

ภาคผนวก





สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120
 โทร. 02-5048036, 02-5048037 โทรสาร 02-5032620

NS No.1/2566.....

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

- ชื่อโครงการวิจัย** : ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
- รหัสโครงการ** : -
- ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย** : รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์
- สถานที่ทำวิจัย** : ตำบลท่าอิฐและตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้พิจารณาโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าว มีความเห็นว่า มีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการศึกษาวิจัยได้

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ.หญิง ดวงกมล ปิ่นเฉลียว)
 ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วันที่ให้การรับรอง :12/01/2566..... วันที่หมดอายุการรับรอง :12/01/2567.....

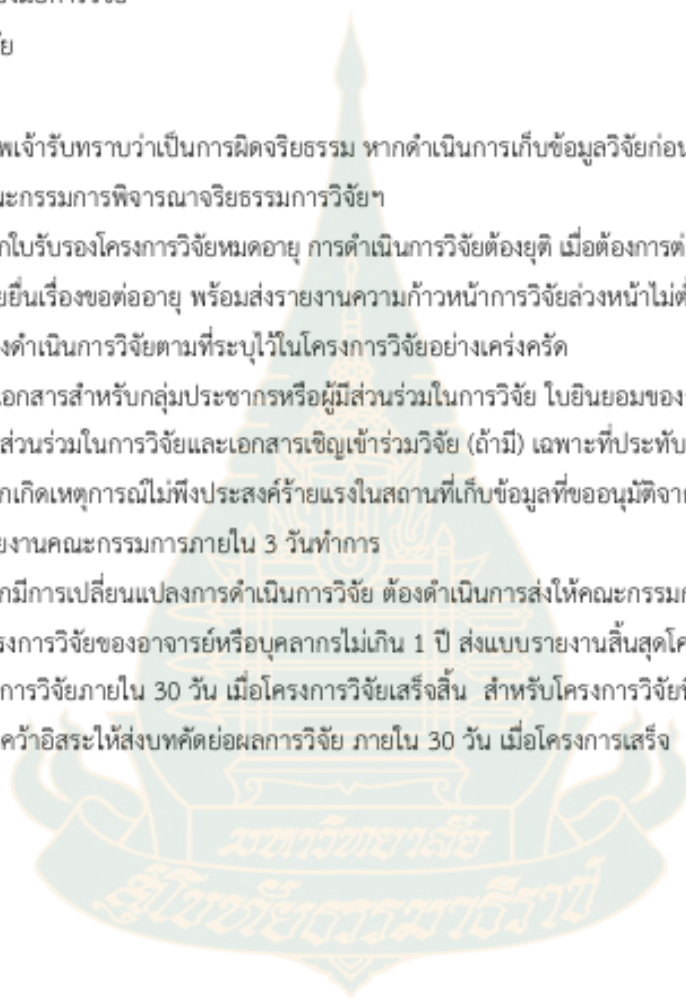
พลิกด้านหลัง

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

1. โครงการวิจัย
2. ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากร เอกสารชี้แจงและใบยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย/อาสาสมัคร
3. เครื่องมือการวิจัย
4. ผู้วิจัย

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ โดยยื่นเรื่องขอต่ออายุ พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัยล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 3 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ต้องดำเนินการส่งให้คณะกรรมการพิจารณารับรอง
7. โครงการวิจัยของอาจารย์หรือบุคลากรไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย และบทความย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์หรือการค้นคว้าอิสระให้ส่งบทความย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการเสร็จ



เอกสารคำชี้แจงเพื่ออธิบายรายละเอียดการวิจัย

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
วันที่ 10 มกราคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการวิจัย

เรียน ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างงานวิจัย

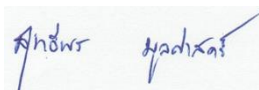
เนื่องด้วย ดิฉัน รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ชูชาติ พ่วงสมจิตร อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช มีความประสงค์จะทำวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อความตระหนักรู้ ความรู้ และพฤติกรรมป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม จังหวัดนนทบุรี

ในการนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าท่านเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ของการเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือเป็นผู้สูงอายุชาวมุสลิมที่อาศัยอยู่ในอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี และมีความเสี่ยงต่อความรุนแรงของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้วิจัยจึงขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยการเข้าร่วมโครงการจะมีกิจกรรม ได้แก่ การตอบแบบสอบถาม ซึ่งการตอบแบบสอบถามจะใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที และการอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 3 ครั้ง ในวันที่ 13 มกราคม วันที่ 10 และ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 ทั้งนี้การตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน และท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ ไม่มีการบังคับ ให้โทษหรือเสียสิทธิ์ใด ๆ ทั้งสิ้น การเข้าร่วมการวิจัย ของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมการวิจัยของท่าน ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

ถ้าหากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช หมายเลขโทรศัพท์ 086-0318420 หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย โปรดสอบถามได้ที่ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช หมายเลขโทรศัพท์ 02-5048036-37

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดีและขอขอบคุณที่กรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์)

หัวหน้าโครงการวิจัย

อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

แบบคำยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Consent Form)

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี
อยู่บ้านเลขที่.....ซอย.....ถนน.....ตำบล.....อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
ได้รับฟังคำอธิบายจาก..... เกี่ยวกับการเข้าร่วมตอบแบบสอบถามในงานวิจัยเรื่อง
“ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่ม
ผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี” แล้ว โดยคำอธิบายมีเนื้อหาและรายละเอียดครอบคลุม
หัวข้อดังนี้ (1) วัตถุประสงค์และระยะเวลาที่ทำวิจัย (2) ขั้นตอนและวิธีการตอบแบบสอบถาม และ (3) ประโยชน์ที่คาดว่าจะ
จะได้รับ

ในการเข้าร่วมตอบแบบสอบถามในงานวิจัยนี้ ข้าพเจ้าสามารถเข้าร่วม ปฏิเสธหรือถอนตัวออกจากโครงการได้ทุก
เมื่อ โดยไม่มีความผิดหรือสูญเสียเปล่าประโยชน์ หรือไม่เสียสิทธิ์ใดๆ ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าต้องถูกเก็บรักษาเป็น
ความลับ โดยจะไม่มีมีการเปิดเผยชื่อในรายงานผลการวิจัยหรือเอกสารตีพิมพ์เพื่อเผยแพร่

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจตามคำอธิบายข้างต้นแล้ว และยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม
ในงานวิจัยด้วยความสมัครใจของข้าพเจ้าเอง

ลงลายมือชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย.....
(.....)

ลงลายมือชื่อผู้วิจัยหรือผู้ที่ชี้แจง.....
(.....)

ลงลายมือชื่อพยาน.....
(.....)

วันที่.....เดือนมกราคม พ.ศ. 2566

หมายเหตุ เอกสารชี้แจงและยินยอมนี้ให้จัดทำ เป็น 2 ชุด มอบให้ผู้ร่วมโครงการวิจัย 1 ชุด และผู้วิจัย 1 ชุด

โปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

จังหวัดนนทบุรี เป็นจังหวัดที่พบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มากเป็นอันดับ 3 ของประเทศ รองจาก กรุงเทพมหานครและจังหวัดภูเก็ต (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) โดยพบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นับตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2564 จนถึงวันที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 พบ 60,050 คน (ศูนย์ปฏิบัติการเหตุการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดนนทบุรี, 2565) โดยจังหวัดนนทบุรีมี 6 อำเภอ มีประชากรทั้งหมด 1,265,387 คน (ข้อมูลวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 93.64 (291,550 คน) มากที่สุด รองลงมาคือ ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 6.02 (18,755 คน) นอกจากนี้ยังมีผู้นับถือศาสนาคริสต์ และศาสนาซิกข์ ศาสนาฮินดู ศาสนาอื่น ๆ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2563) การสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการอิสลาม ประจำจังหวัดนนทบุรี (ดิเรก วันแอมละ, 2563) พบประชาชนชาวมุสลิม มีจำนวน 26,149 คน โดยพบในอำเภอบางกรวยมากที่สุด โดยเฉพาะตำบลท่าอิฐและตำบลบางตลาดเป็นตำบลที่มีชาวมุสลิมอาศัยอยู่มาก ซึ่งเป็นชาวมุสลิมที่อพยพมาจากภาคใต้ของประเทศไทยตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3 จากการสำรวจพื้นที่ในตำบลท่าอิฐและตำบลบางตลาดที่มีประชาชนชาวมุสลิมอาศัยอยู่จำนวนมาก พบการตั้งบ้านเรือนอยู่ใกล้ชิดกันและค่อนข้างแออัด ชาวมุสลิมอาศัยอยู่กันหนาแน่น รวมทั้งผู้สูงอายุชาวมุสลิมซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางมีอยู่จำนวนมาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน และจากความเป็นผู้สูงอายุที่มีร่างกายเสื่อมถอยด้วยวัย จึงทำให้การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีโอกาสก่อให้เกิดความรุนแรงในผู้สูงอายุอยู่แล้ว ยิ่งเป็นผู้สูงอายุที่เป็นโรคดังกล่าวจะยิ่งทำให้ความรุนแรงของโรคมียิ่งขึ้น ดังนั้น การสร้างเสริมความตระหนักรู้และความรู้ในการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 ให้กับผู้สูงอายุกลุ่มนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากที่จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมป้องกันโรคต่อไป

โปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี จึงถูกพัฒนาขึ้นตามขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา (research and development) โดยได้ทำการสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุชาวมุสลิมถึงความตระหนักรู้และความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม และพัฒนาโปรแกรมฯ ร่วมกับทีมพัฒนาชาวมุสลิมโดยใช้กระบวนการระดมสมอง ซึ่งทั้งสองกระบวนการได้ดำเนินการตามแนวคิดของ David A. Kolb (1984) ที่ Kolb ได้อธิบายถึงวงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ชั้นประสบการณ์ (Experience) ชั้นการสะท้อนและอภิปราย (Reflection and discussion) ชั้นความคิดรวบยอด (Concept) และชั้นการทดลอง/ประยุกต์แนวคิด (Experimentation/application) ซึ่งทำให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยผู้สูงอายุเปราะบางจะได้รับการพัฒนาความตระหนัก ความรู้ และพฤติกรรมในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งจะเป็นการสร้างศักยภาพของคน และการสร้างโอกาสความเสมอภาคและเท่าเทียมกันทางสังคม ดังที่แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) ได้กำหนดให้เป็นยุทธศาสตร์หนึ่งที่สำคัญ

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อความตระหนักรู้ในการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อความรู้ในการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม จังหวัดนนทบุรี
3. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม จังหวัดนนทบุรี

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางชาวมุสลิมที่มีโรคร่วมคือโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 40 คน

กิจกรรมของโปรแกรม

1. การอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 3 ครั้ง
2. การใช้สื่อโฆษณาผ่านเสียงตามสาย สัปดาห์ละ 2 วัน รวม 12 ครั้ง
3. การให้ความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีสยิตทำอิฐหลังการละหมาดทุกวันศุกร์ จำนวน 6 ครั้ง

ระยะเวลาของโปรแกรม

6 สัปดาห์

สถานที่ในการดำเนินโปรแกรม

1. ห้องประชุมโรงเรียนดาราจุฬารามาน ตำบลท่าอิฐ อำเภอท่าอิฐ จังหวัดนนทบุรี
2. มัสยิดท่าอิฐ ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

การอบรมเชิงปฏิบัติการ

วัตถุประสงค์การอบรม

1. เพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานชาวมุสลิม
2. เพื่อสร้างเสริมความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานชาวมุสลิม
3. เพื่อพัฒนาทักษะในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานชาวมุสลิม
4. เพื่อพัฒนาพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานชาวมุสลิม

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางชาวมุสลิมที่มีโรคร่วมคือโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 40 คน

เนื้อหาการอบรม

1. โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กับผู้สูงอายุ
2. แนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้สูงอายุ
3. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
4. การพูดโน้มน้าวให้ป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สื่อการอบรม

1. คู่มือการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โรคโควิด-19) สำหรับผู้สูงอายุชาวมุสลิมที่เป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
2. PowerPoint จำนวน 4 เรื่อง ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด การใส่หน้ากากอนามัย การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน และวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19
3. วิดีทัศน์จำนวน 4 เรื่อง ได้แก่ เพลง “สอนการล้างมือที่ถูกต้อง 7 ขั้นตอน” “การออกกำลังกายด้วยเก้าอี้” “ชวนกันทำความดี” “การพูดโน้มน้าวใจคนจะง่ายขึ้น ถ้าคิดแบบนี้!”
4. โมเดลจำลองอาหารประเภทต่าง ๆ และเครื่องวัดความเค็ม (salt meter)

ระยะเวลาการจัดอบรม

ภายใน 6 สัปดาห์ อบรม 3 ครั้งในสัปดาห์ที่ 1, 4 และสัปดาห์ที่ 6 ครั้งละ 3 ชั่วโมง

สถานที่อบรม

ห้องประชุมโรงเรียนดารุลอามาน ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

ผู้สอนหลัก

1. อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มงานการพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลปทุมธานี
3. พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มงานการพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

การประเมินผลการอบรม

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและการทำกิจกรรมกลุ่มในการอบรมเชิงปฏิบัติการ
2. ประเมินทักษะจากการทำกิจกรรมกลุ่มในการอบรมเชิงปฏิบัติการ
3. แบบสอบถามประเมินความตระหนักรู้ ความรู้ พฤติกรรม และทักษะในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม

