

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ.หญิง พรพรรณ ภูษาหัส | อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอนามัย
ชุมชน (การพยาบาลสาธารณสุข)
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพ |
| 2. รองศาสตราจารย์ พล.ต.ต.หญิง ดร.ศิริมา เขมะเพชร | อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวน
ดุสิต |
| 3. รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ.หญิง ดร.ทิพย์ฉมพร เกษโกมล | อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
(การวัดและประเมินผล) วิทยาลัยพยาบาล
ตำรวจ กรุงเทพ |



ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์





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

NS No.3/2566.....

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

- ชื่อโครงการวิจัย : ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มสตรีเปราะบาง ชวามุสลิม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
- รหัสโครงการ : -
- ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ.หญิง ดวงกมล ปิ่นเฉลียว
- สถานที่ทำวิจัย : เฉพาะในประเทศไทย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้พิจารณาโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าว มีความเห็นว่า มีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการศึกษาวิจัยได้

ลงนาม.....

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

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วันที่ให้การรับรอง :27/01/2566..... วันที่หมดอายุการรับรอง :27/01/2567.....

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบสอบถามวิจัย เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มสตรีเปราะบาง ชวามุสลิม จังหวัดนนทบุรี”

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับความตระหนักรู้, ความรู้เกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา 2019 และพฤติกรรมในการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในสตรีมุสลิมกลุ่มเปราะบาง ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับบุคลากรด้านสุขภาพใช้เป็นแนวทางในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มสตรีเปราะบาง แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสตรีเปราะบาง

ส่วนที่ 3 ความรู้เรื่องโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสตรีเปราะบาง

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันการโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสตรีเปราะบาง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1.1 อายุ.....ปี.....เดือน

1.2 ระดับการศึกษาสูงสุด

() ไม่ได้เรียนหนังสือ

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลาย

() อนุปริญญา ปวช.หรือ ปวส.

() ปริญญาตรี

() อื่นๆ ระบุ.....

1.3 สถานภาพ

() โสด

() สมรส

() หย่าร้าง/หม้าย

() แยกกันอยู่

1.4 อาชีพ

() แม่บ้าน

() เกษตรกรรม

() รับจ้าง

() ค้าขาย

() ว่างาน

() อื่นๆ ระบุ.....

1.5 รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท

1.6 รายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต

() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ

1.7 ประวัติการมีโรคประจำตัว

() ไม่มีโรคประจำตัว

() มีโรคประจำตัว

1.8 ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด 19 จากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้หลายข้อ)

() อินเทอร์เน็ต/สื่อสังคมออนไลน์ (เว็บไซต์ต่างๆ, ไลน์)

() โทรทัศน์

- () วิทย์ () หนังสือพิมพ์/เอกสารแผ่นพับ
- () อสม./บุคลากรทางการแพทย์
- 1.9 คนในครอบครัวของท่านเคยติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่
- () ไม่เคย () เคย เมื่อเดือน.....พ.ศ.....
- 1.10 ท่านเคยติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่
- () ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 2.7) () เคย เมื่อเดือน.....พ.ศ.....
- 1.11 ท่านมีอาการผิดปกติหลังจากหายจากโรคโควิด 19 หรือไม่
- () ไม่มี () มี โดยมีอาการ.....

ส่วนที่ 2 ความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการรู้จักและเข้าใจตนเองของท่านเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดการติดเชื้อโรคโควิด 19 ผลกระทบของการติดเชื้อโรคโควิด 19 และการกระทำเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด 19 ของตนเอง ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อว่า ท่านรู้จักและเข้าใจตนเองมากน้อยเพียงใด ในการตอบกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ให้เลือกตอบ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของท่านมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของท่านปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของท่านน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของท่านน้อยที่สุด

ความตระหนักรู้ในตนเอง	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. หากท่านสัมผัสน้ำมูกน้ำลายหรือเสมหะ หรือไอจามรดกัน กับ ผู้ติดเชื้อ ท่านมีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อโควิด 19					
2. เมื่อท่านมีไข้ ไอแห้ง ๆ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อและข้อ อ่อนเพลีย จมูกไม่ได้กลิ่น ท่านต้องรีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลทันที					
3. เมื่อท่านติดเชื้อโควิด 19 และมีอาการหายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก และมีไข้สูงร่วมด้วย แสดงว่าอาการของท่านรุนแรงมากแล้ว และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้					
4. การล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ 70% อย่างถูกวิธี ก่อนและหลังทำกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยลดการติดเชื้อโควิด 19 ได้					
5. การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าอย่างถูกวิธีจะช่วยลดการติดเชื้อโควิด 19 ได้					
6. การหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด และเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคโควิด 19					

ความตระหนักรู้ในตนเอง	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. ท่านต้องวัดอุณหภูมิที่จุดคัดกรองก่อนเข้าไปในสถานที่สาธารณะ หรือสถานบริการ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล เป็นต้น					
8. ในวันที่ 3 หลังจากไปสถานที่สาธารณะที่มีคนแออัด หรือสถานบริการสุขภาพ ท่านต้องคัดกรองการติดเชื้อด้วยการตรวจ ATK					
9. ท่านต้องดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมในด้านการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การผ่อนคลายจิตใจ จะช่วยป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 ได้					

ส่วนที่ 3 ความรู้เรื่องโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

คำชี้แจง แบบทดสอบนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความรู้เรื่องโรคโควิด 19 ขอให้ท่านพิจารณาว่าข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้ว่า ตรงกับความคิดเห็นของท่านหรือไม่ และกรุณาตอบทุกข้อ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ลำดับที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	โรคติดเชื้อโควิด 19 เป็นไวรัสชนิดเดียวกับไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรงหรือโรคซาร์ส		
2	ระยะเวลาตั้งแต่รับเชื้อถึงเริ่มแสดงอาการของโรคโควิด 19 เฉลี่ยประมาณ 5-6 วัน แต่อาจนานถึง 14 วัน		
3	เชื้อโควิด 19 สามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนผ่านทางละอองเสมหะ และการสัมผัสกับสารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจ		
4	โรคติดเชื้อโควิด 19 ติดต่อจากการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ที่ติดเชื้อ การไอหรือจามรดกัน		
5	ผู้ป่วยติดเชื้อโควิด 19 จะแพร่เชื้อเมื่อมีอาการป่วย		
6.	การแพร่เชื้อในระยะที่ไม่มีอาการ อาจเกิดขึ้นได้เล็กน้อย และมักจะอยู่ในระยะ 2-3 วันก่อนเริ่มมีอาการป่วย		
7	อาการทั่วไปของโรคติดเชื้อโควิด 19 จะมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ เริ่มจากไอแห้ง ตามด้วย มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อและข้อ อ่อนเพลีย		
8	ผู้ติดเชื้อโรคโควิด 19 ที่มีอาการรุนแรง จะพบภาวะปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย จนถึงขั้นเสียชีวิต		
9	ผู้ติดเชื้อโรคโควิด 19 ที่มีอาการปอดอักเสบ และมีภาวะพร่องออกซิเจนร่วมด้วยจะนอนรักษาในโรงพยาบาลประมาณ 7-14 วัน		

ลำดับที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
10	กลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด 19 คือบุคคลที่เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ หรือมาจากพื้นที่เสี่ยง		
11	การล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ 70% อย่างสม่ำเสมอทุกครั้งก่อนและหลังทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคติดเชื้อโควิด 19		
12	การรับประทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ ๆ จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคโควิด 19		
13	การใส่หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าอย่างถูกวิธีทุกครั้ง จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคโควิด 19		
14	การหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด และเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคโควิด 19.		
15	การจำกัดการเดินทาง และการกักตัว ช่วยลดการแพร่กระจายของ โรคติดเชื้อโควิด 19 ได้		

