

แบบประเมิน อสม. ๔.๐ ผ่าน Application Smart อสม. ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

“เรื่องการเลิกบุหรี่ของ อสม. 4.0”

1. ข้อใดไม่ใช่หนทาง ความสำเร็จ ในการเลิกบุหรี่
 - อ่านและทบทวนคู่มือเลิกบุหรี่บ่อยๆ
 - สร้างความเชื่อมั่นว่าคุณทำได้
 - กำหนดวันเลิกบุหรี่ที่ชัดเจน
2. บุคคลใดมีความเสี่ยงต่ออันตรายจากการสูบบุหรี่/ได้รับควันบุหรี่สูงที่สุด
 - นายดำ สูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อมีความเครียด
 - นายแดง ลองหักสูบบุหรี่ตามคำชวนของเพื่อน
 - ด.ช.ดิน กินข้าวพร้อมกับพ่อที่สูบบุหรี่เกือบทุกมื้อ
3. คุณควรเลิกบุหรี่ด้วยเหตุผลใดที่ดีที่สุด
 - ชีวิตมีพลังมากขึ้น มีแรงที่จะออกกำลังกาย
 - เปลี่ยนกิจกรรมเพื่อคลายเครียดไปเรื่อยๆ
 - ส่งสรรคกับเพื่อนน้อยลง
4. คุณพร้อมที่จะเลิกบุหรี่ได้จริง ต้องฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างไร
 - เตรียมวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่
 - สูบบุหรี่ในพื้นที่เฉพาะและค่อยลดปริมาณจำนวนลง
 - เมื่อเกิดความเครียด ให้หยุดพักทำกิจกรรมอื่นทำ เช่น ออกกำลังกาย
5. คุณเตรียมความพร้อมในการเลิกบุหรี่อย่างไร
 - ไปสูบบุหรี่กับเพื่อนๆ เป็นการทิ้งท้ายก่อนหยุดสูบบุหรี่จริง
 - ทิ้งที่เขี่ยบุหรี่และอุปกรณ์ทุกชนิดในการสูบบุหรี่
 - เก็บบุหรี่มาสะสมเป็นที่ระลึกก่อนเลิกสูบบุหรี่

“เรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุผล”

6. ข้อใดคือประโยชน์ของการใช้ยาถูกต้องที่สุด
 - รักษา และควบคุมหรือบรรเทาอาการ
 - รักษาโรค บรรเทาอาการ และป้องกันโรค
 - ใช้ยาในการป้องกันโรค
7. ข้อใดใช้ยาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
 - ารใช้ยาทุกครั้งต้องได้รับการแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อน
 - ยาชนิดเดียวกัน ทุกคนในครอบครัวกินได้ในปริมาณที่เท่ากัน
 - ใช้ยาเกินขนาดเป็นอันตรายได้ แต่ใช้น้อยไม่เป็นไร
8. หากคุณแนะนำเพื่อนให้ทานยาสมุนไพร คุณจะแนะนำอย่างไรเพื่อป้องกันอันตรายจากการใช้สมุนไพร
 - ในครั้งแรกของการกินสมุนไพร สามารถกินตามปริมาณที่กำหนดได้
 - ความเข้มข้นของยาสมุนไพรไม่มีผลต่อร่างกาย
 - ไม่ควรกินยาตัวเดียวทุกวันเป็นเวลานานๆ กินหนึ่งเดือน จะทำให้เกิดพิษสะสมได้

แบบประเมิน อสม. ๔.๐ ผ่าน Application Smart อสม. ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

9. คุณจะเลือกปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก ก่อนใช้ยาทุกครั้ง
- อ่านฉลากยา
 - เขย่าขวด ดูสีของยา
 - รับประทานน้ำมากๆ
10. หากคุณมีอาการคัน เป็นลมพิษภายหลังจากกินยาจะปฏิบัติอย่างไร
- หยุดกินยา เมื่ออาการคันหายแล้ว จึงค่อยทานต่อให้ครบ
 - หยุดกินยา และรีบพบแพทย์
 - หยุดกินยา และเอายาทิ้ง