กำหนดการ

การอบรมเชิงปฏิบัติการดำเนินการ 3 ครั้ง ดังนี้

| สัปดาห์ที่ 1 วันศุกร์ที่ 13 มกราคม 2566 | |
|---|--|
| 08.30-08.40 น. | กล่าวรายงาน โดย รศ.ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์ |
| 08.40-09.00 น. | กล่าวเปิดการอบรม โดย อีหม่าม ยุทธศักดิ์ อ่อนน้อม |
| 09.00-09.30 น. | บรรยายเรื่อง “โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้สูงอายุ” โดย รศ.ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์ |
| 09.30-10.00 น. | แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ “การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” |
| 10.00-10.30 น. | บรรยายเรื่อง “การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” โดย พว.มนสิชา เวรुณัต |
| 10.30-11.30 น. | ฝึกทักษะการใช้หน้ากากอนามัยและการล้างมือ โดย พว.ปัญจมาพร สาดจินพงษ์ |
| สัปดาห์ที่ 4 วันศุกร์ที่ 10 กุมภาพันธ์ 2566 | |
| 08.30-09.00 น. | ทบทวนความรู้เกี่ยวกับ “โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และการป้องกันโรค” โดย รศ.ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์ |
| 09.00-09.30 น. | แลกเปลี่ยนเรียนรู้ “การนำความรู้การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน” (ใบงานที่ 1) |
| 09.30-10.00 น. | ฝึกทักษะการตรวจ ATK ด้วยตนเอง โดย พว.ปัญจมาพร สาดจินพงษ์ |
| 10.00-10.45 น. | ฝึกทักษะการเลือกเมนูอาหาร โดย พว. มนสิชา เวรุณัต |
| 10.45-11.30 น. | ฝึกทักษะการออกกำลังกาย โดย รศ.ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์ |
| สัปดาห์ที่ 6 วันศุกร์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566 | |
| 08.30-09.00 น. | ทบทวนความรู้เกี่ยวกับ “โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และการป้องกันโรค” โดย รศ.ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์ |
| 09.00-09.30 น. | แลกเปลี่ยนเรียนรู้ “การนำความรู้การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน” (ใบงานที่ 1) |
| 09.30-10.00 น. | บรรยาย “วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” โดย พว.ปัญจมาพร สาดจินพงษ์ |
| 10.00-10.30 น. | สรุปเนื้อหาและประสบการณ์ที่ได้จากโครงการ |

| | |
|----------------|--|
| | พิธีปิดโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิม |
| 10.30-11.30 น. | ตอบแบบสอบถาม |

เนื้อหาความรู้ในการอบรม

ความรู้ในการอบรมมี 3 เรื่อง ได้แก่ ความรู้เรื่องโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กับผู้สูงอายุ แนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้สูงอายุ และการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เนื้อหาความรู้เรื่อง “โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กับผู้สูงอายุ”

1.1 สาเหตุของโรค

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจที่เริ่มพบผู้ป่วยครั้งแรกเมื่อเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2562 (ค.ศ. 2019) ที่เมืองอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ ภาคกลางของประเทศจีน เป็นเมืองใหญ่ที่มีผู้คนหนาแน่นจึงเกิดการระบาดใหญ่ได้รวดเร็ว มีผู้ป่วยหนักและตายมากจนประเทศจีนต้องปิดเมืองและปิดประเทศต่อมา ผู้ป่วยรายแรกที่ได้รับการรักษาในประเทศไทย เมื่อวันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2563 เป็นคนจีนที่รับเชื้อจากการระบาดในประเทศจีนและได้เดินทางมาประเทศไทย และพบผู้ป่วยคนไทยรายแรกเมื่อวันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2563

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรค COVID-19 เป็นชื่อโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส มีชื่อเต็มว่า Corona Virus Disease 2019 ที่ชื่อ SARS-COV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus) ปัจจุบันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีการตรวจพบหลายสายพันธุ์และการยืนยันจากองค์การอนามัยโรคแล้วว่าสายพันธุ์ที่มีความรุนแรง มี 5 สายพันธุ์ ได้แก่ สายพันธุ์แอลฟา สายพันธุ์เดลต้า สายพันธุ์เบต้า สายพันธุ์แกมมา และสายพันธุ์โอไมครอน ซึ่งในปัจจุบันเป็นการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ Omicron ที่มีการกลายพันธุ์เป็นสายพันธุ์ย่อยหลายครั้งแล้ว ในเดือนตุลาคม 2565 Omicron สายพันธุ์ย่อยที่ระบาดในไทยคือ BA.5 แต่เริ่มพบสายพันธุ์ย่อยใหม่ที่ระบาดในประเทศใกล้เคียงแล้วคือสายพันธุ์ย่อย XBB

1.2 การติดต่อของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แพร่จากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูกจากจุก น้ำลายจากปาก ซึ่งออกมาขณะที่ผู้ติดเชื้อ ไอ จาม หรือพูดคุย ทำให้ผู้ที่หายใจเอาละอองเหล่านี้เข้าไปติดเชื้อได้ ละอองเหล่านี้ค่อนข้างหนักลอยไปไม่ได้ไกลและตกลงสู่พื้นอย่างรวดเร็ว การรักษาระยะห่างที่น้อยกว่า 1 เมตร ไม่สวมหน้ากากอนามัยจึงทำให้รับเชื้อได้ อย่างไรก็ตาม ละอองที่ตกลงสู่วัตถุ และพื้นผิวต่าง ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู หรือพื้นโต๊ะ สามารถทำให้ติดเชื้อได้ เมื่อเราเอามือไปจับพื้นผิวเหล่านั้น แล้วมาจับตา จมูก หรือปาก โดยการขยี้ตา การแคะจมูก การจับหรือสัมผัสปาก เชื้อโรคโควิดแพร่ในพื้นที่ปิดมากกว่าพื้นที่กลางแจ้ง โดยละอองฝอยมีอนุภาคขนาดใหญ่มากกว่า 100 ไมครอน จะตกลงบนพื้น แต่ละอองฝอยมีอนุภาคขนาดเล็กกว่า 100 ไมครอน ซึ่งร่างกายจะหายใจรับเข้ามาทางเดินหายใจได้

1.3 ระยะฟักตัวของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ระยะฟักตัวของเชื้อโรคโคโรนาไวรัส 2019 คือช่วงเวลาหลังจากรับเชื้อจนถึงช่วงที่เริ่มมีอาการ ซึ่งสามารถใช้คาดประมาณจำนวนวันในการกักตัว ระยะฟักตัวของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป ซึ่งค่าเฉลี่ยระยะฟักตัวอยู่ที่

ประมาณ 5 วัน คนบางคนมีอาการหลังได้รับเชื้อมาแล้ว 11-12 วัน และส่วนน้อยมีโอกาสที่จะแสดงอาการหลังจากผ่านไป 14 วัน จึงเป็นที่มาของการกักตัวอย่างน้อย 14 วันหลังจากสัมผัสเชื้อในช่วงที่มีการระบาดมาก ๆ แต่ในปัจจุบันได้มีการปรับลดเวลาและให้แยกหรืออยู่ห่างจากผู้อื่นและสังเกตอาการนานประมาณ 7 วัน ไม่จำเป็นต้องกักตัว อย่างไรก็ตาม เชื้อโรคโคโรนาไวรัส 2019 สามารถแพร่เชื้อได้ 2-3 วันก่อนที่จะแสดงอาการ

1.4 ความสำคัญของการติดเชื้อไวรัสโคโรนากับผู้สูงอายุ

นับตั้งแต่มีการระบาดของเชื้อโรคโคโรนาไวรัส 2019 อาการแสดงเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ ผู้ป่วยบางคนอาจไม่แสดงอาการเลย ในขณะที่บางคนอาจมีอาการหนักมากจนต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ โดยอาจรุนแรงถึงชีวิตในที่สุด โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงเสี่ยง เช่น เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหอบหืด ซึ่งถ้าหากติดเชื้อโรคนี้แล้ว มีโอกาสเสียชีวิตประมาณ 2-3% ในกลุ่มคนปกติ และ 14-20% ในคนสูงอายุมากกว่า 60 ปี โดยเฉพาะมีโรคเรื้อรังเป็นโรคประจำตัว 8 โรคที่ไคร้ทส์เรียกว่า กลุ่ม 608 ได้แก่ โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตวายเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากกลุ่มนี้เป็นผู้ที่มีอาการรุนแรงของโรคมกหากติดเชื้อโควิด-19

1.5 อาการของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะแสดงอาการตั้งแต่ระดับความรุนแรงน้อยไปถึงระดับความรุนแรงมาก โดยสายพันธุ์แต่ก่อนทำให้เกิดอาการ ดังนี้ มีไข้ (ใช้สูงติดต่อกัน 48 ชั่วโมง) ปวดศีรษะ เจ็บคอ ไอแห้งหรือไอมีเสมหะ หอบเหนื่อย หายใจลำบาก อ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส อาการทางผิวหนัง มีผื่นแดงคล้ายตาข่ายหรือเส้นใยเล็ก ๆ บางรายคล้ายลมพิษ มักเกิดฉับพลัน ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ และมีอาการทางระบบทางเดินอาหาร ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน หรือถ่ายเหลว

แต่อาการของผู้ป่วยโควิดในช่วงเดือนตุลาคม 2565 เป็นดังนี้ ระยะฟักตัวของโรคลึกลง จากสายพันธุ์เดลต้ามาถึงสายพันธุ์ Omicron ระยะฟักตัวเหลือ 3 วัน ความรุนแรงของโรคทำให้ลงปอดจนเกิดปอดบวมลดลงน้อยกว่าที่พบในสายพันธุ์อื่นมาก ไม่ค่อยพบอาการจมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส เหมือนที่เกิดในสายพันธุ์อื่น ๆ มักไม่พบอาการไข้ หรือมีแค่ 1-2 วัน ส่วนมากจะปวดเมื่อย เนื้อตัว แต่ไม่มีไข้ ทำให้การวัดอุณหภูมิที่ใช้ตรวจหาผู้ป่วยโรคโควิดใช้การไม่ได้ อาการสำคัญคือเจ็บคอเหมือนมีมีดมาบาดในคอ และ ไอ อักเสบในลำคอ

เชื้อไวรัส Omicron เกิดการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์ได้ทุกปี เช่นเดียวกับไข้หวัดใหญ่ ทำให้เมื่อติดเชื้อแล้วสามารถติดเชื้อได้อีก

1.6 ภาวะแทรกซ้อนของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

- 1.6.1 โรคปอดบวม กลุ่มอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน
- 1.6.2 กลุ่มอาการการทำหน้าที่ผิดปกติของหลายอวัยวะ ช็อกเหตุพิษติดเชื้อและเสียชีวิต
- 1.6.3 ภาวะแทรกซ้อนระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ หัวใจล้มเหลว ภาวะหัวใจเสียชีวิตจากกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำลึก
- 1.6.4 อาการแสดงทางระบบประสาท ได้แก่ ชัก โรคหลอดเลือดสมอง และสมองอักเสบ

1.6.5 อัมพฤกษ์ครึ่งซีกด้วย หลังการติดเชื้อ อาจเกิดกลุ่มอาการอักเสบหลายระบบในเด็กและผู้สูงอายุ อาจถึงแก่ชีวิตได้รักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ภาวะ Long covid-19 ที่เกิดขึ้น ไม่ทำลายแต่ปอดเท่านั้น ยังเกิดการติดเชื้อและอักเสบไปที่เซลล์สมอง ทำให้ความจำลดลง และยังกระตุ้นให้กลไกภูมิคุ้มกันตนเอง (autoimmunity) เกิดขึ้น กระตุ้นให้เชื้อโรคบางอย่างในร่างกายกำเริบขึ้น เช่น ไวรัส EBV นอกจากนั้นยังกระตุ้นให้เกิดลิ้มเลือดในหลอดเลือดเล็ก ๆ เซลล์ขาดออกซิเจน และขบวนการเผาผลาญพลังงานผิดปกติไป

1.7 การวินิจฉัยและการรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1.7.1 การวินิจฉัยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1) แอนติเจนเทสต์คิท หรือ เอทีเค (ATK Test Kit, ATK) คือชุดตรวจการติดเชื้อโควิด-19 ที่สามารถทดสอบได้ในเบื้องต้น เหมาะกับผู้ที่สงสัยหรือไม่แสดงอาการติดเชื้อ การทดสอบใช้เวลาไม่นานรอผลเพียง 15-30 นาที ปัจจุบันสามารถหาซื้อได้จากสถานพยาบาล หรือรับฟรีจากรัฐบาลตามนโยบาย กรณีทำการซื้อต้องตรวจสอบการรับรองจาก อย. เพื่อให้ได้ชุดตรวจ เอทีเค ที่ได้มาตรฐาน ปกติแล้วจะแบ่งชุดตรวจ เอทีเค ออกเป็น 2 ชนิด คือ ชุดตรวจที่สามารถใช้ได้เองตามขั้นตอนจากคู่มือการใช้ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละยี่ห้อ การใช้งานต้องคำนึงเรื่องความสะดวกเพื่อให้ได้ผลตรวจที่ถูกต้อง และชุดตรวจที่ไม่สามารถตรวจได้ด้วยตนเอง ต้องให้ผู้เชี่ยวชาญหรือเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ใช้ตรวจให้เท่านั้น เนื่องจากไม้สวอป (swab) จะยาวกว่า และมีปริมาณการบรรจุน้ำยาที่มากกว่า