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสตรีเปราะบาง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการกระทำหรือการแสดงออกของท่านในการป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรคโควิด 19 ขอให้ท่านอ่านข้อความในแต่ละข้อและพิจารณาว่า ข้อความต่อไปนี้ตรงกับกรกระทำของท่านหรือไม่ มากน้อยเพียงใด โดยใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับกรกระทำของท่านเพียงช่องเดียวและกรุณาตอบทุกข้อ โดยมีเกณฑ์เลือกตอบ ดังนี้

ปฏิบัติทุกครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นทุกครั้ง ร้อยละ 100
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นมากกว่าร้อยละ 70-99
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นประมาณร้อยละ 50-69
ปฏิบัตินานๆครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นน้อยกว่าร้อยละ 49
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ท่านไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นเลย

พฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
การปฏิบัติโดยทั่วไปตามมาตรการการป้องกันโรค					
1. ท่านล้างมือด้วยสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์ 70% (เจล, สเปย์) ทาที่มือที่ไม่เปียก ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในสาธารณะ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู เป็นต้น					
2. ท่านล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด อย่างน้อย 20 วินาที					

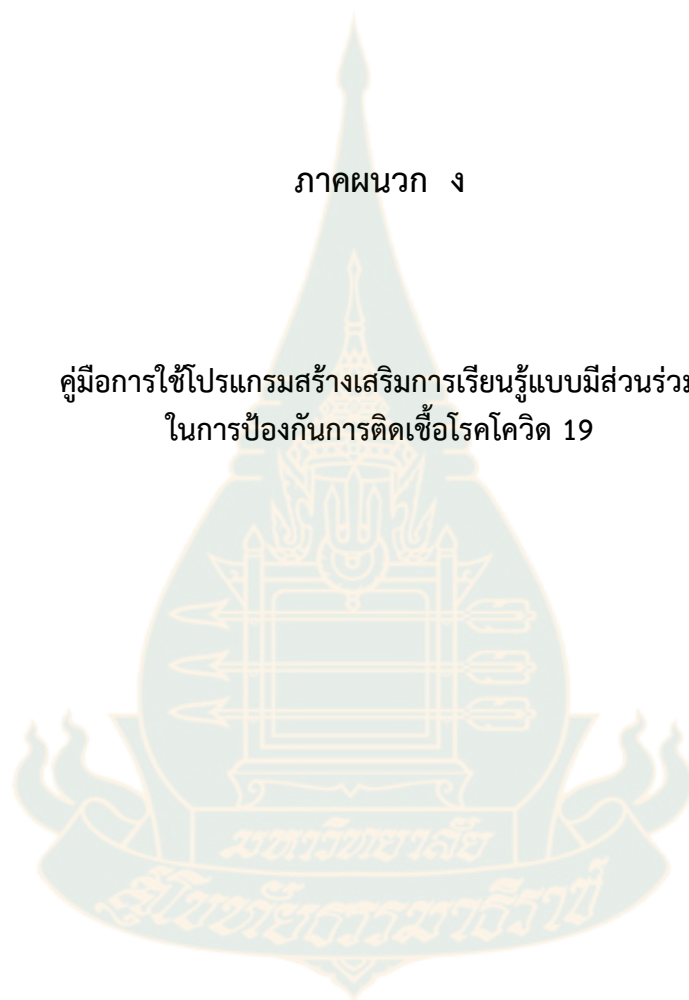
พฤติกรรมกำรป้องกันกำรติดเชื้ไวรัสโคโรน 2019	ควมถึในกำรปฏิบัติ				
	ปฏิบัติ ทุกครั้	ปฏิบัติ บ่อยครั้	ปฏิบัติ บงครั้	ปฏิบัติ นงๆครั้	ไม่ ปฏิบัติ
3. ท่นล้งมือ 7 ชั้นตอน ตมข้อนงนงของกระทรวง สธธรณสุข					
4. เมื่ท่นไอหรือจมจะท่นหน้อกจกผู้คน และใช้ฝ้หรือ กระดษ หรือท่นแชนส่วนบน ปิดปากและจมูก					
5. ท่นสวมหน้กากอนม้ยหรือหน้กากฝ้ตลอดเวล เมื่ อยู่นอกรบ้น					
6. ท่นสวมหน้กากอนม้ยตลอดเวลขณะอยู่ในบ้น เมื่ สมชิกในครอบครัวมีกำรติดเชื้ในระบบทงเดินหยใจ เช่น เป็นหวัด ไอ จม เป็นต้น					
7. ท่นหลีกเลี่ยงกำรสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอการไอ เป็น ใช้ จม					
8. ท่นตรวจวัดอุณหภูมิที่จุดคัดกรงก่อนเข้าไปในสถนที่ สธธรณะ หรือสถนบริกร เช่น ห้างสรรพสินค้ รพยบหล เป็นต้น					
9. ท่นหลีกเลี่ยงกำรเข้าไปในสถนที่แอ็ด มีคนจนวนมก เช่น ตลาดสด ศูนย์กรค้ สถนขึ้นส่ง ป้ยรถเมล์ เป็นต้น					
10. ท่นไม่ร่วมสังสรรค์หรือเข้าร่วมกิจกรรมทงสังคมที่ต้องมี การอยู่กันอย่งใกล้ชิด					
11. ท่นหลีกเลี่ยงกำรสวมกอด หรือพุดคุยในระยะใกล้ชิดกับ บุคคลอื่น					
12. ท่นทำละหมดโดยแยกทำในห้งส่วนตัวที่บ้น					
13. ท่นเว้นระยะห่างกบุคคลอื่น อย่งน้อย 1-2 เมตร เมื่อยู่นอกรบ้น					
14. ท่นลงทะเลียนโดยใช้แอปพลิเคชันช้ยชนะ หรือลงชื่อเข้า- ออก เมื่เข้าสถนที่สธธรณะ					
15. ท่นหลีกเลี่ยงกำรใช้มือสัมผัสใบหน้ ตา จมูก ปาก โดย ไม่จ้เป็น					
16. เมื่มีอการผิดปกติเล็กน้อย เช่น ไอ เจ็บคอ แต่ไม่มีใช้ ท่นไม่ไปตรวจที่รพยบหลหรือสถนบริกร สธธรณสุข แต่ดูแลตนเองที่บ้น					
17. ท่นสังเกตตนเองอย่งสม้เสมอ หกมีอการใช้ ไอ มี น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ไ้กลิ่น หยใจเหน็อยหอบ ล้นไม่					

พฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
รับรัฐสวัสดิการ ท่านจะรีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที \					
การปฏิบัติตัวเมื่อสัมผัสกับกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ติดเชื้อ					
18. เมื่อท่านสัมผัสกับกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ติดเชื้อโควิด 2019 ท่านแยกตัวเองออกจากครอบครัวและสังเกตอาการจนครบ 10 วัน หรือจนกว่าจะตรวจไม่พบเชื้อ					*
19. ขณะอยู่ระหว่างการกักตัวเมื่อมีอาการแสดงของการติดเชื้อโควิด 2019 ท่านรีบไปโรงพยาบาลทันที					
20. ท่านงดการออกไปในที่สาธารณะหรือทำกิจกรรมนอกบ้านโดยไม่จำเป็น					
21. ท่านไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว เครื่องนุ่งห่ม ร่วมกับบุคคลอื่น					
การดูแลสุขภาพทั่วไปเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด 19					
22. ท่านทำความสะอาดและดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบริเวณบ้านให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ					
23. ท่านเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่หยิบ จับ สัมผัสบ่อยๆ ภายในบ้าน เช่น ลูกบิด ที่จับประตู ราวบันได โทรศัพท์ วัสดุอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เป็นต้น					
24. ขณะอยู่บ้านท่านเปิดหน้าต่างหรือเปิดหน้าต่างสลับกับการปิดแอร์ เพื่อให้อากาศถ่ายเทสะดวก					
25. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่					
26. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ ๆ					
27. ท่านใช้ช้อนกลางขณะรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น					
28. ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง					
29. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์					
30. ท่านดูแลสุขภาพจิตใจของตนเอง ไม่ให้เครียดเกินไป เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ปลูกต้นไม้ ทำสวน เป็นต้น					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ง