“เรื่องการป้องกัน ดูแลตนเองและผู้ป่วยวัณโรคในชุมชน”

11. อาการที่ต้องสงสัยว่าเป็นวัณโรคคือข้อใด
- มีไข้ ไอเป็นเลือด ปวดท้อง
 - ไอติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์
 - เหนื่อยหอบ หายใจขัด
12. เมื่อรับเชื้อวัณโรคแล้ว จะเริ่มมีอาการเมื่อใด
- มีอาการทันที
 - ประมาณ 1 สัปดาห์
 - ประมาณ 4 สัปดาห์
13. คุณจะแนะนำผู้ที่สงสัยว่าเป็นวัณโรคอย่างไร
- ดื่มน้ำอุ่นมากๆ
 - ปิดปาก จมูก เวลาไอ จาม
 - หยุดกินยาเมื่ออาการดีขึ้น
14. คุณจะแนะนำผู้ที่อยู่บ้านเดียวกับผู้ป่วยอย่างไร
- ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอด
 - แยกห้องนอนกับผู้ป่วย
 - กินยาป้องกันวัณโรค
15. เมื่อมีผู้ป่วยในชุมชน คุณทำหน้าที่อย่างไร
- ให้ผู้ป่วยกินยาให้ครบ
 - พาผู้ป่วยไปโรงพยาบาล
 - แจ้งคนอื่นให้ทราบเพื่อป้องกัน

“เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น”

16. การปฐมพยาบาลเบื้องต้นคืออะไร
- การดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี
 - การกินยาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ
 - การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยเบื้องต้น

แบบประเมิน อสม. ๔.๐ ผ่าน Application Smart อสม. ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

17. ข้อใดเป็นข้อห้าม เมื่อดูแลผู้บาดเจ็บจากแผลสุนัขกัด
- กรณีแผลเหวอะไให้เย็บแผลทันที และปิดแผลด้วยผ้าก๊อชสะอาด
 - ให้รีบทำแผลทันที โดยล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่หลายๆ ครั้ง
 - รีบพาไปหาหมอ เพื่อพิจารณาฉีดยาป้องกันบาดทะยัก ฉีดยาป้องกันโรคคัลัวน้ำ
18. เมื่อพบผู้บาดเจ็บมีแผลไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก คุณจะดูแลเบื้องต้นอย่างไร
- ใช้น้ำมันหรือโลชั่น ทาบนแผล
 - ใช้น้ำเย็นมาทาบนแผลเพื่อลดอาการปวดแสบปวดร้อน
 - ใช้น้ำสะอาดล้างทำความสะอาดแผลเพื่อลดอาการปวดแสบปวดร้อน
19. เมื่อพบผู้บาดเจ็บถูกงูพิษกัด คุณจะทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร
- ชันชะเนาะหรือเอาสายรัดแน่นๆ เหนือแผล แล้วล้างแผลให้สะอาด
 - เอาปากดูดเลือดผู้บาดเจ็บ แล้วล้างแผลให้สะอาด
 - ล้างแผลให้สะอาด แล้วจัดให้ผู้บาดเจ็บนอนนิ่งๆ
20. หากพบผู้ป่วยข้อเท้าเคล็ด ข้อเท้าแพลง คุณจะช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างไร
- ชุบน้ำอุ่นประคบให้คนเจ็บทันที
 - ประคบด้วยน้ำเย็นเลย ประมาณ 20 นาที
 - หายาหม่องหรือน้ำมันมวยมาทา เดี่ยวก็หาย

เกณฑ์การประเมินความรู้ด้านสุขภาพ

ระดับ “ผ่าน”	13-20 ข้อ [ร้อยละ 60 ขึ้นไป]
ระดับ “ไม่ผ่าน”	0-12 ข้อ [น้อยกว่าร้อยละ 60]