การอ่านผลตรวจของชุดตรวจ เอทีเค

ผลลบ (Negative) : แถบสีปรากฏเฉพาะตำแหน่ง หากมีผลเป็นลบ (ไม่ติดเชื้อ) ควรทดสอบด้วยชุดตรวจ อีกครั้งใน 5 วัน หากมีความเสี่ยงสูงควรตรวจยืนยันด้วยวิธีการเรียลไทม์ พีซีอาร์

ผลบวก (Positive) : แถบสีปรากฏทั้งตำแหน่ง C และ T เป็น 2 ชีตหากผลตรวจเป็นบวก (ติดเชื้อ) ควรตรวจด้วยวิธีการเรียลไทม์ พีซีอาร์ เพื่อยืนยันตามขั้นตอน

กรณีไม่ปรากฏแถบ C หมายถึงชุดตรวจอาจมีปัญหา ใช้งานไม่ได้ควรตรวจซ้ำใหม่อีกครั้ง

2) ตรวจหาสารพันธุกรรมของเชื้อโดยวิธีการเรียลไทม์ พีซีอาร์

การตรวจ วิธีการเรียลไทม์ พีซีอาร์ หรือที่เรียกสั้น ๆ ว่า RT-PCR เป็นการ สวอป เก็บตัวอย่างเชื้อบริเวณลำคอ และหลังโพรงจมูก (เช่นเดียวกันกับตรวจแอนติเจน) แต่จะทราบผลใน 2-3 วัน เนื่องจากต้องมีการวัดผลผ่านห้องปฏิบัติการ ถือเป็น การตรวจที่มีความถูกต้องแม่นยำมากกว่า แต่จะใช้เวลาในการวินิจฉัยตัวอย่างเชือนานกว่า และเป็น การตรวจที่แนะนำจากองค์การอนามัยโลก การตรวจแบบเรียลไทม์ พีซีอาร์ จำเป็นต้องใช้ห้องปฏิบัติการเฉพาะทาง โดยทางโรงพยาบาลที่มีนักเทคนิคการแพทย์

2. เนื้อหาความรู้เรื่อง “แนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้สูงอายุ”

ผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น และถ้าผู้สูงอายุดังกล่าวมีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงที่มีปัญหาคุมน้ำตาลหรือระดับความดันโลหิตสูงไม่ได้จะเพิ่มความรุนแรงเมื่อได้รับการติดเชื้อ การอยู่รวมกันเป็นครอบครัวที่มีสมาชิกในบ้านมีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง อาจทำให้ผู้สูงอายุติดเชื้อได้ ดังนั้นผู้สูงอายุโรคเบาหวานและบุคคลในครอบครัว ควรมีการปฏิบัติตนเพื่อการป้องกันการรับสัมผัสและแพร่กระจายเชื้อโรค เป็นการป้องกันการติดเชื้อหรือป่วยรุนแรงจึงมีคำแนะนำ ดังนี้

2.1 มาตรการ DMHTT คือแนวทางปฏิบัติที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้ใช้ในการชะลอการระบาดของโควิด-19

D ย่อมาจาก Distancing คือการเว้นระยะห่างกับคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร เพราะละอองฝอยจากการพูด ไอ จาม จะฟุ้งมากในระยะ 1-2 เมตร

M ย่อมาจาก Mask Wearing คือการสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยเพื่อลดการฟุ้งกระจายของละอองฝอย

การเลือกใช้หน้ากากประเภทต่าง ๆ

1) หน้ากากอนามัยทั่วไป (หรือที่เรียกว่าหน้ากากผ้าหรือผ้าปิดหน้า) ควรสวมใส่หน้ากากตลอดเวลาในพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาด ผู้ที่ไม่มีอาการของโรค ควรสวมหน้ากากอนามัยทั่วไป

2) หน้ากากทางการแพทย์: โรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้ทั่วโลกขาดแคลนหน้ากากทางการแพทย์ หากผู้สูงอายุหรือครอบครัวอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะป่วยหนักหากติดเชื้อ (อายุมากกว่า 60 ปี หรือมีปัญหาลดสุขภาพอยู่แต่เดิม) หรือเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยโรคโควิด-19 หรือมีอาการโรค ควรสวมหน้ากากทางการแพทย์ หรือ N95

การใช้หน้ากากแต่ละประเภทขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ทั้งเรื่องความสะดวก ฐานะเศรษฐกิจทางสังคม หน้ากากผ้าหรือผ้าปิดหน้าทำจากผ้าหลายชนิด และสามารถทำหรือซื้อจากร้านค้าได้ง่าย ๆ ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีผลวิจัยบ่งชี้ถึงการใช้น้ำกากอย่างชัดเจน แต่ประสิทธิภาพของการใช้น้ำกากประเภทนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของผ้าและน้ำกากว่าทำด้วยผ้ากี่ชั้น องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าน้ำกากควรมี 3 ชั้น ประกอบด้วยชั้นในสุดทำจากวัสดุที่ดูดซับน้ำได้ เช่น ผ้าฝ้าย ชั้นกลางเป็นวัสดุไม่ถักทอ เช่น โพลีโพรพิลีน ชั้นนอกสุดทำจากวัสดุไม่ดูดซับน้ำ เช่น โพลีเอสเตอร์ หรือโพลีเอสเตอร์ผสม หรือเรียกว่า 3 PLY ซึ่งมีชั้นตรงกลางเป็นตัวกรอง

น้ำกากที่ดีควรปิดคลุมจมูก ปากและคาง และยึดด้วยสายยางยึดหรือเชือกผูก องค์การอนามัยโลกไม่แนะนำให้ใช้น้ำกากที่มีวาล์วระบายอากาศ เนื่องจากทำให้อากาศที่ไม่กรองเล็ดลอดได้ ซึ่งทำให้ประสิทธิภาพด้อยลงในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นต้น

ขั้นตอนการสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี

H ย่อมาจาก Hand Washing คือการหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ทั้งน้ำสบู่ และเจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ เพราะมีโอกาสที่เราจะนำมาสัมผัสใบหน้าโดยไม่รู้ตัวได้ โดยข้อควรทราบของการล้างมือเพื่อลดโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้แก่

1) ล้างให้ถูกวิธี

(1) ล้างมือให้เปียกด้วยน้ำ

(2) ถูมือด้วยสบู่ในปริมาณที่มากพอ

- (3) ให้นำหัวซอกมือ ซอกนิ้ว ซอกเล็บใช้เวลาประมาณ 20 วินาที
- (4) ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ
- (5) เช็ดมือด้วยผ้าที่สะอาดหรือกระดาษใช้แล้วทิ้ง

2) ระยะเวลาการล้างมือ

การล้างมือแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 20 วินาที โดยร้องเพลงข้างไปด้วย 2 รอบ เช่นเดียวกับการใช้เจลแอลกอฮอล์ที่ต้องมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบอย่างน้อยร้อยละ 70 จากนั้นให้ทั่วทั้งฝ่ามือและหลังมืออย่างน้อย 20 วินาที

3) ความถี่ในการล้างมือเพื่อเป็นการป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

- (1) สัมผัสจมูก ใจ หรือจาม
- (2) หลังจากไปสถานที่สาธารณะต่าง ๆ เช่นตลาด การเดินทาง และสถานที่ทางศาสนา
- (3) หลังจากสัมผัสพื้นผิวหรือวัสดุต่าง ๆ นอกบ้านรวมทั้งเหรียญและธนบัตร
- (4) ก่อนและหลังการใช้ห้องน้ำ
- (5) หลังจากการทิ้งขยะ
- (6) หลังจากรับสัมผัสสัตว์เลี้ยงและสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ
- (7) หลังจากรับสัมผัสก่อน ระหว่าง และหลังจากการดูแลผู้ป่วย
- (8) ทุกครั้งเมื่อเห็นว่ามือมีความสกปรก

T ย่อมาจาก Testing คือตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายสม่ำเสมอ ทั้งก่อนทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ร้านสะดวกซื้อ และหากทราบว่าประวัติไปพื้นที่เสี่ยง ควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยอุณหภูมิร่างกาย ปกติจะอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส หรือแตกต่างกันเล็กน้อยตามสภาพร่างกายของแต่ละคน แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยในแต่ละช่วงเวลา อุณหภูมิที่วัดได้เกิน 37.5 องศาเซลเซียสถือว่าไข้ ในทางกลับกันผู้สูงอายุมักมีอุณหภูมิต่ำกว่าปกติ คือ 36.5 องศาเซลเซียส เมื่อไรก็ตามที่พบว่าผู้สูงอายุเริ่มมีอาการซึม อ่อนเพลีย ปัสสาวะออกน้อยกว่าปกติ สีเข้มปัสสาวะร้อน กระสับกระส่ายมากกว่าปกติต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ

T ย่อมาจาก Thai Cha na คือการสแกนแอปไทยชนะทุกครั้งที่ได้เดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ และโหลดแอปหามอชนะพร้อมลงทะเบียนหากทำได้ เพื่อให้ทราบความเสี่ยงติดโรคของตนเอง หากมี SMS แจ้งเตือนว่ามีประวัติไปพื้นที่เสี่ยงมาจะได้กักตัว หรือตรวจโควิด-19 ได้อย่างรวดเร็ว

2.2 คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

- 1) ให้อยู่ในที่พักอาศัย เว้นการคลุกคลีใกล้ชิดกับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ดูแล รักษา ระยะห่างระหว่างบุคคล 1-2 เมตร
- 2) หากต้องออกนอกที่พักอาศัย ไปในพื้นที่ที่มีคนแออัดหรือโดยสารรถสาธารณะ ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- 3) งดใช้ของหรือเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- 4) มีหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของสถานพยาบาลที่รักษาประจำ เพื่อปรึกษาปัญหาสุขภาพ

5) ติดต่อสถานพยาบาลที่รักษาประจำก่อนกำหนดนัด เพื่อรับทราบข้อปฏิบัติ เช่น ให้ญาติหรือผู้อื่นไปรับยา แทนให้ไปรับยาใกล้บ้าน หรือให้ย้ายไปตรวจที่สถานพยาบาลอื่น

6) รับประทานยารักษาโรคประจำตัวอย่างสม่ำเสมอ และหมั่นตรวจสุขภาพตนเอง เช่น วัดความดันโลหิต หรือวัดระดับน้ำตาลในเลือดเองที่บ้าน

7) หากมีอาการป่วยฉุกเฉิน ให้โทรเรียก 1669

2.3 คำแนะนำสำหรับญาติผู้ใกล้ชิดและผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

- ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อเช่น มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 หรือผู้เดินทางกลับ จากกรุงเทพฯและปริมณฑล หรือแหล่งที่มีการติดเชื้อในชุมชนในวงกว้างทุกรายต้องแยกตัวออกจากผู้อื่น และไม่เข้าไปใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุ และ เด็ก อย่างเด็ดขาด (เนื่องจากเด็กร่างกายไม่แข็งแรงเท่าผู้ใหญ่ เด็กมักจะไปใกล้ชิดกับผู้สูงอายุและเด็กอาจไม่เข้าใจวิธีและขาดความระมัดระวังในการป้องกัน) โดยให้สังเกตอาการอย่างน้อย 7 วัน

- ห้ามไม่ให้ผู้ที่มีไข้ตัวร้อน หรือมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หายใจลำบากเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุโดยเด็ดขาด หากผู้ดูแลมีอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ เช่น มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ หรือรู้สึกมีไข้ ต้องงดการให้การดูแลหรืออยู่ใกล้ชิด ควรมอบหมายผู้อื่นทำหน้าที่แทน

- งด/ลดการมาเยี่ยมจากคนนอกบ้านให้น้อยที่สุด โดยแนะนำให้ใช้การเยี่ยมทางโทรศัพท์ หรือ สื่อสังคม ออนไลน์ต่าง ๆ แทน

- ในขณะที่เข้าเยี่ยมผู้สูงอายุ ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ลดการเข้าใกล้หรือสัมผัสกับผู้สูงอายุ ลงเหลือเท่าที่จำเป็น โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ

- ควรจัดให้มีผู้ดูแลหลักคนเดียว โดยเลือกคนที่สามารถอยู่บ้านได้มากและจำเป็นต้องออกไปนอกบ้านน้อยที่สุดแต่สามารถสลับสับเปลี่ยนผู้ดูแลหลักได้แต่ไม่ควรเปลี่ยนบ่อย และต้องแน่ใจว่าผู้จะมาเป็นผู้ดูแลหลัก คนใหม่ต้องไม่ใช่ผู้เสี่ยงติดเชื้อมาก่อนที่ได้กล่าวมาแล้ว

- ระหว่างมีการระบาดทั้งผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด

- ทั้งผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับเด็ก (เด็กมักจะไปใกล้ชิดกับผู้สูงอายุและเด็กอาจไม่ เข้าใจวิธีและขาดความระมัดระวังในการป้องกัน)

- หากผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลต้องออกนอกบ้าน ควรเลือกเวลาออกจากบ้านที่ไม่เจอกับความแออัด หลีกเลี่ยง การใช้ขนส่งสาธารณะและการไปในที่แออัด ต้องรีบทำธุระให้เสร็จโดยเร็ว ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือ หน้ากากผ้า ทุกครั้งพกแอลกอฮอล์เจลไปด้วยโดยทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ และก่อนเข้าบ้าน

- ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลเมื่อกลับถึงบ้านควรอาบน้ำสระผมทำความสะอาดร่างกายและของใช้ที่ติดตัวกลับมา จากนอกบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที ก่อนไปสัมผัสใกล้ชิดกับผู้สูงอายุคนอื่นๆ

- หากผู้สูงอายุต้องไปพบแพทย์ตามนัด

- ในกรณีที่อาการคงที่ และผลการตรวจล่าสุดปกติ ให้ติดต่อโรงพยาบาลเพื่อเลื่อนนัด หรือไปรับยาแทน หรือรับยาใกล้บ้าน

- ในกรณีมีอาการแย่ง หรือผลการตรวจล่าสุดผิดปกติควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเพื่อนัดหมายไปตรวจด้วยช่องทางที่ปลอดภัยที่สุด โดยให้ผู้สูงอายุสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า คลุมผ้าที่ตัวผู้สูงอายุให้มิดชิด และเมื่อกลับถึงบ้าน ให้อาบน้ำสระผม ทำความสะอาดร่างกายและของใช้ที่ติดตัวกลับมาจากนอกบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่และซักเสื้อผ้าและผ้าคลุมทันที

- ล้างมือด้วยการฟอกสบู่อย่างน้อย 20 วินาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล โดยทิ้งไว้ให้ชุ่มไม่แห้งเร็วกว่า 20 วินาที ทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน ก่อนเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังการไอจาม และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน แต่หากมีการมาร่วมรับประทานอาหารด้วยกันควรแยกรับประทานของตนเองไม่รับประทานอาหารร่วมสำหรับ หรือใช้ภาชนะเดียวกัน หรือใช้ช้อนกลางร่วมกัน

- ผู้สูงอายุควรแยกห้องพักและของใช้ส่วนตัว หากแยกห้องไม่ได้ ควรแยกบริเวณที่นอนให้ห่างจากคนอื่นมากที่สุด ที่พักอาศัยและห้องพักควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ไม่ควรนอนร่วมกันในห้องปิดที่ใช้เครื่องปรับอากาศ

- หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อต่าง ๆ เช่น สบู่ ผงซักฟอก แอลกอฮอล์ 70% แอลกอฮอล์ เจล sodium hypochlorite (น้ำยาซักผ้าขาว น้ำยาล้างห้องน้ำ) หรือ chloroxylenol หรือ hydrogen peroxide เช็ดตามสวิตช์ไฟ ลูกบิดหรือมือจับประตู โต๊ะ ราวจับ รีโมท โทรศัพท์ พื้น โถส้วม ปุ่มกดน้ำชักโครก ก๊อกน้ำ ระวังผลิตภัณฑ์โดยเฉพาะบริเวณพื้นที่เปียกน้ำหรือพื้นลื่นที่เป็นผิวมัน

- ทำความสะอาดเครื่องมือหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ต้องใช้ประจำร่วมกันในบ้าน เช่น เครื่องวัดความดันโลหิตด้วยแอลกอฮอล์

ผู้สูงอายุที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กรณีที่ผู้สูงอายุมีการติดเชื้อเกิดขึ้น อาการอาจไม่ชัดเจนและไม่ตรงไปตรงมา เช่น อาจไม่มีไข้ หรืออาจมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรือรับประทานอาหารไม่ได้ ซึม สับสนเฉียบพลัน ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะมีความเสี่ยงสูงที่อาการจะรุนแรงมากกว่าในวัยอื่น

2.4 วิธีทำความสะอาดของใช้ในบ้านเพื่อฆ่าเชื้อโรค

2.4.1 ตัวเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 โดยปกติจะอาศัยอยู่บนเซลล์ของคนหรือสัตว์ จะอ่อนแอและบอบบางลงเมื่ออยู่นอกร่างกาย เช่น ตามพื้นต่าง ๆ ในบ้าน แต่ก็สามารถอยู่ได้นานหลายวันหากไม่มีการทำความสะอาด เสี่ยงต่อการติดเชื้อ โดยระยะที่ไวรัสโคโรนาจะอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้แก่

- 1) บนวัสดุต่าง ๆ เช่น พื้น โต๊ะ ลูกบิดประตู 7-8 ชั่วโมง
- 2) ในผ้าหรือกระดาษชำระ 8-12 ชั่วโมง
- 3) ในน้ำ 4 วัน
- 4) ในตู้เย็นหรืออุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส ประมาณ 1 เดือน

2.4.2 สารน้ำยาทำความสะอาดช่วยฆ่าเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ที่หาได้ภายในบ้าน มีดังนี้

- 1) Sodium hypochlorite (น้ำยาซักผ้าขาว) (ไม่เหมาะกับพื้นผิวโลหะ) หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 2.54% ให้ผสม 40 มิลลิลิตร (2.8 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5.7% ให้ผสม 18 มิลลิลิตร (1.2

ซ็อนโตะ) : น้ำ 1 ลิตร หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 20 มิลลิลิตร (1.3 ซ็อนโตะ) : น้ำ 1 ลิตร หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 6% ให้ผสม 17 มิลลิลิตร (1.1 ซ็อนโตะ) : น้ำ 1 ลิตร

2) Chloroxylonol ถ้าความเข้มข้น 4.8% ให้ผสม 25 มิลลิลิตร (1.7 ซ็อนโตะ) : น้ำ 1 ลิตร

3) Hydrogen peroxide (ไม่เหมาะกับโลหะและผลิตภัณฑ์ที่มีการเคลือบสี) หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 110 มิลลิลิตร (7.5 ซ็อนโตะ) : น้ำ 1 ลิตร หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 3% ให้ผสม 200 มิลลิลิตร (13.5 ซ็อนโตะ) : น้ำ 1 ลิตร

2.4.3 วิธีทำความสะอาดบ้านเพื่อป้องกันเชื้อโคโรนาไวรัส 2019

- 1) ซักเสื้อผ้าด้วยน้ำร้อนและสามารถซักร่วมกับผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้าได้
- 2) ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามจับ เพื่อให้ไกลเชื้อโรคมมากที่สุด
- 3) ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อบนสิ่งของด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70-90%
- 4) ล้างโถส้วมและห้องน้ำยาฟอกขาวทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที
- 5) ปิดฝาชักโครกในห้องน้ำ
- 6) พื้นที่เสี่ยง โคนน้ำมูก น้ำลาย เสมหะใช้น้ำยาฟอกขาวผสมน้ำเปล่าในอัตรา 1:9 ส่วนรดทิ้งไว้ 15 นาที

7) พื้นผิวปกติเช่นเก้าอี้ โต๊ะ ลูกบิด ราวบันได พนักพิง เตียงนอน ใช้น้ำยาฟอกขาว 1ฝาผสมน้ำครึ่งลิตร เช็ดตามบริเวณต่าง ๆ ทิ้งไว้ 10 นาที ค่อยเช็ดด้วยผ้าชุบน้ำยาที่มีสารฆ่าเชื้อโรค

8) พื้นผิวโลหะ เช่นตู้เย็น ใช้แอลกอฮอล์ 70-90% เช็ดแล้วปล่อยให้แห้ง

9) ฆ่าเชื้ออุปกรณ์ทำความสะอาดต่าง ๆ โดยแช่ถังฟันทิ้งในน้ำร้อนหรือน้ำยาฟอกขาว ส่วนอุปกรณ์ที่ต้องทิ้ง เช่นผ้าที่ใช้เช็ด ลงในถุงขยะรัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้ง

10) เปิดประตู-หน้าต่าง หลังจากฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาวทำความสะอาดแล้วต้องเปิดประตู-หน้าต่าง เพื่อช่วยถ่ายเทและระบายอากาศ

2.6 การรับวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019

เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ถือเป็นภาวะฉุกเฉินของโลก การฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 สามารถลดความรุนแรงของอาการป่วยและลดการเสียชีวิตได้

ประโยชน์วัคซีนโควิด-19

- 1) ประสิทธิภาพของวัคซีนสามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ดีมาก
- 2) ประสิทธิภาพของวัคซีนสามารถป้องกันการเกิดอาการและลดความรุนแรงของโรคและอันตรายได้
- 3) ลดอัตราการตายจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้
- 4) เป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สังคมจนสามารถช่วยลดการแพร่ระบาดหากฉีดในประชากรทั้งหมด 60-70%
- 5) สังคมจะค่อย ๆ คืนสู่ภาวะปกติในทุก ๆ ด้านทั้งเศรษฐกิจ การท่องเที่ยว และการศึกษา

กลุ่มเป้าหมายในการรับวัคซีน

วัคซีนโควิดถือรวมถึงผู้ที่มีภาวะทางสุขภาพใด ๆ รวมถึงโรคภูมิแพ้ตนเอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหอบหืด โรคปอด โรคตับและไต ตลอดจนการติดเชื้อเรื้อรังที่ทรงตัวและควบคุมได้ กรณีต่อไปนี้ควร

ปรึกษาบุคลากรด้านสุขภาพก่อน ซึ่งได้แก่ มีภูมิคุ้มกันต่ำ กำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร มีประวัติการแพ้รุนแรง โดยเฉพาะ แพ้วัคซีน (หรือส่วนประกอบใด ๆ ของวัคซีน) และร่างกายอ่อนแอมาก

ชนิดของวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19

| แนวทางการให้วัคซีนโควิด 19 ของกระทรวงสาธารณสุข สำหรับการฉีดเป็นเข็มกระตุ้นภูมิคุ้มกัน (Booster dose) | | | | | | 6 |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---|---|
| | เข็มที่ 1 | เข็มที่ 2 | ระยะห่างระหว่างเข็ม | เข็มที่ 3 | หมายเหตุ | |
| วัคซีน กระตุ้น เข็มที่ 3 | Sinovac/Sinopharm | Sinovac/Sinopharm | 4 สัปดาห์ | AstraZeneca | หมายเหตุ 1. เพิ่มทางเลือกให้ ผู้รับวัคซีนสามารถรับการฉีด วัคซีน AZ เป็นเข็มกระตุ้นได้ ในผู้ที่รับการฉีด AZ ครบ 2 เข็ม โดยหากเว้นระยะห่างจาก เข็มที่ 2 เป็นเวลา 6 เดือนขึ้นไป จะได้ภูมิคุ้มกันที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตามการฉีดวัคซีนสูตร AZ-AZ-AZ ภูมิอาจไม่สูงเท่า การฉีดวัคซีน AZ-AZ-PF ให้ พิจารณาฉีดผู้ที่ไม่ต้องการฉีด mRNA | |
| | Sinovac/Sinopharm | AstraZeneca | 3 เดือน ขึ้นไป | AstraZeneca | | |
| | Sinovac/Sinopharm | Pfizer | 3 เดือน ขึ้นไป | Pfizer | | |
| | AstraZeneca | AstraZeneca | 3 เดือน ขึ้นไป | Pfizer | | |
| | Pfizer | Pfizer | 3 เดือน ขึ้นไป | Pfizer | | |
| | AstraZeneca | Pfizer | 3 เดือน ขึ้นไป | Pfizer | | |
| | AstraZeneca | AstraZeneca | 3 เดือน ขึ้นไป | AstraZeneca | | |
| วัคซีนกระตุ้น เข็มที่ 4 | เข็มที่ 1 | เข็มที่ 2 | เข็มที่ 3 | ระยะห่างระหว่างเข็ม | เข็มที่ 4 | |
| | Sinovac/Sinopharm | Sinovac/Sinopharm | AstraZeneca | 4 เดือน ขึ้นไป | AstraZeneca | |
| | Sinovac/Sinopharm | Sinovac/Sinopharm | Pfizer | 4 เดือน ขึ้นไป | Pfizer | |
| | Sinovac/Sinopharm | AstraZeneca | AstraZeneca | 4 เดือน ขึ้นไป | Pfizer | |
| AstraZeneca | AstraZeneca | Pfizer | 4 เดือน ขึ้นไป | Pfizer | | |

กรณีกระตุ้นด้วยวัคซีน Pfizer สามารถฉีดขนาดครึ่งโดสได้ ภายใต้ดุลพินิจของแพทย์และความสมัครใจของผู้รับวัคซีน (ทั้งนี้ มีข้อมูลการศึกษาในผู้ใหญ่ที่แข็งแรงที่ว่าการกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ แต่ไม่มีการศึกษาในผู้สูงอายุ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือเด็ก)

ข้อมูล ณ วันที่ 21 มีนาคม 2565



- 1 งดออกกำลังกายหนักๆ ก่อนรับวัคซีน และพักผ่อนให้เพียงพอ
- 2 วันที่ฉีด ควรกินน้ำอย่างน้อย 500-1000 ซีซี งดชา กาแฟและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- 3 ฉีดแขนข้างที่ไม่ค่อยถนัดและหลังฉีด 2 วัน อย่าใช้แขนนั้น อย่ายกของหนัก
- 4 ฉีดวัคซีนโควิดควรห่างกับวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่อย่างน้อย 1 เดือน
- 5 ถ้ากินยาละลายลิ่มเลือดอยู่ ก็ให้กินยาตามปกติ แต่เมื่อฉีดยาแล้ว ให้กดนิ่งตรงตำแหน่งที่ฉีดต่ออีก 1 นาที
- 6 หลังฉีดแล้ว ให้อาบน้ำในบริเวณที่ฉีด จนครบ 30 นาที
- 7 ถ้ามีไข้หรือปวดเมื่อยมาก สามารถกินยาพาราเซตามอล ขนาด 500 มก. ครั้งละ 1 เม็ด

