



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบ

สำหรับผู้เข้าร่วมประชุมการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.)

คำชี้แจง ข้อสอบมีทั้งหมด 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการเฝ้าระวังโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม มีทั้งหมด 4 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ถูกที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

ชื่อ-สกุล อายุ ปี

บ้านเลขที่ หมู่ ตำบลประตูป่า อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

ปัจจุบันท่านมีตำแหน่งใดในหมู่บ้าน

☐ อสม. ☐ กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/ผช.ผู้ใหญ่บ้าน

☐ อผส. ☐ แกนนำหมู่บ้าน อื่น ๆ

อาชีพหลักของท่านคือ

อาชีพรองของท่านคือ

สถานที่ทำงานของท่านอยู่ที่

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการเฝ้าระวังโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ข้อที่ 1 อาสาสมัครอาชีวอนามัยและปัจจัยกำหนดสุขภาพคนทำงาน

1. อสอช.มาจากคำว่าอะไร
 - ก. อาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน
 - ข. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
 - ค. อาสาสมัครกลุ่มอาชีพ
 - ง. อาสาสมัครแรงงานนอกระบบในชุมชน
2. อาสาสมัครอาชีวอนามัยมีบทบาทหน้าที่อย่างไรในชุมชน
 - ก. รักษาพยาบาลผู้ป่วยที่เจ็บป่วยจากการทำงาน
 - ข. เฝ้าระวังความเสี่ยงและดูแลสุขภาพที่เกิดจากการทำงาน
 - ค. เป็นผู้ส่งข่าวเกี่ยวกับสุขภาพในชุมชน
 - ง. ตรวจสอบการทำงานของแรงงานในชุมชน
3. ข้อใดต่อไปนี้เป็นโรคจากการทำงาน
 - ก. เบาหวาน
 - ข. ความดันโลหิตสูง
 - ค. ปวดเมื่อยตามร่างกาย
 - ง. โรคเก๊าท์
4. ข้อใดต่อไปนี้เป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพคนทำงาน
 - ก. คุณสมบัติพื้นฐานของแต่ละบุคคล
 - ข. พฤติกรรม/วิถีการดำเนินชีวิต
 - ค. สิ่งแวดล้อมทั่วไป
 - ง. ถูกทุกข้อ
5. การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพของคนทำงานด้านใด
 - ก. คุณสมบัติพื้นฐานของแต่ละบุคคล
 - ข. พฤติกรรม/วิถีการดำเนินชีวิต
 - ค. สิ่งแวดล้อมทั่วไป
 - ง. ระบบบริการสุขภาพ

ข้อที่ 2 ปัจจัยคุกคาม/การประเมินความเสี่ยงจากสภาพแวดล้อมและสภาพการทำงาน

1. ข้อใดต่อไปนี้เป็นปัจจัยคุกคามด้านสภาพแวดล้อมการทำงาน

- ก. ด้านการยศาสตร์
- ข. ด้านอุบัติเหตุ
- ค. ด้านชีวภาพ
- ง. ด้านสิ่งแวดล้อม

2. สิ่งใดต่อไปนี้เป็นปัจจัยคุกคามสภาพแวดล้อมการทำงานด้านการยศาสตร์

- ก. ความร้อนจากแสงแดด
- ข. ฝุ่นจากโรงสีข้าว
- ค. การเดินไถนาเป็นเลาติดต่อกันนาน
- ง. ความเครียดจากราคาผลผลิตตกต่ำ

3. อันตรายจากสภาพแวดล้อมทางเคมีสามารถเข้าสู่ร่างกายทางใดได้บ้าง

- ก. ทางการกลืนกิน
- ข. ทางผิวหนัง
- ค. ทางการหายใจ
- ง. ถูกทุกข้อ

4. ข้อใดต่อไปนี้เป็นผลเสียจากความร้อนที่มีต่อร่างกาย

- ก. ทำให้หลอดเลือดหดตัว
- ข. ตะคริว
- ค. ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่
- ง. เป็นผดผื่น