คู่มือการใช้โปรแกรมสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
ในการป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด 19



คู่มือการใช้โปรแกรมสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
ในสตรีเปราะบาง จังหวัดนนทบุรี

โดย

รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง ดวงกมล ปิ่นเฉลียว
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ศรีสวัสดิ์



สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา
ปี พ.ศ. 2565

บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019: COVID-19) ถือเป็นโรคอุบัติใหม่ที่ระบาดได้รวดเร็วจนแพร่กระจายทั่วโลก ในประเทศไทย พบจำนวนผู้ติดเชื้อสะสม 3,746 คน และมีผู้เสียชีวิต 59 คน โดยพบว่าจังหวัดนนทบุรีมีผู้ติดเชื้อเป็นอันดับที่สามของประเทศ จำนวน 158 คน รองจากกรุงเทพมหานคร และภูเก็ต ซึ่งมีจำนวน 1,557 คน และ 227 คน ตามลำดับ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของผู้ติดเชื้อที่แตกต่างกัน บางรายอาจเกิดผลกระทบรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต โดยเฉพาะในสตรีที่มีภาวะอ้วน มีรายงานว่า คนอ้วนมีโอกาสเข้าโรงพยาบาลจากการติดเชื้อได้มากกว่าคนผอมถึงร้อยละ 113 และยังเพิ่มอัตราการนอน ICU สูงกว่าคนผอมถึงร้อยละ 74 และพบอัตราการเสียชีวิตจากโควิด 19 ได้มากกว่าคนผอมร้อยละ 48 ดังนั้นสตรีที่มีโรคอ้วนจึงถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการรุนแรงหากได้รับเชื้อโควิด 19 เนื่องจากผู้ที่มีภาวะอ้วนนั้นจะมีปริมาณไขมันสะสมทั้งในช่องท้องและช่องอกมากกว่าปกติ ปริมาณไขมันที่สะสมมากเข้า ก็จะไปดันกระบังลมให้ขึ้นไปเบียดกับช่องอก จนปอดไม่สามารถขยายตัวได้เต็มที่ เมื่อเกิดภาวะปอดอักเสบจากการติดเชื้อโควิด 19 ก็จะไปเพิ่มโอกาสให้เกิดระบบทางเดินหายใจล้มเหลวได้ง่ายขึ้น เมื่อภาวะทางเดินหายใจล้มเหลวก็มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตที่สูงขึ้นไปด้วย (อารีสา มโนชญ์ปิตพงศ์, 2021) อีกทั้งโรคอ้วนมักจะเกิดร่วมกับโรคเรื้อรังอื่นๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ส่งผลให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่แข็งแรง เมื่อได้รับเชื้อโควิด 19 เข้าไป อาการจึงรุนแรงมากขึ้นและอาจลุกลามไปอวัยวะต่าง ๆ เช่น ไต ปอด และหัวใจ จนก่อให้เกิดภาวะการณทำงานล้มเหลว และนำไปสู่การเสียชีวิตได้

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถแพร่กระจายเชื้อจากคนสู่คนผ่านทางเดินหายใจ ละอองของเสมหะ การไอ จาม การสัมผัส น้ำมูก น้ำลายในระยะประมาณ 1-2 เมตร และการสัมผัสละอองเชื้อที่ตกอยู่ตามพื้นผิววัสดุ แล้วนำมาสัมผัสกับปาก จมูก ตา โดยผู้ที่ติดเชื้อ ส่วนใหญ่จะมีอาการไม่ได้จำเพาะต่อโรค อาการและอาการแสดงมักแสดงภายใน 14 วันที่สัมผัสเชื้อ ที่พบบ่อย ได้แก่ ไข้ ไอ อ่อนเพลีย หายใจถี่ หายใจลำบาก ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ถ่ายเหลว คลื่นไส้อาเจียน สูญเสียการรับรสหรือกลิ่น อาการคล้ายกับผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจอักเสบ บางรายมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต (เสาวภา ทองงาม, สุพิศตรา ภูมูล และรรณิษฐารัตนะรัตน์, 2563)

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคโควิด 19 ที่เฉพาะเจาะจง มีเพียงการรักษาโดยใช้ยาที่มีอยู่ในรูปแบบต่างๆ หรือการรักษาตามอาการเท่านั้น ดังนั้นการป้องกันการเกิดโรคจึงถือเป็นวิธีการดูแลตนเองที่ดีที่สุดจากการติดเชื้อโควิด 19 โดยเฉพาะในชุมชนชาวมุสลิม เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ และวิถีการดำเนินชีวิตที่จำเป็นต้องมีการพบปะ การสัมผัสร่างกายกันและกัน และการรวมกลุ่มคนเป็นจำนวนมาก เช่น การทักทายกันด้วยวิธีการสลาม การละหมาดในมัสยิด การถือศีลอดในเดือนรอมฎอน การบริจาคชะกาต และการเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ เป็นต้น ซึ่งวิธีการป้องกันการเกิดโรคที่เหมาะสมนอกจากการคำนึงถึงขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ และวิถีการดำเนินชีวิตของกลุ่มชุมชนแล้วนั้น ต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของชุมชนร่วมด้วย เนื่องจากชุมชนจะมีความเข้าใจในบริบทสังคมที่ตนเองอาศัย สามารถระบุวิธีการป้องกันที่มีความเหมาะสมกับบริบทของตนเอง ก่อให้เกิดการร่วมมือและการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มสตรีเปราะบางชาวมุสลิม จังหวัดนนทบุรี ที่มีภาวะอ้วนเนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่จะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น จนอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้เมื่อได้รับเชื้อโควิด 19

วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อความตระหนักรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสตรีเปราะบางมุสลิม จังหวัดนนทบุรี

2.3 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสตรีเปราะบางมุสลิม จังหวัดนนทบุรี

2.3 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสตรีเปราะบางมุสลิม จังหวัดนนทบุรี

โปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสตรีเปราะบางชาวมุสลิม จังหวัดนนทบุรี

โปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 1) ชั้นประสบการณ์ (Experience) 2) ชั้นการสะท้อนและอภิปราย (Reflection and discussion) 3) ชั้นความคิดรวบยอด (Concept) และ 4) ชั้นการทดลอง/การประยุกต์แนวคิด (Experimentation/Application) ซึ่งในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง กระตุ้นให้ผู้เรียนตั้งประสบการณ์ของตนเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ มีการสะท้อนคิด การอภิปรายกลุ่ม ทำการฝึกปฏิบัติ และมีการสรุปรวบยอดหลังทำกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อให้ นำความคิดรวบยอดไปปฏิบัติในการป้องกันโรคโควิด 19 และลดน้ำหนัก โดยจัดกิจกรรมจำนวน 3 ครั้ง ๆ ละประมาณ 3 ชั่วโมง ใช้ระยะเวลาดำเนินการวิจัย 6 สัปดาห์