ผลข้างเคียงหลังจากฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19

ผลข้างเคียงทั่วไปแบบไม่รุนแรงที่พบได้บ่อย

- อาการปวด บวม แดง คัน หรือชา ตรงจุดที่ฉีดยา
- รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สบายตัว ปวดศีรษะเล็กน้อย
- มีอาการไข้ หนาวสั่น ครั่นเนื้อครั่นตัว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและตามข้อ
- มีอาการคลื่นไส้
- ผลข้างเคียงชนิดที่ไม่รุนแรง โดยส่วนมากสามารถหายได้เองหลังฉีดวัคซีนประมาณ 1-3 วัน

ผลข้างเคียงแบบรุนแรงที่พบได้น้อย

- ไข้สูง หนาวสั่น
- ปวดศีรษะรุนแรง
- คัน ผื่นขึ้นทั้งตัว
- ปาก ลิ้น หน้าบวม คอบวม
- หายใจลำบาก หอบเหนื่อย ใจสั่น วิงเวียนหรือมีอาการแขนขาอ่อนแรง
- ความดันโลหิตต่ำ หัวใจเต้นเร็ว
- ใบหน้าเขียว ปากเขียว

3. เนื้อหาความรู้เรื่อง “การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019”

การดูแลตนเองเพื่อเป้าหมายในการดำรงรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุให้แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสามารถทำได้โดยการเลือกรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการรับประทานยาที่เหมาะสม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การรับประทานอาหาร

ความเพียงพอในด้านพลังงานอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องคำนึงถึง ในการจัดอาหารให้ได้พลังงานที่เหมาะสมกับความต้องการพลังงานของร่างกายต่อวัน พลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน มีความแตกต่างกัน ซึ่งโดยทั่วไป ผู้สูงอายุต้องการพลังงาน 1,400 ถึง 1,800 กิโลแคลอรีต่อวัน ขึ้นอยู่กับอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และการใช้พลังงานในแต่ละวัน ดังการคำนวณจากสูตรต่อไปนี้

การประเมินพลังงานขั้นพื้นฐานที่ร่างกายต้องการ (Basal Metabolic Rate : BMR)

Basal Metabolic Rate (BMR) หรือ อัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย “ขณะพักนอน” คือเมื่อร่างกายอยู่นิ่ง ไม่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นขณะที่ระบบย่อยอาหาร ซึ่งเป็นพลังงานที่ถูกใช้ไปเพียงเพื่อรักษาการมีชีวิต เช่น หัวใจเต้น การทำงานของปอด ตับ กล้ามเนื้อ ผิวหนัง และอื่น ๆ

สูตรการคำนวณ BMR ของ The Mifflin St Jeor Equation

เพศชาย : $BMR = (10 \times \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}) + (6.25 \times \text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)}) - (5 \times \text{อายุ}) + 5$

เพศหญิง : $BMR = (10 \times \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}) + (6.25 \times \text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)}) - (5 \times \text{อายุ}) - 161$

พลังงานที่ร่างกายต้องการทั้งหมดต่อวัน (TDEE) = BMR x ตัวแปร

ค่าตัวแปรของการออกกำลังกาย

| การออกกำลังกาย | ตัวแปร |
|--|--------|
| นั่งทำงานอยู่กับที่ และไม่ได้ออกกำลังกายเลย | 1.2 |
| ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเล็กน้อย ประมาณอาทิตย์ละ 1-3 วัน | 1.375 |
| ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาปานกลาง ประมาณอาทิตย์ละ 3-5 วัน | 1.55 |
| ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก ประมาณอาทิตย์ละ 6-7 วัน | 1.725 |
| ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนักทุกวันเข้าเย็น | 1.9 |

อาหาร 5 หมู่ที่ควรรับประทาน มีดังนี้

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องสารอาหารกลุ่มนี้มากกว่ากลุ่มอื่น เพราะอาหารกลุ่มนี้จำเป็นในการซ่อมแซมทดแทนส่วนต่างๆของร่างกาย

- เนื้อสัตว์ควรเป็นเนื้อปลา เพราะเป็นสัตว์ที่ย่อยง่าย ไขมันต่ำ ที่สำคัญควรเลือก้างอกให้หมด
- ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว หากดื่มนมแล้วท้องเสีย ลองเปลี่ยนเป็นนมถั่วเหลืองแทนได้
- ไข่ไก่-เป็ดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ฟอง สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวไขมันในเลือดสูง ควรลดจำนวนหรือเลือกรับประทานเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น
- ถั่วเมล็ดแห้ง ราคาไม่แพง แฝมยั้งให้สารอาหารสูง ใช้แทนประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เต้าหู้ โปรตีน

เกษตร

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

- ลดข้าวให้น้อยลง ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ เช่น ข้าวมีถั่ว 2 ทัพพี
- ลดน้ำตาล และงดอาหารรสจัดและของหวานทุกชนิด

อาหารหมู่นี้จะให้พลังงานแก่ร่างกาย สำหรับผู้สูงอายุแล้วการใช้พลังงานในแต่ละวันเริ่มลดลง หากรับประทานมากเกินไปจะสะสมเป็นไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน หรือโรคอื่น ๆ ได้

หมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ

รับประทานผักหลากหลายสี ควรนำไปนึ่งหรือต้มสุกหั่นชิ้นเล็กๆ เพื่อเคี้ยวได้ง่าย ผักดิบต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดและอาจทำให้ท้องอืดได้

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

รับประทานผลไม้ให้หลากหลายชนิด สามารถรับประทานได้ทุกวัน ผลไม้จะมีเส้นใยอาหารที่ช่วยระบบขับถ่าย เน้นผลไม้ที่เนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่นมะละกอสุก กัลยสุก ส้ม เป็นต้น สำหรับผู้ที่มีโรคเบาหวานหรือโรคอ้วนไม่ควรกินผลไม้ที่มีรสจัด เช่น ทูเรียน ลำไย ขนุน

หมู่ที่ 5 ไขมัน

ปริมาณไขมันที่ได้รับประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะต่อวัน ควรเลือกใช้ไขมันถั่วเหลือง ไขมันรำ งาดการใช้ไขมันจากสัตว์ หรือน้ำมันพืชบางชนิด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดไขมันในเลือดสูง

การรับประทานอาหารให้ไกลโรคควรรับประทานในสัดส่วน 2 : 1 : 1 คือรับประทานผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน และควรควบคุมปริมาณอาหารให้ไม่เกิน 6 : 6 : 1 คือในแต่ละวันต้องควบคุมน้ำตาลไม่ให้เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา และควรรับประทานอาหาร DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet) คือ แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อหยุดความดันโลหิตสูง หลักการสำคัญให้ลดการบริโภคอาหารที่มีเกลือโซเดียม ไขมันอิ่มตัว ไขมันรวมและคอเรสเตอรอลลง และเพิ่มการรับประทานใยอาหาร โปรตีน แคลเซียมและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น โพแทสเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส เป็นต้น หรืออาหารที่มีเกลือน้อย ปริมาณเกลือควรควบคุมให้ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน เท่ากับเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

1) อาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด เช่น ขนมไทย เค้ก ลูกอม ไอศกรีม ช็อกโกแลต น้ำพริกกะปิ ส้มตำปูดมย้า เป็นต้น อาหารพวกนี้เมื่อรับประทานไปแล้วร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานเต็มที่เพื่อเผาผลาญ ความหวานของน้ำตาลไม่หมด จะสะสมอยู่ในร่างกาย เป็นเหตุทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และอีกมากมาย

2) อาหารประเภททอด ฟาสฟู๊ด รวมทั้งเนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ ซึ่งมีปริมาณไขมันสูง เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยวทอด มันทอด อาหารเหล่านี้ย่อยยาก ทำให้ท้องอืด แน่นท้อง ทำให้มีปริมาณไขมันเพิ่มขึ้น เป็นเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

3) อาหารแปรรูป เช่น อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก ลูกชิ้น มีเชื้อจุลินทรีย์ ใช้วัตถุกันเสียและสารเคมีปรุงแต่งสี รสชาติ กลิ่น เพื่อใช้ถนอมอาหาร ซึ่งอาหารพวกนี้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ถ้ารับประทานมาก ๆ อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

4) อาหารที่มีแป้งและน้ำตาล รวมถึงข้าวขัดสีจนขาว ผู้สูงอายุไม่ค่อยได้ใช้พลังงานมาก สารอาหารที่รับประทานเข้าไป สะสมอยู่ในร่างกายเพราะจะทำให้อ้วนง่าย

5) อาหารหมักดอง เป็นอาหารที่มีโซเดียมสูง รวมไปถึงเชื้อแบคทีเรียต่าง ๆ เช่น เต้าหู้ยี้ ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง ผลไม้ดองต่าง ๆ ถึงแม้ว่าการหมัก ดอง จะมีประโยชน์เพื่อยืดอายุอาหาร แต่ในขั้นตอนต่าง ๆ ผักและผลไม้ที่

นำมาหมักดองนั้น สะอาดเพียงพอหรือไม่ หรืออาจจะมีการใช้สารเคมี สารปนเปื้อน สารฟอกสี ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย หากรับประทานไปมาก ๆ โขเดียมจะสะสมอยู่ในร่างกายและก่อให้เกิดเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง

6) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน รวมถึงการสูบบุหรี่ ไม่ใช่เพียงแคผู้สูงอายุที่ควรหลีกเลี่ยง เท่านั้น ทุกเพศ ทุกวัยก็ควรลดเครื่องดื่มประเภทนี้ด้วย นอกจากนี้จะไม่เป็นผลดีต่อร่างกายแล้ว ยังส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลง และมีโรคภัยต่าง ๆ ตามมา

อาหารสมุนไพรกับไวรัสโคโรนา 2019

ในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเป็นสิ่งสำคัญ อาหารเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีภูมิต้านทานเพิ่มขึ้น ผัก ผลไม้ และสมุนไพร 3 กลุ่มที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อไวรัส มีดังนี้

1. กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น พลูควาวหรือผักคาวตอง เห็ดต่าง ๆ ตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม)
2. กลุ่มที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา มะระ ขึ้นก พักข้าว ผักเชียงดา คენ้ำ มะรุม ผักแพรว มะขามป้อม ลูกหม่อน และผลไม้หลากสี
3. กลุ่มที่มีสารสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น พลูควาวหรือผักคาวตอง กะเพรา หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน แอปเปิ้ล เปลือกผลของพืชตระกูลส้ม (ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า)

3.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามของ **กิจกรรมทางกาย** ว่าหมายถึงกิจกรรมของการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เกิดจากกล้ามเนื้อลายทำให้เกิดการใช้พลังงาน แตกต่างจากการออกกำลังกายซึ่งเป็นประเภทย่อยของกิจกรรมทางกายที่มีแบบแผนกิจกรรมซ้ำซ้ำ และมีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างหรือรักษาระดับสมรรถภาพทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด

การออกกำลังกาย หมายถึง การมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยเป็นการออกแรงกิจกรรมซ้ำ ๆ เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดการใช้พลังงาน เช่น การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การเดินขึ้นบันได การทำสวนขุดดิน ซักผ้า โยคะ รำมวยจีน เป็นต้น

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่

1. เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด (แอโรบิก)
2. เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อส่วนต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายฝึกแรงต้าน
3. เขี่ยยึดข้อต่อส่วนต่าง ๆ ป้องกันอาการข้อยึดติด
4. ฝึกการทรงตัว

ก่อนการออกกำลังกายผู้สูงอายุควรตรวจสอบสภาพร่างกายของตนเองให้ดีก่อน ควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรสุขภาพเพื่อการออกกำลังกายที่เหมาะสม โรคความดันโลหิตอาจมีความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกายบางประเภท เช่น ยกน้ำหนัก เป็นต้น ผู้สูงอายุควร ออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตราย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีสิ่งที่ควรคำนึง ดังนี้

1. ควรตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย
 2. หลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป ในบางรายอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะท่าที่ทำให้ต้องกลั้นหายใจ
 3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตราย
 4. ควรเริ่มจากการยืดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายจะเริ่มเสื่อมสภาพลงทำให้การออกแรงมากๆ เป็นเรื่องยากและก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้
 5. เลือกสวมเสื้อผ้าและรองเท้าออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวร่างกาย
 6. เลือกกิจกรรมที่ทำติดต่อกันได้ 10-15 นาที เลือกกิจกรรมที่ไม่ทำให้เกิดความเครียด
 7. ควรมีเพื่อนหรือคนในครอบครัวร่วมออกกำลังกายอย่างน้อย 1 คน
- รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเดินหรือวิ่งช้า ๆ ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ ซี่จักรยาน รำมวยจีน โยคะ เต้นแอโรบิก เต้นรำ

หลังจากเตรียมความพร้อมร่างกายแล้วให้เพิ่มเวลา ระยะทาง และความหนักของการออกกำลังกาย เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจ มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยต้องตระหนักว่าการออกกำลังกาย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งจะขาดเสียไม่ได้ เหมือนการนอนหลับหรือรับประทานอาหาร ดังนั้น จึงควรต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ **ครั้งละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือรวมเวลาให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์** ออกกำลังกายให้ได้ความหนักปานกลาง หรือออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยขึ้นที่สามารถพูดคุยจนจบประโยคกับผู้อื่นได้โดยไม่ลำบาก หรือออกกำลังกายจนมีอัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) ขณะออกกำลังกายให้ได้ที่ระดับ 55-80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของบุคคลนั้น ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคำนวณได้จากสูตร

$$\text{อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด} = 220 - \text{อายุ (ปี)}$$