5. ปัจจัยคุกคามด้านอุบัติเหตุเกิดจากสิ่งใดต่อไปนี้

- ก. สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย
- ข. การกระทำที่ไม่ปลอดภัย
- ค. เกราะหักธรรม
- ง. ข้อ ก และ ข ถูกต้อง

ข้อที่ 3 การประเมินความเป็นอันตรายต่อสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

1. ข้อใดต่อไปนี้เป็นหลักการป้องกัน แก่ไข ความคุมอันตรายในการทำงาน
 - ก. ความคุมอันตรายที่แหล่งกำเนิด
 - ข. ความคุมอันตรายที่ทางผ่าน
 - ค. ความคุมที่ตัวผู้ปฏิบัติงาน
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. ข้อใดต่อไปนี้เป็นกรควบคุมที่แหล่งกำเนิด
 - ก. การใช้สารเคมีที่มีอันตรายน้อยกว่า
 - ข. การระบายอากาศ
 - ค. ให้ความรู้ ฝึกอบรม สอนงาน
 - ง. ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
3. การใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลเป็นหลักการป้องกัน ความคุมอันตรายในการทำงานที่ใด
 - ก. ความคุมอันตรายที่แหล่งกำเนิด
 - ข. ความคุมอันตรายที่ทางผ่าน
 - ค. ความคุมที่ตัวผู้ปฏิบัติงาน
 - ง. ความคุมที่สภาพแวดล้อม
4. ความเสี่ยงในการทำงานหมายถึงอะไร
 - ก. อันตรายที่แฝงอยู่ในขั้นตอนการทำงาน
 - ข. อันตรายที่เกิดขึ้นแล้ว
 - ค. อุบัติเหตุที่เกิดกับคนที่ทำงาน
 - ง. โรคและอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากการทำงาน
5. ข้อใดแนวทางการป้องกันควบคุมความเสี่ยงที่อาจเกิดโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
 - ก. จัดให้มีการพักระหว่างการทำงาน
 - ข. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพอากาศร้อนหรือหนาวเกินไปติดต่อกันเป็นเวลานาน
 - ค. ใช้รถเข็น รถลาก หรืออุปกรณ์ทุ่นแรงในการขนย้ายวัสดุหนัก
 - ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ 4 การปรับปรุงสภาพแวดล้อมและสภาพการทำงาน

1. ข้อใดต่อไปนี้เป็นอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
 - ก. อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
 - ข. น้ำดื่มสะอาด ส่วนที่ถูกสุขลักษณะ
 - ค. หน้ากากอนามัย ถุงมือ รองเท้าบูท
 - ง. รองเท้าผ้าใบ หมวกสาน
2. ข้อใดต่อไปนี้เป็นสภาพแวดล้อมและสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย
 - ก. จัดให้มีช่วงเวลาพักรายๆ นานครึ่งชั่วโมงระหว่างการทำงาน
 - ข. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพอากาศที่หนาวหรือร้อนเกินไปติดต่อกันเป็นเวลานาน
 - ค. จัดเก้าอี้หรือม้านั่งที่มีความมั่นคงและพนักพิงที่แข็งแรง
 - ง. เพิ่มการระบายอากาศตามธรรมชาติเพื่อปรับสภาพแวดล้อมภายในห้องให้ดีขึ้น
3. ความสำคัญของการปรับปรุงสภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมคืออะไร
 - ก. เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น
 - ข. เพื่อความสะดวกในการค้นหาอุปกรณ์ เครื่องมือ
 - ค. เพื่อความเป็นระเบียบ เรียบร้อย ของสถานที่ทำงาน
 - ง. ถูกทุกข้อ
4. ข้อใดต่อไปนี้เป็นสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย
 - ก. เครื่องมือ เครื่องใช้ เสื่อมคุณภาพ
 - ข. มีความรู้ไม่เพียงพอ ทำงานแบบลองผิดลองถูก
 - ค. ประมาท เลินเล่อ
 - ง. มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการรักษาความปลอดภัย
5. เราควรทำงานวันละกี่ชั่วโมงจึงจะเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
 - ก. 6 ชั่วโมง/วัน
 - ข. 7 ชั่วโมง/วัน
 - ค. 8 ชั่วโมง/วัน
 - ง. 9 ชั่วโมง/วัน