กลุ่มเป้าหมาย สตรีมุสลิม อายุ 18-59 ปีที่มีภาวะอ้วน ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
จำนวน 40 คน

สถานที่

ห้องประชุมโรงเรียนดาราจุฬาราม ตำบลท่าอิฐ อำเภอท่าอิฐ จังหวัดนนทบุรี

ผู้ดำเนินการ/ผู้สอนหลัก

1. อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. พยาบาลประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าอิฐ
3. โภชนากรประจำโรงพยาบาลปทุมธานี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมฯ ที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมที่ให้เป็นรายกลุ่มๆ ละ 20 คน ใช้เวลา 3 ชั่วโมง กลุ่มที่ 1 ในช่วงเช้าเวลา 09.00-12.00 น. กลุ่มที่ 2 ในช่วงบ่ายเวลา 13.00-16.00 น. โดยผู้วิจัยจะพบกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 3 ครั้ง และการติดตามการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคโควิด 19 และลดน้ำหนักทางไลน์กลุ่ม ใช้ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกับผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินการของโปรแกรมฯ และเพื่อให้สตรีกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโควิด 19 สาเหตุ อาการและอาการแสดง ผลกระทบของการติดเชื้อ แนวทางการป้องกันและการรักษา รวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

1. สื่อ/อุปกรณ์

- 1.1 วิดีทัศน์เรื่อง “ความรู้สู้โควิด”
- 1.2 วิดีทัศน์เรื่อง “วิธีป้องกันโรคโควิด 19 ด้วยมาตรการ DMHTT”
- 1.3 วิดีทัศน์ เรื่อง “การใส่ ถอด ที่ หน้ากากอนามัย”
- 1.4 วิดีทัศน์ เรื่อง “วิธีใช้ Rapid antigen test kit”
- 1.5 Power point ประกอบการบรรยาย เรื่อง “โรคโควิด 19 และแนวทางการป้องกัน”

2. การดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง) ดำเนินการ ดังนี้

2.1 สร้างสัมพันธภาพโดย แนะนำตัว พูดคุย เพื่อสร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจ และให้สมาชิกในกลุ่มแนะนำตัว ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย และประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมทั้งพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด ความตระหนักรู้ในตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19 หลังจากนั้นแจ้งให้ทราบถึงกิจกรรมในวันนี้

2.2 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ของโรคโควิด 19 และสถิติการตาย ระดับประเทศและระดับจังหวัด และให้ชมวีดิทัศน์ เรื่อง “ความรู้สู้โควิด” หลังจากนั้นกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการติดเชื้อโควิด 19 และการป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อโควิด 19 ตามการรับรู้และประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างเอง มีการสะท้อนคิด ผู้วิจัยบรรยายเพิ่มเติมและสรุปรวบยอด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และเกิดความคิดรวบยอด

2.3 ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่าง 2-3 คน กระตุ้นให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการป้องกันโรคโควิด 19 ของตนเอง โดยให้แสดงวิธีการใส่ การถอด การทิ้งหน้ากากอนามัย และการล้างมือ และการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) ให้แก่เพื่อน ๆ ที่อาจมีประสบการณ์ที่เหมือนหรือต่างไปจากตนเองได้ ผู้วิจัยสรุป และให้ชมวีดิทัศน์ เรื่อง “วิธีป้องกันโรคโควิด 19 ด้วยมาตรการ DMHTT” “การใส่ ถอด ที่ หน้ากากอนามัย” และ “วิธีเลือก และใช้ Rapid antigen test kit” ผู้วิจัยสรุปรวบยอด และให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย

2.4 การฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งฐานความรู้เป็น 3 ฐาน คือ ฐานการใส่ ถอดและทิ้งหน้ากากอนามัย ฐานการล้างมือด้วยสบู่และเจลแอลกอฮอล์ และฐานการตรวจ ATK ด้วยตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างหมุนเวียนกันฝึกปฏิบัติ จนสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องครบทุกคน

2.5 หลังเสร็จสิ้นการทำกิจกรรม ผู้วิจัยจัดตั้งกลุ่มไลน์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกเบอร์โทรศัพท์ของสมาชิก หรือสแกน คิวอาร์โคด (QR code scan) เพื่อให้ระบบเชื่อมต่อกันโดยอัตโนมัติ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มใช้สื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูล กระตุ้นเตือน และสอบถามปัญหา และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ผ่านทางข้อความ หรือใช้สัญลักษณ์หรือคำพูด ฝึกการรับส่งข้อมูล/วีดิทัศน์ การสืบค้นความรู้และเนื้อหาจากแหล่งความรู้ที่เชื่อถือได้ โดยผู้วิจัยจะเข้าเป็นสมาชิกในกลุ่มไลน์ด้วย เพื่อติดตามการปฏิบัติกิจกรรมการป้องกันโรคโควิด 19 ร่วมตอบปัญหาและให้แนวทางในการแก้ไขปัญหา รวมทั้งให้กำลังใจ และนัดกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 3

3. การประเมินผล

3.1 กลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สังเกตจากพฤติกรรม การมีปฏิสัมพันธ์และการพูดคุยระหว่างกัน

3.2 กลุ่มตัวอย่างบอกถึงโรคโควิด 19 สาเหตุ อาการและอาการสดง ผลกระทบของการติดเชื้อ แนวทางการป้องกันและการรักษาได้ถูกต้อง

3.3 กลุ่มตัวอย่างแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่ม เกิดการรับรู้ถึงอันตรายของการติดเชื้อโควิด 19 และตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคโควิด 19

บันทึกผลการจัดกิจกรรม ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไข

.....

สัปดาห์ที่ 2 กลุ่มตัวอย่างนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือทดลองใช้เพื่อป้องกันโรคโควิด 19 ที่บ้าน มีการทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 และการป้องกัน โดยผู้วิจัยส่งวิดีโอทัศน์เกี่ยวกับโรคโควิด 19 และแนวทางการป้องกันทางไลน์กลุ่ม ทุกวันอาทิตย์และวันอังคารของสัปดาห์ และให้สมาชิกกลุ่มไลน์สอบถามปัญหาทางไลน์ สมาชิกในกลุ่มกระตุ้นเตือนให้ปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคโควิด 19 ผ่านข้อความ สัญลักษณ์และคำพูด โดยมีสมาชิกในกลุ่มไลน์และผู้วิจัยร่วมชี้แนะ ให้คำแนะนำและแนวทางในการแก้ปัญหา

1. สื่อ/อุปกรณ์ (ส่งทางไลน์วันอาทิตย์และวันอังคารวันละ 1-2 เรื่อง)

- 1.1 วิดีทัศน์เรื่อง “การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19”
- 1.2 วิดีทัศน์ เรื่อง “การใช้แอลกอฮอล์ในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโควิด”
- 1.3 วิดีทัศน์ เรื่อง “10 ขั้นตอนทำความสะอาดตัวเอง ฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019”
- 1.4 วิดีทัศน์ เรื่อง “โควิด 19 ป้องกันได้แค่อยู่ห่างกัน”

สัปดาห์ที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สตรีกลุ่มตัวอย่าง มีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน สาเหตุและปัจจัยส่งเสริมให้เกิดภาวะอ้วนของตนเอง ผลกระทบต่อสุขภาพ และแนวทางการลดน้ำหนัก รวมทั้งฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็นเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการลดน้ำหนัก

1. สื่อ/อุปกรณ์

- 1.1 Power point ประกอบการบรรยาย เรื่อง “โรคอ้วน และแนวทางในการลดน้ำหนัก”
- 1.2 วิดีทัศน์ เรื่อง “โรคอ้วน vs โควิด 19 อันตรายที่คาดไม่ถึง”
- 1.3 วิดีทัศน์ เรื่อง “ลดพุง ลดโรค ลดอ้วน พุงยุบ”
- 1.4 วิดีทัศน์เรื่อง “ออกกำลังกายแกว่งแขนแบบได้ผลเต็ม 100”

2. การดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง) ดำเนินการ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 1 และความรู้ที่ได้รับจากไลน์กลุ่ม สอบถามเกี่ยวกับการนำความรู้ไปใช้ในการป้องกันโควิด 19 ในสัปดาห์ที่ผ่านมา เกริ่นนำถึงความรุนแรงของโรคโควิด 19 ในผู้ที่มีภาวะอ้วนที่ได้รับเชื้อโควิด 19 หลังจากนั้นให้ชมวิดีโอทัศน์ เรื่อง “โรคอ้วน vs โควิด 19 อันตรายที่คาดไม่ถึง” ผู้วิจัยสรุป เน้นความสำคัญของการลดน้ำหนักเพื่อลดความรุนแรงหากได้รับเชื้อโควิด 19

2.2 ให้ชม วิดีทัศน์ เรื่อง “ลดพุง ลดโรค ลดอ้วน พุงยุบ” หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายเกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยส่งเสริมให้เกิดภาวะอ้วนของตนเอง ผลกระทบต่อสุขภาพ โดยผู้วิจัยมีการสะท้อนความคิดเพื่อให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลาย และผู้วิจัยบรรยายเพิ่มเติมให้ครอบคลุม หลังจากนั้นพูดชักจูงให้ตระหนักถึงอันตรายของโรคอ้วน และเห็นความสำคัญของการควบคุมหรือลดน้ำหนัก

2.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ฝึกปฏิบัติการคำนวณค่าดัชนีมวลกายของตนเอง เปรียบเทียบกับค่ามาตรฐาน จากนั้น โภชนาการบรรยายเกี่ยวกับหลักในการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก อาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารที่ให้พลังงานต่ำ เทคนิคในการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนัก สาธิตและคำนวณพลังงานและสัดส่วนอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน

2.4 ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการคำนวณพลังงานและแคลอรีจากอาหารที่รับประทานใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา โดยมีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยช่วยตรวจสอบความถูกต้อง กล่าวชมเชยสมาชิกที่คำนวณได้ถูกต้อง โดยเฉพาะผู้

ที่เลือกรับประทานอาหารได้เหมาะสมตามหลักการลดน้ำหนัก เพื่อเป็นการเสริมแรงทางบวก หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นและความต้องการในการควบคุมน้ำหนัก และตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนักของตนเอง

2.5 ให้ชมวิดีโอเรื่อง “กิจกรรมทางกาย” และสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน โดยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติจนสามารถทำได้ถูกต้อง และแนะนำให้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายจากการทำงานหรือการเดินทางหรือในเวลาว่าง/นันทนาการ ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที ทุกวันร่วมกับการเดินเร็วหรือแกว่งแขนอย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30-60 นาที เพื่อให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานมากขึ้น พร้อมทั้งแจกคู่มือการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้นำกลับไปทบทวนที่บ้านหรือใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก และนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไปในสัปดาห์ที่ 6

3. การประเมินผล

3.1 กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคอ้วนอันตรายของผู้ที่อ้วนต่อการติดเชื้อโควิด 19

3.2 กลุ่มตัวอย่างสามารถคำนวณดัชนีมวลกาย คำนวณพลังงานและแคลอรีจากอาหารที่

รับประทานได้ และสามารถเลือกรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนักได้เหมาะสม

3.3 กลุ่มตัวอย่างสามารถออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขนได้ถูกต้อง

บันทึกผลการจัดกิจกรรม ปัญหาอุปสรรค และแนวทางแก้ไข

.....

สัปดาห์ที่ 4-5 มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 และการป้องกัน รวมทั้งการลดน้ำหนัก โดยกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคโควิด 19 และกิจกรรมลดน้ำหนักที่บ้าน โดยผู้วิจัยส่งวิดีโอเรื่องโรคโควิด 19 แนวทางการป้องกันต่างๆ เช่น วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน การสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกวิธี เมนูอาหารสำหรับลดน้ำหนัก วิธีการออกกำลังกายประเภทต่างๆ ทางไลน์กลุ่ม ทุกวันอาทิตย์และวันอังคารของสัปดาห์ และให้สมาชิกในกลุ่มกระตุ้นเตือนการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคโควิด 19 รวมทั้งการชักชวนให้รับประทานอาหารเช้า การออกกำลังกาย การส่งเมนูอาหารลดน้ำหนักประจำวัน และการให้กำลังใจกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งสอบถามปัญหาทางไลน์ โดยมีสมาชิกในกลุ่มไลน์และผู้วิจัยร่วมชี้แนะ ให้คำแนะนำหรือแนวทางในการแก้ปัญหา

สื่อ/อุปกรณ์ (ส่งทางไลน์วันอาทิตย์และวันอังคารวันละ 1-2 เรื่อง)

1. วิดีทัศน์เรื่อง “การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19”
2. วิดีทัศน์ เรื่อง “การใช้แอลกอฮอล์ในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโควิด”
3. วิดีทัศน์ เรื่อง “ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง”
4. วิดีทัศน์ เรื่อง “โรคอ้วน กับ สถานการณ์โควิด 19 ”

สัปดาห์ที่ 6 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ประเมินผลหลังการทดลอง ครบ 6 สัปดาห์ และปิดการวิจัย

1. สื่อ/อุปกรณ์

แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 ความตระหนักรู้ในตนเอง และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

2. การดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 2 ชั่วโมง) ดำเนินการ ดังนี้

2.1 ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 3 และความรู้ที่ได้รับจากไลน์กลุ่ม แลกเปลี่ยนเรียนรู้การนำความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางการลดน้ำหนัก ไปใช้ในชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นสรุปเนื้อหาและประสบการณ์ที่ได้จากโครงการ

2.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามและแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังจากนั้นซึ่งนำหนัก และคำนวณค่าดัชนีมวลกายเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ก่อนทดลองเป็นรายบุคคล พร้อมทั้งแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า เป็นระยะสิ้นสุดการเป็นกลุ่มตัวอย่าง

2.3 ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความรู้ ความตระหนักรู้ และพฤติกรรมในการป้องกันโรคโควิด 19 พุดเน้นย้ำถึงความสำคัญของการลดน้ำหนักและการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคโควิด 19 ให้กำลังใจแก่กลุ่มตัวอย่างและพุดชักจูงให้ปฏิบัติพฤติกรรมในการป้องกันโรคโควิด 19 และลดน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ มอบของที่ระลึกและปิดการวิจัย

บันทึกผลการจัดกิจกรรม ปัญหาอุปสรรค และแนวทางแก้ไข

.....

**กำหนดการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มสตรีเปราะบาง อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี**

สัปดาห์ที่ 1 (อบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ 1) วันเสาร์ที่ 28 มกราคม 2566	
09.00-09.30 น.	-ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและรายละเอียดของการเข้าร่วมโปรแกรม -ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามและลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
09.30 -10.45 น.	-ให้ชมวีดิทัศน์เรื่อง “โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางการป้องกัน” แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการป้องกันโรคโควิด 19 ของตนเอง - ให้ชมวีดิทัศน์ เรื่อง “วิธีป้องกันโรคโควิด 19 ด้วยมาตรการ DMHTT” “การใส่ ถอด ทิ้ง หน้ากากอนามัย” และ “วิธีใช้ Rapid antigen test kit” ผู้วิจัยสรุปรวมยอด
10.45-12.00 น.	-จัดตั้งกลุ่มไลน์ และฝึกทักษะการรับส่งวีดิทัศน์ การเลือกแหล่งความรู้และเนื้อหาเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด 19 และแนวทางการลดน้ำหนักที่นำเชื่อถือ -ฝึกปฏิบัติทักษะการใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ และการตรวจ ATK ตามฐานความรู้
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
สัปดาห์ที่ 3 (อบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ 2) วันเสาร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2566	
09.00-09.30 น.	-ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 1 และความรู้ที่ได้รับจากไลน์กลุ่ม สอบถามเกี่ยวกับการนำความรู้ไปใช้ในการป้องกันโควิด 19 ในสัปดาห์ที่ผ่านมา -ให้ชมวีดิทัศน์ เรื่อง “โรคอ้วน vs โควิด 19 อันตรายที่คาดไม่ถึง” ผู้วิจัยสรุปรวมยอด
09.30 -10.00 น.	-ให้ชม วีดิทัศน์ เรื่อง “ลดพุง ลดโรค ลดอ้วน พุงยุบ” อภิปรายกลุ่ม ให้กลุ่มตัวอย่าง ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และฝึกปฏิบัติการคำนวณค่าดัชนีมวลกายของตนเองเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐาน
10.00- 11.30 น.	-โภชนาการบรรยายเกี่ยวกับหลักในการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก เทคนิคในการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนัก สาธิตและคำนวณพลังงานและสัดส่วนอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน

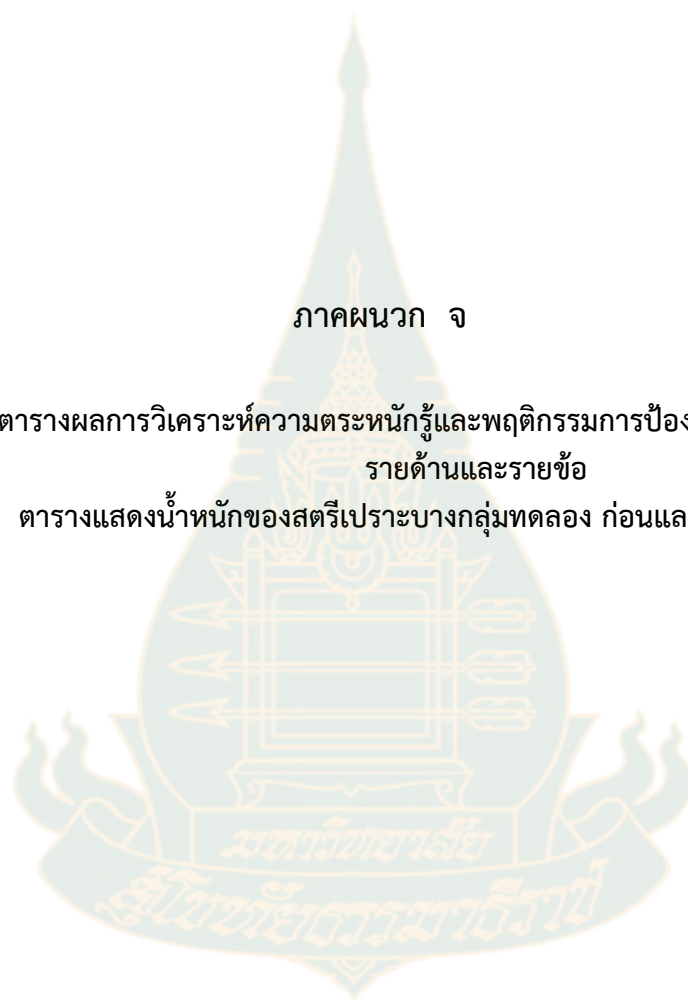
	- ให้นักกลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการคำนวณพลังงานและแคลอรีจากอาหารที่รับประทานใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา
11.30 -12.00 น.	.ให้ชมวิดีโอเรื่อง "กิจกรรมทางกาย" สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน พร้อมทั้งแจกคู่มือการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
สัปดาห์ที่ 6 (อบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ 3) วันเสาร์ที่ 4 มีนาคม 2566	
09.00-09.45 น.	-ทบทวนความรู้เกี่ยวกับ "โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และการป้องกันโรค"และ"พฤติกรรม การรับประทานอาหารและกิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก" -ให้นักกลุ่มตัวอย่างชั่งน้ำหนัก คำนวณดัชนีมวลกาย เปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง
09.45-10.45 น.	-แลกเปลี่ยนเรียนรู้การนำความรู้การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน" -สรุปเนื้อหาและประสบการณ์ที่ได้จากโครงการ
10.45-11.30 น.	-ให้ตอบแบบสอบถามความรู้ ความตระหนักรู้ และพฤติกรรมในการป้องกันโรคโควิด 19 หลังการทดลอง และปิดการวิจัย



ภาคผนวก จ

ตารางผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อโควิด 19
รายด้านและรายข้อ

ตารางแสดงน้ำหนักของสตรีเปราะบางกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม



ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (n=20)

ความตระหนักรู้	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
1.หากท่านสัมผัสน้ำมูกน้ำลายหรือเสมหะ หรือไอจามรดกันกับผู้ติดเชื้อ ท่านมีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อโควิด 19	4.00	1.16	มาก	4.15	.93	มาก
2.เมื่อท่านมีไข้ ไอแห้ง ๆ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ และข้อ อ่อนเพลีย จมูกไม่ได้กลิ่น ท่านต้องรีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลทันที	4.05	.99	มาก	4.40	.59	มาก
3. เมื่อท่านติดเชื้อโควิด 19 และมีอาการหายใจเหนื่อย หอบ หายใจลำบาก และมีไข้สูงร่วมด้วย แสดงว่าอาการของท่านรุนแรงมากแล้ว และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้	3.85	1.08	มาก	4.50	.60	มากที่สุด
4. การล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ 70% อย่างถูกวิธี ก่อนและหลังทำกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยลดการติดเชื้อโควิด 19 ได้	4.30	.57	มาก	4.20	.52	มาก
5. การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าอย่างถูกวิธีจะช่วยลดการติดเชื้อโควิด 19 ได้	4.35	.67	มาก	4.20	.52	มาก
6.การหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด และเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคโควิด 19	4.40	.50	มาก	4.10	.55	มาก
7. ท่านต้องวัดอุณหภูมิที่จุดคัดกรองก่อนเข้าไปในสถานที่สาธารณะ หรือสถานบริการ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล เป็นต้น	4.45	.60	มาก	4.40	.50	มาก
8. ในวันที่ 3 หลังจากไปสถานที่สาธารณะที่มีคนแออัด หรือสถานบริการสุขภาพ ท่านต้องคัดกรองการติดเชื้อด้วยการตรวจ ATK	4.05	.82	มาก	4.25	.63	มาก
9. ท่านต้องดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมในด้านการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การผ่อนคลายจิตใจ จะช่วยป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 ได้	4.10	.91	มาก	4.15	.67	มาก
โดยรวม	4.17	.81	มาก	4.26	.61	มาก

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของ กลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (n=20)