สิ่งสำคัญคือหมั่นสังเกต ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ขณะออกกำลังกายและภายหลัง การออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บหรือเหนื่อยล้ามีมากกว่า ปกติแสดงว่าการออกกำลังกาย ที่ทำอยู่อาจหักโหมมากเกินไป ซึ่งอาจเกิดอันตรายได้

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

1. การอบอุ่นร่างกาย (10 นาที) ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ส่วนต้นแขน หัวไหล่ คอ ต้นขาด้านหน้า ต้นขาด้านหลัง และลำตัว)
2. การออกกำลังกายด้วยวิธีที่เลือกให้มีความหนักร้อยละ 50 (30 นาที)
3. การคลายอุ่นร่างกาย (5 นาที) เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ส่วนต้นแขน หัวไหล่ คอ ต้นขาด้านหน้า ต้นขาด้านหลัง และลำตัว)

อาการที่ควรระวังขณะออกกำลังกาย

- 1) ความดันโลหิตลดลงจากความดันปกติขณะพักน้อยกว่า 10 มิลลิเมตรปรอท

2) ค่าความดันโลหิตช่วงบนมากกว่า 250 มิลลิเมตรปรอท ค่าความดันช่วงล่างมากกว่า 115 มิลลิเมตรปรอท

3) รู้สึกไม่สบาย เวียนศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน แน่นหน้าอก หรือเจ็บหน้าอก หายใจไม่สะดวก หัวใจเต้นผิดปกติ รู้สึกอ่อนแรงผิดปกติถ้ามีอาการผิดปกติเหล่านี้ในขณะที่ออกกำลังกาย ควรหยุดพักออกกำลังกายและนั่งพักหรือกรณีแน่นหน้าอกเจ็บหน้าอก แนะนำให้ผู้ป่วยพบหรือปรึกษาแพทย์

3.3 การจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ร้อนใจ สับสน โกรธหรือเสียใจ สาเหตุของความเครียดเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งที่เป็นสาเหตุภายในของผู้ที่มีความเครียดเอง หรือเกิดจากสาเหตุภายนอกที่มาคุกคามทำให้เกิดความเครียดได้ ความเครียดที่ไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้เราเกิดความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ แต่ถ้าเกิดความเครียดในระดับสูงและคงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรมของตนเอง ก่อให้เกิดผลเสียต่อ ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้

3.3.1 อาการที่เกิดจากความเครียด ตามปกติเมื่อเกิดความเครียดในจิตใจมักส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ชัดเจน ดังนี้

1) ทางกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่ม ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อย ๆ ใจสั่น เป็นต้น

2) ทางจิตใจ ได้แก่ รู้สึกตื่นเต้นตกใจง่าย ฝันร้าย ใจสั่น มือเท้าเย็น ไม่มีสมาธิ คิดอะไรไม่ออก สับสน เบื่อหน่ายไม่ไหว หงุดหงิด ซึมเศร้า เป็นต้น

3) ทางสังคม ได้แก่ บางครั้งอาจจะทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดคุยกับใคร แยกตัวเองอยู่คนเดียวในบางครั้งเราอาจไม่สามารถสังเกตเห็นอาการดังกล่าวได้ชัดเจน อาจต้องใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ตรวจสอบความเครียดของตนเองก็ได้

3.3.2 ผลกระทบจากความเครียด

1) ผลเสียต่อตนเอง

(1) ผลเสียทางร่างกาย เมื่อผู้สูงอายุมีความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายแยลง โดยมีอาการแสดงออก คือ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย เป็นต้น โดยเมื่ออยู่ในภาวะเครียด ทำให้ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมา และฮอร์โมนดังกล่าวจะกระตุ้นร่างกายให้ปล่อยพลังงานออกมาในรูปแบบของน้ำตาล ยิ่งเครียดมากเท่าไร ระดับน้ำตาลในเลือดก็ยิ่งสูงขึ้น

(2) ผลเสียทางจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจ สิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิและหลงลืม ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไป หงุดหงิด ไม่ไหว

2) ผลเสียต่อครอบครัวและชุมชน ทำให้ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงานแยลง บางครั้งอาจเกิดการทะเลาะวิวาทกัน

3) ผลเสียต่อสังคมประชาชาติ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ จากการขาดงานทำให้ทำงานได้น้อยลงหรือทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้น หากบุคคลในสังคมมีความเครียด

เป็นจำนวนมากจะก่อให้เกิดความไม่มั่นคงในสังคม เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น

3.3.3 วิธีการจัดการความเครียด

- 1) การออกกำลังกาย เพราะขณะออกกำลังกาย สมอจะหลั่งสารแห่งความสุข (endorphin) ออกมาช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย รู้สึกสบายและมีความสุข
- 2) ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ฝึกการหายใจลดความเครียด
- 3) ฟังเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำตก เสียงฝนตก ลมพัดใบไม้ เป็นต้น ซึ่งหาได้ตาม YouTube หรือเสียงจากธรรมชาติจริง ๆ
- 4) พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง นอนหลับและตื่นนอนให้เป็นเวลาจะได้รู้สึกสดชื่น
- 5) บอกเล่า ขอคำปรึกษา เพื่อระบายความเครียดกับบุคคลที่ไว้วางใจได้
- 6) คิดในแง่บวก มีเจตคติที่ดี หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจตามที่เชื่อถือและศรัทธา คิดเผื่อแม่และการให้ผู้อื่นเพื่อความสบายใจที่ได้ทดแทนมา

| ใบงานการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ “การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” | |
|--|--|
| วัตถุประสงค์ : | <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเสริมสร้างความรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับจากการแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกและวิทยากร 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน |
| เวลาที่ใช้ : | 30 นาทีต่อครั้ง จำนวน 3 ครั้ง |
| วัสดุอุปกรณ์ : | <p>ชิ้นส่วนภาพวงจรการติดต่อของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019</p> <p>ภาพของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตัวเสี่ยง/ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019</p> <p>คลิปวีดิทัศน์เรื่อง “การให้”</p> |
| สถานที่ | โรงเรียนดารุลอามาน |
| ขั้นตอน | <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ “การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” 2. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม โดยนับ 1, 2, และ 3 จะได้กลุ่มละ 13-14 คน 3. จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 สัปดาห์ที่ 1 “ประสบการณ์เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” (30 นาที) <ol style="list-style-type: none"> 1) ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งล้อมวงเป็นวงกลมล้อมรอบโต๊ะ 2) ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยแจกชิ้นส่วนของภาพวงจรการติดต่อของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (15 ชิ้น) <p>และให้กลุ่มช่วยกันต่อวงจรนั้นให้ถูกต้อง โดยให้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบ</p> |

ใบงานการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ “การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019”

3) ให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันว่าตนเองมีประสบการณ์ในขั้นตอนไหนตามรูปภาพ เช่น เคยติดเชื้อ เคยเป็นกลุ่มเสี่ยง เป็นต้น

4) ผู้สูงอายุสรุปประสบการณ์ที่ได้รับและแนวทางในการนำไปใช้

2.2 สัปดาห์ที่ 4 “ประสบการณ์การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019”

1) ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งล้อมวงเป็นวงกลมล้อมรอบโต๊ะ

2) ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยแจกภาพวงจรการติดต่อของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มได้ช่วยกันต่อในการอบรมครั้งที่ 1 ให้แต่ละกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันอธิบายวงจรของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้ทุกคนเข้าใจ

3) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ ดังนี้

(1) ผู้สูงอายุควรปฏิบัติกำกับการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แต่ละจุดของวงจรอย่างไรบ้าง

(2) การปฏิบัติกำกับการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังข้อ 1 เรื่องใดที่ปฏิบัติได้ยากหรือขัดแย้งกับวิถีปฏิบัติของชาวมุสลิม และควรแก้ไขอย่างไร

(3) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติตามหลักการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังข้อ 1 หรือไม่ ข้อใดไม่ได้ปฏิบัติ เพราะเหตุใด

4) สมาชิกกลุ่มสรุปและนำเสนอผลการประชุมในกลุ่มย่อยต่อที่ประชุมใหญ่ กลุ่มละ 5 นาที

2.3 สัปดาห์ที่ 6 “การนำแนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปใช้”

1) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งล้อมวงเป็นวงกลม

2) ให้ผู้สูงอายุชมคลิปวิดีโอที่สนเรื่อง “การให้” ซึ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการทำประโยชน์ให้สังคม

3) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยให้กลุ่มอภิปรายกันว่าจะนำความรู้ที่ได้รับจากโปรแกรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุชาวมุสลิมอื่น ๆ อย่างไรบ้าง

4) ให้ผู้สูงอายุชมคลิปวิดีโอที่สนเรื่อง “การสื่อสารเพื่อโน้มน้าวใจ” และให้จับคู่และฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อพัฒนา

5) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับเทคนิคในการสื่อสารเพื่อให้คำแนะนำจากเนื้อหาที่วิทยากรบรรยาย

6) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสรุปประสบการณ์ที่ได้รับและแนวทางในการนำไปใช้

การเปิดสื่อโฆษณาผ่านเสียงตามสายในชุมชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชาชนในชุมชนที่ผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิมอาศัยอยู่
2. เพื่อสร้างเสริมความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชาชนในชุมชนที่ผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิมอาศัยอยู่

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนที่อาศัยอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางชาวมุสลิมที่มีโรคร่วมคือโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

เนื้อหา

1. การใช้หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี
2. การล้างมืออย่างถูกหลักอนามัย
3. การป้องกันโรคโควิด 19 ที่บ้าน
4. การตรวจ ATK ด้วยตนเอง
5. การออกกำลังกาย
6. เมนูอาหารสุขภาพ

สื่อการให้ความรู้

คลิปเสียง จำนวน 20 เรื่อง

ระยะเวลา

เปิดสื่อโฆษณาผ่านเสียงตามสาย สัปดาห์ละ 2 วัน ทุกวันจันทร์และวันพุธ นาน 5-10 นาที

สถานที่

เสียงตามสายในชุมชนตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

กำหนดการทำให้ความรู้ผ่านเสียงตามสาย

| สัปดาห์ที่ | วันที่/เรื่อง | วันที่/เรื่อง |
|------------|--|--|
| 1 | วันจันทร์ที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2566 | วันพุธที่ 18 มกราคม พ.ศ. 2566 |
| | 1. มาตรการ D M H T T A (รพ วัชรราชพูน พิจิตร) 2.34 นาที 2. การสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี (รพ แม่สอด) 2.16 นาที | 1. COVID-19 กับ โรคเบาหวาน อันตรายอย่างไร (10.09 นาที) 2. ความดันโลหิตสูงกับโควิด-19 (4.53 นาที) |
| 2 | วันจันทร์ที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2566 | วันพุธที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2566 |
| | 1. พิชิตความดันและเบาหวาน กินอาหารให้เป็นยา รู้สู้โรค คนสู้โรค (9.39 นาที) 2. อาหารที่ควรกิน และเสี่ยงในช่วงโควิด-19 รู้สู้โรค (8.57 นาที) | 1. ตอนที่ 2.2 ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ออกกำลังกายอย่างไรให้ปลอดภัย (5.10 นาที) 2. ออกกำลังกายยังไง จัดการไขมันพอกตับได้ และผู้ป่วยโควิดมีโอกาสไขมันพอกตับรุนแรง (8.56 นาที) 3. ข.ชยับ ตอน ออกกำลังกาย แก้วแชน แบบได้ผลเต็ม 100 (10.06 นาที) |
| 3 | วันจันทร์ที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2566 | วันพุธที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 |
| | 1. เลือกหน้ากากอนามัยแบบไหนป้องกันไวรัสได้ดีที่สุด รู้เท่ารู้ทัน (10.45 นาที) 2. ชัวร์ก่อนแชร์ FACTSHEET ตอบข้อสงสัย หน้ากาก KF94 (6.50 นาที) | 1. การจัดการความเครียด_ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 (3.47 นาที) 2. 5 วิธีจัดการกับความเครียด (8.35 นาที) |
| 4 | วันจันทร์ที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 | วันพุธที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 |
| | 1. แนวทางการรับวัคซีน Covid-19 เข็มที่ 4 หรือ 5 ควรฉีดดีไหม | 1. อาหารลดเบาหวาน หาทานง่าย (6.21 นาที) 2. ตอนที่ 4 ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ลดน้ำตาล ลดความดัน (4.58 นาที) |
| 5 | วันจันทร์ที่ 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 | วันพุธที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 |
| | 1. อาหารลดเบาหวาน หาทานง่าย (6.21 นาที) 2. ตอนที่ 4 ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ลดน้ำตาล ลดความดัน (4.58 นาที) | 1. ตอนที่ 2.2 ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ออกกำลังกายอย่างไรให้ปลอดภัย 2. ออกกำลังกายอย่างไร จัดการไขมันพอกตับได้ และผู้ป่วยโควิดมีโอกาสไขมันพอกตับไหม (8.57 นาที) |
| 6 | วันจันทร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 | วันพุธที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 |

| สัปดาห์ที่ | วันที่/เรื่อง | วันที่/เรื่อง |
|------------|--|--|
| 1 | วันจันทร์ที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2566 | วันพุธที่ 18 มกราคม พ.ศ. 2566 |
| | 1. มาตรการ DMHTTA (รพ วัชรราชพูน พิจิตร) 2.34 นาที 2. การสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี (รพ แม่สอด) 2.16 นาที | 1. COVID-19 กับ โรคเบาหวาน อันตรายอย่างไร (10.09 นาที) 2. ความดันโลหิตสูงกับโควิด-19 (4.53 นาที) |
| 2 | วันจันทร์ที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2566 | วันพุธที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2566 |
| | 1. พืชิตความดันและเบาหวาน กินอาหารให้เป็นยา รู้สู้โรค คนสู้โรค (9.39 นาที) 2. อาหารที่ควรกิน และเลี่ยงในช่วงโควิด-19 รู้สู้โรค (8.57 นาที) | 1. ตอนที่ 2.2 ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ออกกำลังกายอย่างไรให้ปลอดภัย (5.10 นาที) 2. ออกกำลังกายยังไง จัดการไขมันพอกตับได้ และผู้ป่วยโควิดมีโอกาสไขมันพอกตับรุนแรง (8.56 นาที) 3. ข.ชยับ ตอน ออกกำลังกาย แก้วแชน แบบได้ผลเต็ม 100 (10.06 นาที) |
| | 1. เลือกหน้ากากอนามัยแบบไหนป้องกันไวรัสได้ดีที่สุด รู้เท่ารู้ทัน (10.45 นาที) 2. การสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี (รพ.แม่สอด) (2.16 นาที) | 1. Covid-19 กับโรคเบาหวาน อันตรายอย่างไร (4.53 นาที) 2. ความดันโลหิตสูงกับโควิด-19 (4.53 นาที) |

