอาหาร หรือดื่มน้ำจนกว่าจะได้ล้างทำความสะอาดมือให้เรียบร้อยเสียก่อน
- 5) ห้ามใช้มือผสมสารเคมีทางการเกษตรเป็นอันขาด ให้ใช้ไม้ด้ามยาวแทน
- 6) เครื่องมือพ่นสารเคมีทางการเกษตร ต้องอยู่ในสภาพดีและทำงานได้ดี ถ้าหัวฉีดหรือท่ออุดตันห้ามใช้ปากเป่าหรือดูดเป็นอันขาด
- 7) การพ่นสารเคมีทางการเกษตรควรทำในเวลาที่เหมาะสม ใช้อัตราส่วนที่ถูกต้องเพื่อป้องกันพิษตกค้างของสารสารเคมีทางการเกษตรบนพืชผล ห้ามพ่นในขณะที่มีลมพายุหรือฝนตกแรง
- 8) เวลาพ่นสารเคมีทางการเกษตรควรพ่นขวางลม และยืนอยู่เหนือลม เพื่อป้องกันไม่ให้ละอองสารถูกตัวผู้ใช้หรือหายใจเอาสารสารเคมีทางการเกษตรเข้าไป
- 9) หลังพ่นสารเคมีทางการเกษตรเสร็จให้อาบน้ำชำระร่างกายด้วยน้ำและสบู่โดยเร็วที่สุด และทำความสะอาดเสื้อผ้าที่ใช้พ่นสารด้วย
- 10) เก็บสารเคมีทางการเกษตรที่เหลือไว้ในที่มิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กนำมาเล่น
- 11) กำจัด ทำลายภาชนะที่บรรจุสารเคมีทางการเกษตรที่ใช้แล้วโดยการฝังดิน ห้ามนำมาใช้อีกเป็นอันขาด

12) ทำความสะอาดเครื่องฟั่นสารฯให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือน้ำยาทำความสะอาด
อื่น ๆ

13) ควรติดป้ายหรือคำเตือนบริเวณที่ได้ฟั่นสารเคมีทางการเกษตรไปแล้ว เพื่อป้องกันไม่ให้
ผู้คนฝ่ายเข้าไป ห้ามเก็บเกี่ยวพืชผลไปกิน หรือนำไปจำหน่าย จนกว่าจะพ้นระยะเวลาที่ระบุไว้ใน
เอกสารกำกับการใช้สาร

4. การปฐมพยาบาลผู้ได้รับสารเคมีทางการเกษตร

การปฐมพยาบาลจะแตกต่างกันไปตามลักษณะของการเกิดพิษ ดังนี้

1) เมื่อได้รับโดยการกิน

1.1 พยายามทำให้อาเจียน โดยการล้วงคอด้วยนิ้วมือ ให้ดื่มน้ำเกลืออุ่น(เกลือ 1
ช้อนโต๊ะต่อน้ำอุ่น 1 แก้ว) ระวังอย่าสัมผัสสารพิษที่อาเจียนออกมา การทำให้อาเจียนนั้นมีข้อ
ยกเว้น คือห้ามใช้กรณีที่ถูกพิษหรือหมดสติ และในกรณีที่กินสารเคมีที่เป็นกรดหรือด่างอย่างแรง

1.2 พยายามทำให้ผู้ป่วยอบอุ่นด้วยผ้าห่ม

1.3 รีบนำส่งพยาบาล พร้อมภาชนะบรรจุสารเคมีและฉลากผลิตภัณฑ์

2) เมื่อได้รับโดยการหายใจ

2.1 รีบนำผู้ป่วยออกจากบริเวณอันตรายให้มาอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

2.2 ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้ช่วยผายปอด อย่าใช้การช่วยแบบเป่าปาก

2.3 รีบนำส่งโรงพยาบาลพร้อมภาชนะและฉลาก

3) เมื่อได้รับโดยการสัมผัส

3.1 ทางตา ให้ใช้น้ำสะอาดล้างตาจำนวนมาก ๆ เป็นเวลานาน 15 นาที หากยังไม่ดีขึ้นให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

3.2 ทางผิวหนัง ล้างด้วยน้ำและฟอกด้วยสบู่ อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที หากมี
อาการรุนแรงให้รีบนำส่งโรงพยาบาลพร้อมภาชนะบรรจุและฉลากผลิตภัณฑ์