ความตระหนักรู้	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
1.หากท่านสัมผัสน้ำมูกน้ำลายหรือเสมหะ หรือไอจามรดกัน กับผู้ติดเชื้อ ท่านมีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อโควิด 19	4.45	0.83	มาก	4.55	0.60	มากที่สุด
2. เมื่อท่านมีไข้ ไอแห้ง ๆ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อและข้อ อ่อนเพลีย จมูกไม่ได้กลิ่น ท่านต้องรีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลทันที	4.55	0.69	มากที่สุด	4.45	0.83	มาก
3. เมื่อท่านติดเชื้อโควิด 19 และมีอาการหายใจเหนื่อยหอบๆ และมีไข้สูงร่วมด้วย แสดงว่าอาการของท่านรุนแรงมากแล้ว และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้	4.50	0.76	มากที่สุด	4.60	0.50	มากที่สุด
4. การล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ 70% อย่างถูกวิธี ก่อนและหลังทำกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยลดการติดเชื้อโควิด 19 ได้	4.10	0.85	มาก	4.15	0.67	มาก
5. การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าอย่างถูกวิธีจะช่วยลดการติดเชื้อโควิด 19 ได้	4.15	0.67	มาก	4.20	0.62	มาก
6. การหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด และเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคโควิด 19	4.20	0.70	มาก	4.00	0.73	มาก
7. ท่านต้องวัดอุณหภูมิที่จุดคัดกรองก่อนเข้าไปในสถานที่สาธารณะ หรือสถานบริการ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล เป็นต้น	4.35	0.75	มาก	4.20	0.70	มาก
8. ในวันที่ 3 หลังจากไปสถานที่สาธารณะที่มีคนแออัดหรือสถานบริการสุขภาพ ท่านต้องคัดกรองการติดเชื้อด้วยการตรวจ ATK	4.20	0.95	าก	4.20	0.77	มาก
9. ท่านต้องดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมในด้านการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การผ่อนคลายจิตใจ จะช่วยป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 ได้	4.15	0.75	มาก	4.20	0.52	มาก
โดยรวม	4.29	0.77	มาก	4.28	0.66	มาก

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รายด้าน ในสตรีเปราะบางกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (n=20)

พฤติกรรมการป้องกันโรค	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
การปฏิบัติโดยทั่วไปตามมาตรการการป้องกัน						
1. ท่านล้างมือด้วยสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์ 70% ทา ท่อน้ำมือที่ไม่เปียก ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่ สาธารณะ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู เป็นต้น	4.50	.68	มากที่สุด	4.15	0.93	มาก
2. ท่านล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด อย่างน้อย 20 วินาที	4.40	.75	มาก	4.20	0.62	มาก
3. ท่านล้างมือ 7 ขั้นตอน ตามคำแนะนำของ กระทรวงสาธารณสุข	3.80	1.00	มาก	4.00	0.86	มาก
4. เมื่อท่านไอหรือจามจะหันหน้าออกจากผู้คน และ ใช้ผ้าหรือกระดาษ หรือท่อนแขนส่วนบน ปิดปาก และจมูก	4.35	.98	มาก	4.75	0.44	มากที่สุด
1. ท่านสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ตลอดเวลา เมื่ออยู่นอกบ้าน	4.40	.59	มาก	4.30	0.80	มาก
6. ท่านสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะอยู่ใน บ้าน เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีการติดเชื้อในระบบ ทางเดินหายใจ เช่น เป็นหวัด ไอ จาม เป็นต้น	4.40	.75	มาก	4.30	0.80	มาก
7. ท่านหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ผู้ที่มี อาการไอ เป็นไข้ จาม	4.40	.68	มาก	4.50	0.69	มากที่สุด
8. ท่านตรวจวัดอุณหภูมิที่จุดคัดกรองก่อนเข้าไปใน สถานที่สาธารณะ หรือสถานบริการ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล เป็นต้น	4.65	.58	มากที่สุด	4.80	0.41	มากที่สุด
9. ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด มีคน จำนวนมาก เช่น ตลาดสด ศูนย์การค้า สถานีขนส่ง ป้ายรถเมล์ เป็นต้น	3.95	.75	มาก	4.45	0.51	มาก
10. ท่านไม่ร่วมสังสรรค์หรือเข้าร่วมกิจกรรมทาง สังคมที่ต้องมีการอยู่กันอย่างใกล้ชิด	3.55	.99	มาก	3.90	0.79	มาก
11. ท่านหลีกเลี่ยงการสวมกอด หรือพูดคุยในระยะ ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น	3.85	.93	มาก	3.95	1.15	มาก
12. ท่านทำละหมาดโดยแยกทำในห้องส่วนตัวที่บ้าน	4.15	1.13	มาก	4.30	0.73	มาก
13. ท่านเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น อย่างน้อย 1-2 เมตร เมื่ออยู่นอกบ้าน	3.70	.97	มาก	4.40	0.60	มาก

พฤติกรรมกำรป้องกันโรค	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
14. ท่านลงทะเลเบียนโดยใช้แอปพลิเคชันช้ยชนะ หรือ ลงซื้อเข้า-ออก เมื่อเข้าสถานที่สาธารณะ	2.95	1.39	ปานกลาง	3.70	0.98	มาก
15. ท่านหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น	3.60	1.09	มาก	4.20	0.77	มาก
16. เมื่อมีอาการผิดปกติเล็กน้อย เช่น ไอ เจ็บคอ แต่ไม่มีไข้ ท่านไม่ไปตรวจที่โรงพยาบาลหรือสถานบริการสาธารณสุข แต่ดูแลตนเองที่บ้าน	4.20	.76	มาก	4.50	0.69	มาก
17. ท่านสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น หายใจเหนื่อย หอบ ลิ่นไม่รับรู้อารมณ์ ท่านจะรีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที	4.30	.73	มาก	4.70	0.57	มากที่สุด
โดยรวม	4.06	.87	มาก	4.30	0.73	มาก
การปฏิบัติตัวเมื่อสัมผัสกับกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ติดเชื้อ						
18. เมื่อท่านสัมผัสกับกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ติดเชื้อโควิด 2019 ท่านแยกตัวเองออกจากครอบครัวและสังเกตอาการจนครบ 10 วัน หรือจนกว่าจะตรวจไม่พบเชื้อ	4.25	0.79	มาก	4.45	0.69	มาก
19. ขณะอยู่ระหว่างการกักตัวเมื่อมีอาการแสดงของการติดเชื้อโควิด 2019 ท่านรีบไปโรงพยาบาลทันที	4.10	0.85	มาก	4.45	0.60	มาก
20. ท่านงดการออกไปในที่สาธารณะหรือทำกิจกรรมนอกบ้านโดยไม่จำเป็น	4.00	0.97	มาก	4.35	0.67	มาก
21. ท่านไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัวเครื่องนุ่งห่ม ร่วมกับบุคคลอื่น	4.50	0.76	มากที่สุด	4.35	0.81	มาก
โดยรวม	4.21	0.84	มาก	4.40	0.69	มาก
การดูแลตนเองโดยทั่วไปเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด 19						
22. ท่านทำความสะอาดและดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบริเวณบ้านให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ	4.45	0.69	มาก	4.30	0.66	มาก
23. ท่านเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่หยิบ จับ สัมผัสบ่อยๆ ภายในบ้าน เช่น ลูกบิด ที่จับประตู ราวบันได โทรศัพท์มือถืออุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เป็นต้น	4.20	0.77	มาก	4.25	0.91	มาก
24. ขณะอยู่บ้านท่านเปิดหน้าต่างหรือเปิดหน้าต่าง สลับกับการปิดแอร์ เพื่อให้อากาศถ่ายเทสะดวก	4.30	0.98	มาก	4.75	0.44	มากที่สุด
25. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่	4.25	0.72	มาก	4.10	0.91	มาก
26. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ ๆ	4.50	0.76	มากที่สุด	4.65	0.59	มากที่สุด
27. ท่านใช้ช้อนกลางขณะรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	4.35	1.04	มาก	4.75	0.44	มากที่สุด