การให้ความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีสยิตทำอิฐ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชาชนในชุมชนที่ผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิมอาศัยอยู่
2. เพื่อสร้างเสริมความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชาชนในชุมชนที่ผู้สูงอายุเปราะบางชาวมุสลิมอาศัยอยู่

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนที่อาศัยอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางชาวมุสลิมที่มีโรคร่วมคือโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในตำบลทำอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 40 คน

เนื้อหา

1. การใช้หน้ากากอนามัยและการล้างมืออย่างถูกวิธี
2. การใช้น้ำยาทำความสะอาดเพื่อป้องกันโรคโควิด 19 ที่บ้าน
3. การตรวจ ATK ด้วยตนเอง

4. วัคซีนป้องกันโรคโควิด 19
5. อาหารสุขภาพและการออกกำลังกาย

สื่อการเรียนรู้

เอกสารแผ่นพับเรื่องการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หน้ากากอนามัย ชุดตรวจ ATK

ระยะเวลา

ให้ความรู้ทุกวันศุกร์หลังการละหมาด วันละ 30 นาที รวม 6 ครั้ง เวลา 12.15-13.30 น.

สถานที่

มัสยิดทำอิฐ ตำบลทำอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

กำหนดการ

| สัปดาห์ที่ | วันเดือนปี | เรื่อง/ผู้สอน |
|------------|-------------------------------------|--|
| 1 | วันศุกร์ที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2566 | สาธิตการใช้หน้ากากอนามัยและการล้างมืออย่างถูกวิธี โดย พว.ปัญจมาพร สาดจินพงษ์ |
| 2 | วันศุกร์ที่ 20 มกราคม พ.ศ. 2566 | สาธิตการใช้น้ำยาทำความสะอาดเพื่อป้องกันโรคโควิด 19 ที่บ้าน โดย พว.ปัญจมาพร สาดจินพงษ์ |
| 3 | วันศุกร์ที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2566 | สาธิตการตรวจ ATK ด้วยตนเอง โดย พว.ปัญจมาพร สาดจินพงษ์ |
| 5 | วันศุกร์ที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 | สาธิตเมนูอาหารสุขภาพและการแกว่งแขน โดย พว.มนสิชา เวรนต์ |
| 6 | วันศุกร์ที่ 17 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 | บรรยายวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 โดย พว.ปัญจมาพร สาดจินพงษ์ |

หมายเหตุ: สัปดาห์ที่ 4 วันศุกร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 ไม่ได้สอนเนื่องจากมีผู้เสียชีวิต ที่มีสยิดจึงมีการจัดพิธี

เลขที่แบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่ 22 ธันวาคม 2565

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามในงานวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางชาวมุสลิม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี”

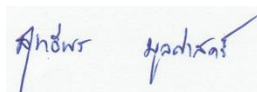
แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสอบถามความตระหนักรู้ ความรู้ และพฤติกรรมในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้สูงอายุชาวมุสลิม ซึ่งจะใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30-45 นาที หรือนานกว่านี้ตามที่ท่านสะดวก โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

| | | | | |
|-----------|---|-------|----|-----|
| ส่วนที่ 1 | ข้อมูลทั่วไป | จำนวน | 15 | ข้อ |
| ส่วนที่ 2 | ความตระหนักรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | จำนวน | 15 | ข้อ |
| ส่วนที่ 3 | ความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | จำนวน | 20 | ข้อ |
| ส่วนที่ 4 | พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | จำนวน | 40 | ข้อ |
| | รวมทั้งหมด | จำนวน | 90 | ข้อ |

คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางชาวมุสลิมต่อไป ซึ่งข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี เมื่อท่านตอบแบบสอบถามแล้ว กรุณาส่งแบบสอบถามกลับคืนให้แก่บุคคลที่แจกแบบสอบถามให้ท่านตาม และขอขอบคุณที่กรุณาใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ ดร.สุธีพร มูลศาสตร์)

หัวหน้าโครงการวิจัย

อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

แบบสอบถามความตระหนักรู้ ความรู้ และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
สำหรับผู้สูงอายุชาวมุสลิม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องสี่เหลี่ยม (□) หน้าข้อความในแต่ละข้อ หรือเติมข้อความในช่องว่างที่กำหนดให้

1.1 คุณลักษณะส่วนบุคคล

- 1) เพศ 1. ชาย 2. หญิง
- 2) ปัจจุบันท่านอายุปี
- 3) สถานภาพสมรส
1. โสด 2. คู่
3. หม้าย 4. หย่าร้าง/แยกทางกัน
- 4) ระดับการศึกษาสูงสุด
1. ไม่ได้เรียนหนังสือ 2. ประถมศึกษา
3. มัธยมศึกษา 4. ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา
5. ปริญญาตรี 6. สูงกว่าปริญญาตรี
- 5) อาชีพปัจจุบัน
1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ 2. เกษตรกรรม
3. ค้าขาย 4. รับจ้าง
5. รับราชการ 6. แม่บ้าน
7. รัฐวิสาหกิจ 8. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
- 6) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 6.1 สามี/ภรรยา/บุตร/หลาน หรือญาติให้.....บาทต่อเดือน
- 6.2 เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ.....บาท
- 6.3 รายได้จากแหล่งอื่น คือ..... จำนวน.....บาท
- 7) ความพอเพียงของรายได้
1. เพียงพอ เหลือเก็บ 2. เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ
3. ไม่เพียงพอ แต่ไม่เป็นหนี้สิน 4. ไม่เพียงพอ และเป็นหนี้สิน

1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ

- 1) ท่านมีโรคประจำตัว โดยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานาน.....ปี.....เดือน
- และโรคเบาหวานมานาน.....ปี.....เดือน

- 2) ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้หลายข้อ)
- วิทยุ โทรทัศน์
- เพื่อนหรือบุคคลรอบข้างเล่าให้ฟัง เว็บไซต์ (website) ต่าง ๆ เช่น กูเกิ้ล (google) เป็นต้น
- โปรแกรมแอปพลิเคชันในมือถือ เช่น ไลน์ (LINE) หมอพร้อม เป็นต้น
- บุคลากรทางการแพทย์ พยาบาล และสาธารณสุข
- อื่น ๆ ระบุ..... ไม่เคยได้รับเลย
- 3) ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โรคโควิด-19) จากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้หลายข้อ)
- วิทยุ โทรทัศน์
- เพื่อนหรือบุคคลรอบข้างเล่าให้ฟัง เว็บไซต์ (website) ต่าง ๆ เช่น กูเกิ้ล (google) เป็นต้น
- โปรแกรมแอปพลิเคชันในมือถือ เช่น ไลน์ (LINE) หมอพร้อม เป็นต้น
- บุคลากรทางการแพทย์ พยาบาล และสาธารณสุข
- อื่น ๆ ระบุ..... ไม่เคยได้รับเลย
- 4) คนในครอบครัวของท่านเคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โรคโควิด-19) หรือไม่
- ไม่เคย เคย เมื่อเดือน.....พ.ศ.....
- 5) ท่านเคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โรคโควิด-19) หรือไม่
- ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 7) เคย เมื่อเดือน.....พ.ศ.....
- 6) ท่านมีอาการผิดปกติหลังจากหายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โรคโควิด-19) หรือไม่
- ไม่มี มี โดยมีอาการ.....
- 7) ท่านได้รับวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โรคโควิด-19) หรือไม่
- ไม่ได้รับ ได้รับแล้ว จำนวน เข็ม ครั้งสุดท้ายฉีดเมื่อเดือน.....พ.ศ.....
- 8) ท่านมีอาการผิดปกติหรือไม่หลังจากได้รับวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โรคโควิด-19)
- ไม่มี มี โดยมีอาการ.....

ตอนที่ 2 ความตระหนักรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้มีจุดประสงค์เพื่อประเมินความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดที่รับรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และพิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นตามข้อความในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด ในการตอบคำถามให้ทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับระดับที่ท่านต้องการเพียงช่องเดียว

| | | |
|------------|---------|---|
| น้อยที่สุด | หมายถึง | ท่านเห็นด้วยตามข้อความนั้นในระดับน้อยที่สุด หรือประมาณ 1-20% |
| น้อย | หมายถึง | ท่านเห็นด้วยตามข้อความนั้นในระดับน้อย หรือประมาณ 21-40% |
| ปานกลาง | หมายถึง | ท่านเห็นด้วยตามข้อความนั้นในระดับปานกลาง หรือประมาณ 41-60% |
| มาก | หมายถึง | ท่านเห็นด้วยตามข้อความนั้นในระดับมาก หรือประมาณ 61-80% |
| มากที่สุด | หมายถึง | ท่านเห็นด้วยตามข้อความนั้นในระดับมากที่สุด หรือประมาณ 81-100% |

| ข้อ ที่ | ความตระหนักรู้ในการป้องกัน โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|------------|---|------------------|------|-------------|-----|---------------|
| | | น้อย ที่สุด | น้อย | ปาน กลาง | มาก | มาก ที่สุด |
| 1 | การระบาดของโรคโควิด 19 ก่อให้เกิดความเสียหายต่อสังคมและเศรษฐกิจทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย | | | | | |
| 2 | โรคโควิด 19 เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ที่ติดเชื้อ ทำให้อวัยวะภายในร่างกายเสียหายที่ เช่น ปอด ระบบประสาท เป็นต้น | | | | | |
| 3 | ผู้สูงอายุ สตรีตั้งครรภ์ และเด็กเล็ก เป็นกลุ่มเปราะบางที่มีร่างกายอ่อนแอ จึงสามารถติดเชื้อโรคโควิด 19 ได้ง่าย | | | | | |
| 4 | ผู้ที่เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อโรคโควิด 19 ได้ดีขึ้น | | | | | |
| 5 | ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญและสร้างพลังงานต่อสู้กับเชื้อโรคโควิด 19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ | | | | | |
| 6 | ผู้ที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ นอนไม่หลับ และติดเชื้อโควิด 19 ได้ง่าย | | | | | |
| 7 | ผู้ที่ไม่ป้องกันตนเองตามมาตรการของรัฐ เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่หมั่นล้างมือ ไปที่แออัดโดยไม่สวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น ย่อมมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด 19 ได้ง่าย | | | | | |
| 8 | การหลีกเลี่ยงเข้าไปใกล้ชิดหรือเว้นระยะห่างจากผู้อื่น เป็นสิ่งที่ควรทำเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 | | | | | |
| 9 | การสวมหน้ากากอนามัยช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการสูดอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อโควิด 19 เข้าสู่ทางเดินหายใจ | | | | | |
| 10 | การล้างมือเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำก่อนและหลังจับหรือสัมผัสกับอาหารหรือสิ่งที่คาดว่าจะปนเปื้อนเชื้อโควิด 19 | | | | | |

| ข้อ ที่ | ความตระหนักรู้ในการป้องกัน โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|------------|---|------------------|------|-------------|-----|---------------|
| | | น้อย ที่สุด | น้อย | ปาน กลาง | มาก | มาก ที่สุด |
| 11 | ความร่วมมือในการตรวจวัดอุณหภูมิเมื่อเข้าไปในสถานที่ สาธารณะ ช่วยในการคัดกรองโรคโควิด 19 เบื้องต้น เช่น มัสยิด ตลาด ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น | | | | | |
| 12 | ในกรณีที่จำเป็น การบันทึกชื่อและเบอร์โทรศัพท์เมื่อเข้าไป ในสถานที่สาธารณะ มีความสำคัญต่อการติดตามแจ้งข้อมูล เมื่อมีการระบาดในสถานที่นั้น | | | | | |
| 13 | ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ควร รับประทานยารักษาโรคอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง เพื่อ ป้องกันความรุนแรงเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | | | | | |
| 14 | ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงควรดูแล สุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และ การจัดการกับความเครียดให้เหมาะสม | | | | | |
| 15 | ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง เมื่อ ติด เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการพักรักษาตัวที่บ้านหรือใน โรงพยาบาล เพื่อป้องกันความรุนแรงของโรคและ ภาวะแทรกซ้อน | | | | | |