ข้อที่ 5 การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำ

1. ข้อใดต่อไปนี้เป็นประเภทของสื่อ

- ก. สิ่งตีพิมพ์
- ข. เสียง
- ค. เสียงและภาพ
- ง. ถูกทุกข้อ

2. เสียงตามสายเป็นสื่อประเภทใด

- ก. สิ่งตีพิมพ์
- ข. เสียง
- ค. เสียงและภาพ
- ง. ถูกทุกข้อ

3. ข้อใดไม่ใช่ประเด็นหลักของการสื่อสารที่ปลอดภัย

- ก. ผู้ส่งสาร
- ข. ผู้รับสาร
- ค. ผู้ช่วยรับสาร
- ง. สาร

4. ข้อใดต่อไปนี้เป็นหลักการการทำงานเป็นทีม

- ก. ประชานมีหน้าที่ที่ต้องทำงานหนักกว่าสมาชิกทีม
- ข. ยึดความถูกต้อง เชื่อสัตย์ จริงใจ ร่วมมือกันแก้ไขปัญหา
- ค. เมื่อเกิดปัญหา คนที่จะแก้ปัญหาคือ ประธาน และรองประธาน
- ง. ทุกคนในทีมมีความสามารถต่างกัน จึงต้องแบ่งหน้าที่กันทำงาน

5. กิจกรรมใดต่อไปนี้เป็นการทำงานเป็นทีม

- ก. ขายสินค้าโอท็อป
- ข. รับจ้างแกะลำไย
- ค. การลงแขกเกี่ยวข้าว
- ง. งานเลี้ยงปีใหม่

แบบประเมินการปฏิบัติงาน เพื่อพัฒนาศักยภาพ อสอช.

คำชี้แจง แบบประเมินนี้จัดทำขึ้นเพื่อติดตามประเมินผลการปฏิบัติงานของอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.) ที่ผ่านการอบรม

ชื่อหน่วยงาน/สถานีนามัย

ชื่อ อสอช.

อาชีพ เพศ อายุ

ที่อยู่

สมรรถนะที่คาดหวัง/ควรมี	ผลการปฏิบัติงานจริง		หมายเหตุ (ขอให้ เจ้าหน้าที่บันทึก กิจกรรมหรือการ ดำเนินงานของ อสอช.ว่ามีความ สามารถตามที่ ประเมิน)
	ดำเนินการ ได้	ต้อง ปรับปรุง	
ด้านความเสี่ยงเกี่ยวกับการทำงาน			
1.มีความรู้เกี่ยวกับโรคจากการประกอบอาชีพและ สิ่งแวดล้อม			
2.มีความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงในการทำงานของ กลุ่มอาชีพของตน			
3.สามารถระบุความเสี่ยงจากการทำงานในกลุ่ม อาชีพได้			
4.สามารถระบุถึงวิธีการลดความเสี่ยงจากการทำงาน ได้			

สมรรถนะที่คาดหวัง/ควรมี	ผลการปฏิบัติงานจริง		หมายเหตุ (ขอให้ เจ้าหน้าที่บันทึก กิจกรรมหรือการ ดำเนินงานของ อสมช.ว่ามี ความสามารถตามที่ ประเมิน)
	ดำเนิน การได้	ต้อง ปรับปรุง	
5.ให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหาอาชีวอนามัย เบื้องต้นเพื่อลดความเสี่ยงในการทำงานของกลุ่ม อาชีพ เช่น การจัดสถานที่ทำงานให้เรียบร้อยและ ปลอดภัย			
6.สามารถถ่ายทอดความรู้หรือสาธิตวิธีการ เกี่ยวกับการลดความเสี่ยงจากการทำงานในสมาชิก ในกลุ่มอาชีพได้			
ด้านการเฝ้าระวังสุขภาพและสิ่งแวดล้อม			
1.สามารถเฝ้าระวังสุขภาพและสิ่งแวดล้อมโดยใช้ ทักษะเบื้องต้นได้ เช่น รู้ว่างานที่ทำมีสิ่งใดบ้างที่จะ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม			
2.สามารถค้นหาและวิเคราะห์ผลกระทบต่อ สุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการทำงานได้			
3.สามารถเลือกใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง เช่น การใช้หน้ากาก อนามัย ถุงมือ			