พฤติกรรมกำรป้องกันโรค	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
28. ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	4.25	0.91	มาก	4.20	0.95	มาก
29. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	3.30	1.03	มาก	3.85	0.99	มาก
30. ท่านดูแลสุขภาพจิตใจของตนเอง ไม่ให้เครียดเกินไป เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ปลูกต้นไม้ ทำสวน	4.15	0.75	มาก	4.70	0.47	มากที่สุด
โดยรวม	4.19	0.85	มาก	4.39	0.71	มาก

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกำรป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสตรีเปราะบางของกลุ่มเปรียบเทียบรายด้าน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (n=20)

พฤติกรรมกำรป้องกันโรค	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
การปฏิบัติโดยทั่วไปตามมาตรการกำรป้องกัน						
1. ท่านล้างมือด้วยสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์ 70% ทาทั่วมือที่ไม่เปียก ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู เป็นต้น	4.35	0.75	มาก	4.35	0.67	มาก
2. ท่านล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด อย่างน้อย 20 วินาที	3.70	0.86	มาก	3.75	0.72	มาก
3. ท่านล้างมือ 7 ขั้นตอน ตามข้อแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข	3.95	1.10	มาก	3.50	0.83	มาก
4. เมื่อท่านไอหรือจามจะหันหน้าออกจากผู้คน และใช้ผ้าหรือกระดาษ หรือท่อนแขนส่วนบน ปิดปากและจมูก	4.65	0.59	มากที่สุด	4.40	0.99	มาก
5. ท่านสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ตลอดเวลา เมื่ออยู่นอกบ้าน	4.40	0.94	มาก	4.40	0.88	มาก
6. ท่านสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะอยู่ในบ้าน เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น เป็นหวัด ไอ จาม	4.55	0.69	มากที่สุด	4.55	0.69	มากที่สุด
7. ท่านหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการไอ เป็นไข้ จาม	4.60	0.60	มากที่สุด	4.55	0.51	มากที่สุด
8. ท่านตรวจวัดอุณหภูมิที่จุดคัดกรองก่อนเข้าไปในสถานที่สาธารณะ หรือสถานบริการ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล เป็นต้น	4.65	0.59	มากที่สุด	4.55	0.69	มากที่สุด

พฤติกรรมกำรป้องกันโรค	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
9. ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด มีคนจำนวนมาก เช่น ตลาดสด ศูนย์การค้า สถานีขนส่ง ป้ายรถเมล์ เป็นต้น	4.15	0.88	มาก	4.00	0.73	มาก
10. ท่านไม่ร่วมสังสรรค์หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ต้องมีการอยู่กันอย่างใกล้ชิด	3.45	0.83	มาก	3.90	0.72	มาก
11. ท่านหลีกเลี่ยงการสวมกอด หรือพุดคุยในระยะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น	4.00	1.08	มาก	4.05	0.94	มาก
12. ท่านทำละหมาดโดยแยกทำในห้องส่วนตัวที่บ้าน	4.40	1.05	มาก	4.50	0.76	มากที่สุด
13. ท่านเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น อย่างน้อย 1-2 เมตร เมื่ออยู่นอกบ้าน	4.30	0.73	มาก	3.95	0.76	มาก
14. ท่านลงทะเบียนโดยใช้แอปพลิเคชันชัชชนะ หรือลงชื่อเข้า-ออก เมื่อเข้าสถานที่สาธารณะ	3.80	1.01	มาก	3.40	1.31	มาก
15. ท่านหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น	3.75	0.79	มาก	4.00	0.79	มาก
16. เมื่อมีอาการผิดปกติเล็กน้อย เช่น ไอ เจ็บคอ แต่ไม่มีไข้ ท่านไม่ไปตรวจที่โรงพยาบาลหรือสถานบริการสาธารณสุข แต่ดูแลตนเองที่บ้าน	4.35	0.81	มาก	4.05	0.83	มาก
17. ท่านสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น หายใจเหนื่อยหอบ ลิ้นไม่รับรสชาติ ท่านจะรีบไปรับการรรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที	4.55	1.00	มากที่สุด	4.65	0.81	มากที่สุด
โดยรวม	4.21	0.84	มาก	4.15	0.80	มาก
การปฏิบัติตัวเมื่อสัมผัสกับกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ติดเชื้อ						
18. เมื่อท่านสัมผัสกับกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ติดเชื้อโควิด 2019 ท่านแยกตัวเองออกจากครอบครัวและสังเกตอาการจนครบ 10 วัน หรือจนกว่าจะตรวจไม่พบเชื้อ	4.80	0.41	มากที่สุด	4.40	0.75	มาก
19. ขณะอยู่ระหว่างการกักตัวเมื่อมีอาการแสดงของการติดเชื้อโควิด 2019 ท่านรีบไปโรงพยาบาลทันที	4.55	0.94	มากที่สุด	4.40	0.99	มาก
20. ท่านงดการออกไปในที่สาธารณะหรือทำกิจกรรมนอกบ้านโดยไม่จำเป็น	4.45	0.69	มาก	4.05	0.89	มาก
21. ท่านไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัวเครื่องนุ่งห่ม ร่วมกับบุคคลอื่น	4.95	0.22	มากที่สุด	4.80	0.41	มากที่สุด

พฤติกรรมกำรป้องกันโรค	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
โดยรวม	4.69	0.57	มากที่สุด	4.41	0.76	มาก
การดูแลตนเองโดยทั่วไปเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด 19						
22. ท่านทำความสะอาดและดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบริเวณบ้านให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ	4.70	0.47	มากที่สุด	4.50	0.69	มากที่สุด
23. ท่านเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่หยิบ จับ สัมผัสบ่อยๆ ภายในบ้าน เช่น ลูกบิด ที่จับประตู	4.45	0.76	มาก	4.20	0.89	มาก
24. ขณะอยู่บ้านท่านเปิดหน้าต่างหรือเปิดหน้าต่างสลับกับการปิดแอร์ เพื่อให้อากาศถ่ายเทสะดวก	4.30	0.66	มาก	4.05	1.00	มาก
25. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่	4.00	0.79	มาก	4.05	1.00	มาก
26. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ ๆ	4.40	0.82	มาก	4.30	0.80	มาก
27. ท่านใช้ช้อนกลางขณะรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	4.75	0.72	มากที่สุด	4.85	0.37	มากที่สุด
28. ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	4.15	0.67	มาก	4.35	0.75	มาก
29. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	3.40	1.14	ปานกลาง	3.75	0.97	มาก
30. ท่านดูแลสุขภาพจิตใจของตนเองไม่ให้เครียดเกินไป เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ปลูกต้นไม้ ทำสวน	4.00	0.86	มาก	4.20	0.77	มาก
โดยรวม	4.24	0.77	มาก	4.25	0.80	มาก

ตารางที่ 5 แสดงน้ำหนักของสตรีเปราะบางกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ในระยะเวลา 6 สัปดาห์

คนที่	น้ำหนักก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	น้ำหนักหลังเข้าร่วมโปรแกรม	น้ำหนักที่ลดลง (กิโลกรัม)	น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น (กิโลกรัม)
1	75	72	3	
2	64	63.4	0.6	
3	47	48.4	-	1.4
4	78	75.56	2.44	
5	90.5	90.3	0.2	
6	90	88	2	
7	52.1	52	0.1	
8	74	70	4	

คนที่	น้ำหนักก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	น้ำหนักหลังเข้าร่วมโปรแกรม	น้ำหนักที่ลดลง (กิโลกรัม)	น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น (กิโลกรัม)
9	93	92.6	0.4	
10	61	58	0.3	
11	54	54.1		0.1
12	67	66	1	
13	150	149	1	
14	100.5	99.5	1	
15	89	86	3	
16	75	70	5	
17	83	82	1	
18	69	70.1	1.1	
19	85	85	-	
20	80.7	80.5	0.2	