ตอนที่ 3 ความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความรู้หรือความจำและความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความดังกล่าวถูกต้องหรือไม่ ในการตอบคำถามขอให้ท่านทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบที่ท่านเลือกเพียง คำตอบเดียว

| ข้อที่ | ข้อความ | ไม่ถูกต้อง | ไม่แน่ใจ | ถูกต้อง |
|--------|---|------------|----------|---------|
| 1 | โรคโควิด 19 เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาที่เกิดขึ้นครั้งแรกใน ค.ศ. 2019 หรือ พ.ศ. 2562 | | | |
| 2 | เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถติดต่อจากคนสู่คน โดยมีระยะฟักตัวได้ตั้งแต่ 2-14 วัน ก่อนจะแสดงอาการ | | | |
| 3 | ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทุกคนจะต้องแสดงอาการผิดปกติออกมา ซึ่งมักจะมีอ่อนเพลีย ไข้ ไอ เจ็บคอ สูญเสียการรับรสและ ดมกลิ่น | | | |
| 4 | เมื่อผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไอหรือจาม สารคัดหลั่งน้ำมูกและน้ำลาย จะแพร่กระจายในอากาศและตกลงบนพื้น เมื่อผู้อื่นมาสัมผัสสารคัดหลั่งนั้นจะติดเชื้อไวรัสได้ | | | |
| 5 | การรับประทานอาหารในร้านที่เป็นห้องแอร์ที่มีอากาศปิด มีโอกาสติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ง่ายกว่าร้านที่มีพื้นที่โล่ง | | | |
| 6 | ผู้สูงอายุมักจะมีภูมิต้านทานต่ำกว่าคนวัยหนุ่มสาว จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการที่รุนแรงหลังได้รับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | | | |
| 7 | ถ้าผู้สูงอายุอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ควรกักตัวอย่างน้อย 10 วัน เพื่อเฝ้าระวังดูอาการติดเชื้อ | | | |
| 8 | ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น เมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะมีโอกาสเสียชีวิตได้มากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่เป็นโรคเรื้อรัง | | | |
| 9 | ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น เมื่อ ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ควรได้รับยาต้านไวรัส และเข้าพักรักษาในโรงพยาบาล เพื่อป้องกันการเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง | | | |
| 10 | DMHTT เป็นมาตรการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในพื้นที่ชุมชนที่มีคนหนาแน่น เช่น สุเหร่า ตลาด ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ เป็นต้น | | | |
| 11 | เว็บไซต์หมอพร้อม เป็นเว็บไซต์ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ที่มีข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด 19 ที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ | | | |
| 12 | การเว้นระยะห่างทางสังคม หมายถึง การเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1.5-2 เมตร | | | |

| ข้อที่ | ข้อความ | ไม่ถูกต้อง | ไม่แน่ใจ | ถูกต้อง |
|--------|---|------------|----------|---------|
| 13 | การรับประทานอาหารเป็นชุดแยกจากบุคคลอื่น เป็นการเว้นระยะห่างที่ควรปฏิบัติในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 | | | |
| 14 | ผู้สูงอายุควรเลือกสวมหน้ากากอนามัยที่ผลิตจากผ้าหรือโพลีโพรไพลีนที่สามารถป้องกันเชื้อไวรัสได้ เมื่อพบปะสนทนากับผู้อื่น | | | |
| 15 | การล้างมืออย่างถูกวิธี ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ควรล้างให้ครบทั้ง 7 ขั้นตอน เพื่อป้องกันการสัมผัสและรับประทานอาหารที่มีเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | | | |
| 16 | การล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ 70% ก่อนและหลังทำกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยลดโอกาสติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | | | |
| 17 | ผู้สูงอายุที่มีอุณหภูมิร่างกายมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ไม่ควรเข้าไปในสถานที่สาธารณะ เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อ สวนสาธารณะ สุเหร่า เป็นต้น | | | |
| 18 | ผู้สูงอายุควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 อย่างน้อย 3 เข็ม | | | |
| 19 | ผู้สูงอายุที่เป็นโรคโควิด 19 เมื่อรักษาหายแล้ว แม้ร่างกายจะมีภูมิต้านทานตามธรรมชาติ แต่ยังคงจำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 ตามกำหนด | | | |
| 20 | การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย และมีอารมณ์แจ่มใส ช่วยป้องกันและต้านทานโรคโควิด 19 ได้ | | | |

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้มีจุดประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมหรือการกระทำการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และพิจารณาว่าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านได้ปฏิบัติตามคำถามดังกล่าวบ่อยครั้งเพียงใด ในการตอบคำถามให้ทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับพฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้น ๆ เลย

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้น 1-2 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้น 3-4 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้น 5-6 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติเป็นประจำ

หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้น 7 วันต่อสัปดาห์

| ข้อ ที่ | พฤติกรรมป้องกัน โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | ความถี่ในการปฏิบัติ | | | | |
|------------|--|--------------------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------|
| | | ไม่เคย ปฏิบัติ เลย | ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง | ปฏิบัติ บางครั้ง | ปฏิบัติ เกือบ ทุกครั้ง | ปฏิบัติ เป็น ประจำ |
| 1 | การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ท่านอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1.5-2 เมตร เมื่อจำเป็นต้องพบปะผู้คน เช่น ญาติมาเยี่ยม ยืนต่อแถวซื้ออาหาร ขึ้นรถสาธารณะ ใช้ห้องน้ำ เป็นต้น | | | | | |
| 2 | ท่านหลีกเลี่ยงการออกไปในที่สาธารณะที่มีคนจำนวนมาก หรือทำกิจกรรมนอกบ้านโดยไม่จำเป็น | | | | | |
| 3 | ท่านสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อสนทนากับเพื่อนบ้านหรือในที่สาธารณะที่มีคนแออัด | | | | | |
| 4 | ท่านทิ้งขยะติดเชื้อ เช่น หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วโดยใส่ถุงแยกและผูกถุงให้มิดชิดก่อนนำไปทิ้งในถังขยะ | | | | | |
| 5 | ท่านล้างมืออย่างถูกวิธีครบทั้ง 7 ขั้นตอน ก่อนและหลังรับประทานอาหาร | | | | | |
| 6 | ท่านล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ 70% ก่อนและหลังทำกิจกรรมต่าง ๆ | | | | | |
| 7 | ท่านอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าหลังกลับจากทำธุระนอกบ้านทันที | | | | | |
| 8 | ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ท่านทักทายเพื่อนหรือญาติที่เป็นมุสลิม โดยหลีกเลี่ยงการแนบแก้มหรือการหอมแก้ม | | | | | |
| 9 | ท่านเลือกรับประทานอาหารเป็นชุดแยกจากบุคคลอื่นหรือใช้ช้อนกลางถ้าจำเป็นต้องรับประทานร่วมกัน | | | | | |
| 10 | ท่านละหมาดที่บ้านหรือในสถานที่ที่ไม่อยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น | | | | | |
| 11 | ท่านใช้น้ำยาหรือน้ำยาฆ่าเชื้อทำความสะอาดพื้น ลูกบิดประตู โตะ เก้าอี้ และห้องน้ำ หลังจากผู้อื่นสัมผัส | | | | | |
| 12 | ท่านไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว เครื่องนุ่งห่ม ร่วมกับบุคคลอื่น | | | | | |

| ข้อ ที่ | พฤติกรรมป้องกัน โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | ความถี่ในการปฏิบัติ | | | | |
|------------|---|--------------------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------|
| | | ไม่เคย ปฏิบัติ เลย | ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง | ปฏิบัติ บางครั้ง | ปฏิบัติ เกือบ ทุกครั้ง | ปฏิบัติ เป็น ประจำ |
| 13 | ท่านตรวจวัดอุณหภูมิก่อนเข้าไปใช้บริการในสถานที่ สาธารณะ เช่น ซูเปอร์มาเก็ต ตลาด ห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อ สวนสาธารณะ เป็นต้น (ถ้ามีจุดตรวจ) | | | | | |
| 14 | ท่านให้ความร่วมมือในการรายงานการเข้า-ออกใน สถานที่สาธารณะที่มีคนใช้บริการจำนวนมาก เช่น ซูเปอร์มาเก็ต ตลาด ห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อ สวนสาธารณะ เป็นต้น (ถ้ามีจุดรายงาน) | | | | | |
| 15 | ท่านติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด 19 จากสื่อต่าง ๆ ที่น่าเชื่อถือ | | | | | |
| 16 | ด้านการรับประทานอาหาร ท่านรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ ที่ปรุง สุกใหม่ ๆ | | | | | |
| 17 | ท่านงดหรือหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล เช่น ขนมปัง ขนมหวาน เป็นต้น | | | | | |
| 18 | ท่านรับประทานอาหารที่มีรสหวาน เช่น โรตีสี ทองหยอด ขนมหม้อแกง ผลไม้กวน เป็นต้น | | | | | |
| 19 | ท่านรับประทานอาหารเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ชา กาแฟ น้ำ ผลไม้กล่อง เป็นต้น | | | | | |
| 20 | ท่านรับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด ปลา ทอด กุ้งทอด ปาท่องโก๋ทอด แคบไก่ เป็นต้น | | | | | |
| 21 | ท่านรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ธัญพืช ผักชนิดต่าง ๆ | | | | | |
| 22 | ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มันฝรั่งทอด ขนมอบกรอบ เป็นต้น | | | | | |
| 23 | ด้านการออกกำลังกาย ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ ภาวะสุขภาพของท่าน เช่น กายบริหาร การเดิน การปั่น จักรยาน การแกว่งแขน เป็นต้น | | | | | |

| ข้อ ที่ | พฤติกรรมป้องกัน โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | ความถี่ในการปฏิบัติ | | | | |
|------------|---|--------------------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------|
| | | ไม่เคย ปฏิบัติ เลย | ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง | ปฏิบัติ บางครั้ง | ปฏิบัติ เกือบ ทุกครั้ง | ปฏิบัติ เป็น ประจำ |
| 24 | ก่อนออกกำลังกาย ทำนอบนูนร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นเวลา 5-10 นาที | | | | | |
| 25 | ทำนอบนูนร่างกายนานอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง | | | | | |
| 26 | ใน 1 สัปดาห์ ทำนอบนูนร่างกายมากกว่า 3 ครั้ง | | | | | |
| 27 | ทำนอบนูนกีฬาหรือออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว แกว่งแขน ยางยืด ไร่ไม้พลอง เป็นต้น จนรู้สึกเหนื่อยขึ้นที่สามารถพูดคุยจนจบประโยคกับผู้อื่นได้โดยไม่ลำบาก | | | | | |
| 28 | หลังออกกำลังกาย ทำนอบนคลายร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นเวลา 5-10 นาที | | | | | |
| 29 | ด้านการจัดการความเครียด ทำนอบดูแลสุขภาพจิตใจของตนเอง ไม่ให้เครียดมากเกินไป เช่น อ่านหนังสือ ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น | | | | | |
| 30 | ทำนอบนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอหรือพักผ่อนไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน | | | | | |
| 31 | ถ้าทำนอบรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ หรือโมโหหงุดหงิด ทำนอบจะสุดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ | | | | | |
| 32 | เมื่อเกิดปัญหา ทำนอบจะคิดหาวิธีการต่าง ๆ หรือหาทางเลือกในการแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้ | | | | | |
| 33 | เมื่อทำนอบไม่สบายใจ ทำนอบจะระบายความรู้สึกกับเพื่อนหรือคนที่ทำนอบไว้วางใจ หรืออ่านบทสวดเพื่อขอกำลังใจจากพระอัลเลาะห์ | | | | | |
| 34 | เมื่อทำนอบไม่สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับความเจ็บป่วย ทำนอบจะปรึกษากับบุคคลที่ไว้วางใจ เช่น ครอบครัว เพื่อน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น | | | | | |
| 35 | เมื่อทำนอบรู้สึกเครียดจนนอนไม่หลับ ทำนอบจะไปซื้อยาระงับประสาทมารับประทาน | | | | | |

| ข้อ ที่ | พฤติกรรมป้องกัน โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 | ความถี่ในการปฏิบัติ | | | | |
|------------|--|--------------------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|----------------------|
| | | ไม่เคย ปฏิบัติ เลย | ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง | ปฏิบัติ บางครั้ง | ปฏิบัติ เกือบ ทุกครั้ง | ปฏิบัติ เป็นประจำ |
| 36 | ด้านการรับประทานยา ท่านรับประทานยารักษาโรคเบาหวานและโรคความดัน โลหิตสูงตามจำนวนและเวลาที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด | | | | | |
| 37 | ท่านเก็บยาไว้ในที่ ๆ เหมาะสมไม่เปียกชื้น และไม่มีแดด ส่องถึง พร้อมตรวจสอบวันหมดอายุ | | | | | |
| 38 | ท่านอ่านฉลากยาก่อนรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง | | | | | |
| 39 | ท่านปรับเปลี่ยนยารักษาโรคเบาหวานและโรคความดัน โลหิตสูงตามระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดัน โลหิต | | | | | |
| 40 | เมื่อต้องการรับประทานอาหารเสริมหรือยาสมุนไพร ท่านจะปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข | | | | | |

ขอให้ท่านตรวจสอบความครบถ้วนของคำตอบทุกหน้า
และขอขอบคุณท่านในความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