สมรรถนะที่คาดหวัง/ควรมี	ผลการปฏิบัติงานจริง		หมายเหตุ (ขอให้ เจ้าหน้าที่บันทึก กิจกรรมหรือการ ดำเนินงานของ อสอช.ว่ามี ความสามารถตามที่ ประเมิน)
	ดำเนิน การได้	ต้อง ปรับปรุง	
4.สามารถแนะนำ ให้ความรู้ ในเรื่องวิธีการใช้ อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลได้			
5.สามารถสร้างและขยายเครือข่ายความปลอดภัย ในการทำงานของกลุ่มอาชีพได้			
6.สามารถผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นในขั้นตอน การทำงานของ กลุ่มอาชีพ เพื่อลดความเสี่ยงในการ ทำงาน			

แบบติดตามสนับสนุนการดำเนินงานของอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.)
สำหรับอาสาสมัครอาชีวอนามัย (อสอช.)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลการปฏิบัติงานในปัจจุบันของอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน หลังจากการอบรม
แล้ว โปรดระบุการดำเนินงานที่ผ่านมาในฐานะ อสอช.

1.1 กิจกรรมด้านการให้ความรู้ เช่น เรื่องอันตรายจากการทำงาน การใช้สารเคมีให้
ปลอดภัย

เรื่อง	กลุ่มเป้าหมาย	จำนวน
.....		
.....		
.....		

1.2 กิจกรรมด้านการเฝ้าระวังสุขภาพ เช่น มีการสำรวจสภาพแวดล้อมการทำงาน หรือ
แนะนำสภาพแวดล้อมการทำงานที่ถูกต้องแก่ผู้ปฏิบัติงานได้

เรื่อง	กลุ่มเป้าหมาย	จำนวน
.....		
.....		
.....		

1.3 กิจกรรมด้านการเก็บข้อมูล เช่น บันทึกข้อมูลจำนวนผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บจากการ
ทำงาน

.....

.....

.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเพื่อการติดตามสนับสนุน

2.1 ความรู้ในการปฏิบัติงานของ อสอช.

ท่านต้องการความรู้ในเรื่องใดเพิ่มเติมเพื่อการดำเนินงาน/การดูแลเฝ้าระวังสุขภาพสมาชิกในกลุ่มอาชีพหรือไม่

..... ไม่ต้องการ

..... ต้องการ โปรดระบุ.....

2.2 ความต้องการสนับสนุนในการปฏิบัติงานของ อสอช.

ท่านต้องการให้มีการสนับสนุนในเรื่องใดเพิ่มเติมเพื่อการดำเนินงาน/การดูแลเฝ้าระวังสุขภาพสมาชิกในกลุ่มอาชีพหรือไม่

..... ไม่ต้องการ

..... ต้องการ โปรดระบุ.....

..... ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ข
ภาพกิจกรรมในการวิจัย



ภาพการอบรม



กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



กิจกรรมกลุ่ม



กิจกรรมกลุ่ม



กิจกรรมการนำเสนอ



กิจกรรมการนำเสนอ



กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์



กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นางสาวพิชญา ทาจีนะ

วัน เดือน ปี เกิด

25 กุมภาพันธ์ 2527

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2550

สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาธารณสุขศาสตร์ (การบริหารโรงพยาบาล)
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พ.ศ. 2554

สำเร็จการศึกษาปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved