



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

ชุมชนศรัทธาวัดหัวฝาย

ที่ตั้ง

ตั้งอยู่ข้างวัดหัวฝาย ตำบลช้างคลาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ปีที่ก่อตั้ง

ปี พ.ศ. 2528

ประวัติชุมชน

ชุมชนศรัทธาวัดหัวฝายเป็นชุมชนที่คนส่วนใหญ่เป็นคนดั้งเดิม อยู่อาศัยกันมาหลายชั่วอายุคน มีการตั้งบ้านเรือนอยู่กันอย่างหนาแน่น 2 ซ้ำคลองแม่ข่ามีจำนวน 131 หลังคาเรือน 150 ครอบครัวย แต่เดิมชาวชุมชนอาศัยนำานคลองแม่ข่าดื่มและใช้ แต่ปัจจุบันสภาพคลองแม่ข่าเน่าเสียมีกลิ่นเหม็น และเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงไม่สามารถนำมาใช้ได้

ประชากร

ประชากร รวม 579 คน

หญิงวัยเจริญพันธุ์อายุ 15 - 44 ปี จำนวน 161 คน

หญิงวัยเจริญพันธุ์อายุ 15 - 44 ปี ที่แต่งงานแล้ว และมีบุตรอายุไม่เกิน 12 ปี

จำนวน 87 คน

อาชีพ

ส่วนใหญ่ชาวชุมชนเมื่ออาชีพรับจ้างเช่น รับจ้างฆ่าสัตว์ เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงวัว แกะสลัก
ข้าวรถ ทำความสะอาด และรับจ้างอื่น ๆ

สภาพก่อนการปรับปรุงชุมชน

1. ชาวชุมชนปลูกสร้างบ้านเรือนในที่ดินของเทศบาล ที่ดินวัดหัวฝาย ที่ดินราชพัสดุ
2. ปัญหาคลองแม่ข่าเน่าเสีย ส่งกลิ่นเหม็น มีขยะมูลฝอย ทำให้คลองแม่ข่าตื้นเขิน
3. ปัญหาทางเดินสัญจรไปมาในชุมชนเป็นดินลูกรัง และไม้เก่า ๆ ฝุ่น ฝนฤดูฝน
เฉอะแฉะ และมีน้ำท่วมขัง
4. ปัญหาความยากจน คนในชุมชนมีรายได้ไม่แน่นอน ส่วนใหญ่เมื่ออาชีพรับจ้าง
5. ปัญหาน้ำดื่ม น้ำใช้

สภาพหลังการปรับปรุงชุมชน

เทศบาลนคร เชียงใหม่ ได้เริ่มการปรับปรุงชุมชนศรีท้าวหัวฝายตั้งแต่ปี 2528
โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานพัฒนาเมือง กรมการปกครอง และงบประมาณสนับสนุน
จากองค์การยูนิเซฟ สามารถแก้ไขปัญหาของชุมชนจนเกิดกิจกรรม และความร่วมมือ ร่วมใจ
ของคนในชุมชน กิจกรรมนั้นได้แก่

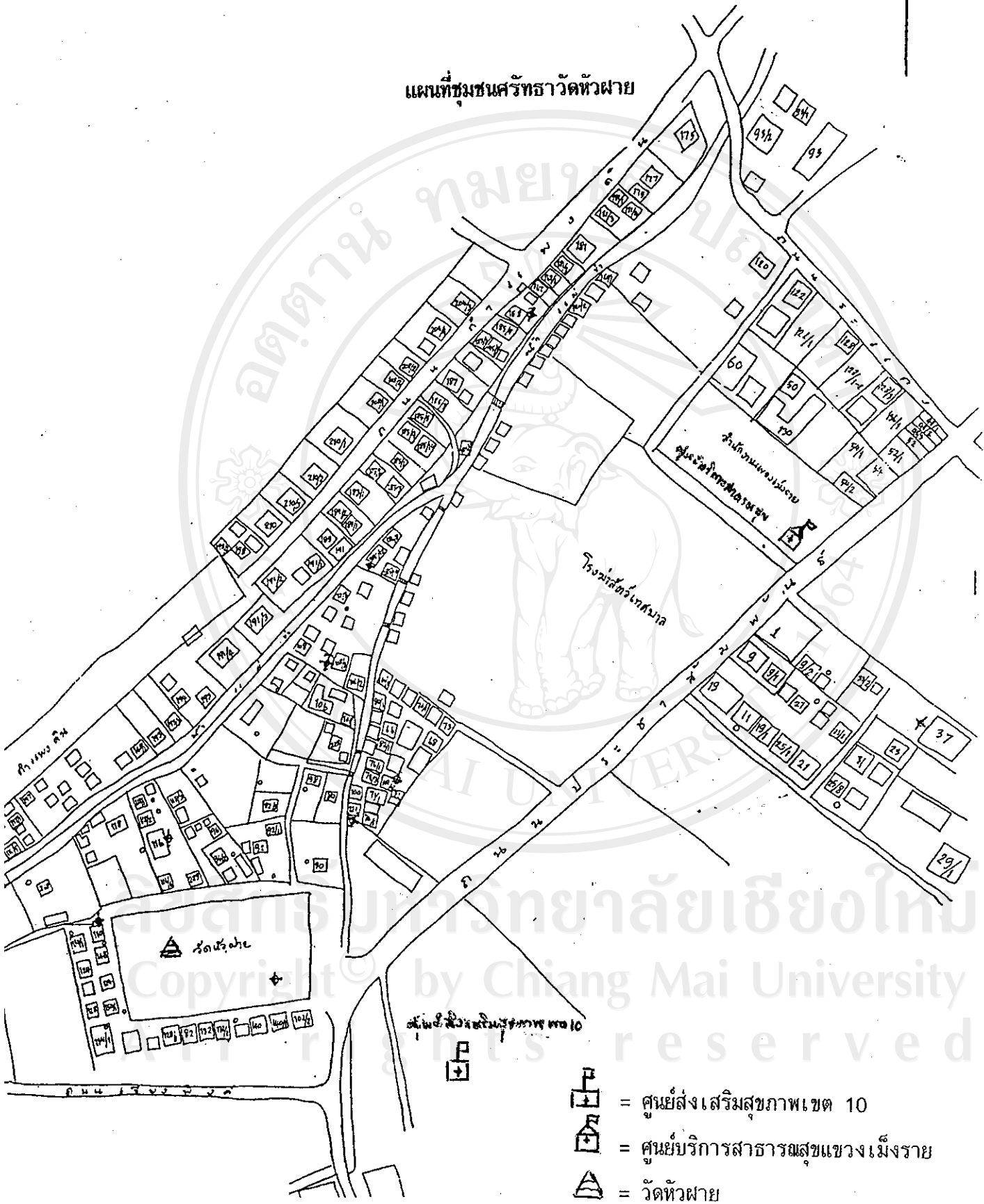
1. การก่อสร้างท่อเมนประปาเข้าชุมชน
2. การจัดทำป้ายบอกชื่อซอย เลขที่บ้าน
3. การปรับปรุงสภาพบ้านเรือนให้มีความมั่นคงถาวร
4. มีการสนับสนุนรถเข็นขยะ 2 คัน เพื่อใช้ในการขนย้ายขยะ ไปใส่ถังขยะประจำ




ชุมชน

5. การก่อตั้งกองทุนยาประจำชุมชน
6. การขยับแนวบ้านบริเวณริมคลองแม่ข่า เพื่อปรับแนวให้เป็นถนนขนาด 4 เมตร เพื่อลดปัญหาความแออัดและอุบัติเหตุ
7. มีการรณรงค์รักษาความสะอาด โดยเฉพาะคลองแม่ข่า เพื่อรักษามิให้เกิดมลภาวะเป็นพิษ และแก้ไขปัญหายุงชุก
8. การอบรมกลุ่มแม่บ้านโภชนาการ
9. การอบรมคณะกรรมการชุมชนให้แก่กรรมการชุมชน
10. การอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขเทศบาล (อสส.)
11. การได้รับบริการบัตรสุขภาพ
12. การจัดขบวนแห่เข้าร่วมประเพณีสำคัญ เป็นการแสดงออก ซึ่งความสามัคคีกลมเกลียวกับคนในชุมชน
13. ได้รับการสนับสนุนชุดเครื่องครัวแม่บ้านสำหรับใช้ในชุมชน



แผนที่ชุมชนศรีท้าวหัวฝาย



-  = ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 10
-  = ศูนย์บริการสาธารณสุขแขวงเมืองราย
-  = วัดหัวฝาย

ภาคผนวก ข

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การหาความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ โดยการใช้สูตรของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) สูตรที่ 20 (KR - 20) อ้างถึงใน ยุวดี ภาษา และคณะ (2526 หน้า 157)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{pq}{s^2t} \right]$$

- r_{tt} = ค่าสัมประสิทธิ์ที่แห่งความเชื่อมั่น
 n = จำนวนข้อของแบบวัด
 p = สัดส่วนของคนตอบถูกในแต่ละข้อ
 q = สัดส่วนของคนตอบผิดในแต่ละข้อ
 s^2t = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.67 โดยคำนวณดังนี้

$$\begin{aligned}
 r_{tt} &= \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{pq}{s^2t} \right] \\
 &= \frac{80}{80-1} \left[1 - \frac{3.85}{11.26} \right] \\
 &= \frac{80}{79} \left[0.66 \right] \\
 &= 0.67
 \end{aligned}$$

2. ไค-สแควร์ (chi-square test) อ้างถึงใน กานดา พูนลาภทวี (2530 หน้า 242)

$$x^2 = \frac{(O - E)^2}{E}$$

x^2 = ค่าไค-สแควร์

= สัญลักษณ์แสดงการรวมผลตั้งแต่ช่องแรกจนถึงช่องสุดท้าย

O = ค่าที่ได้จากการสังเกต (Observed value)

E = ค่าที่คาดว่าจะเกิดขึ้น (Expected value)

= $\frac{\text{ผลรวมของ row} \times \text{ผลรวมของ column}}{\text{ผลรวมทั้งหมด}}$

ผลรวมทั้งหมด

3. ฟิชเชอร์ เอ็กแซกต์ (Fisher's exact test อ้างใน จำเริญ สุขสวัสดิ์ ๗ อรรถยา 2526 หน้า 35)

$$p\text{-value} = \frac{R_1! R_2! C_1! C_2!}{n! O_{11}! O_{12}! O_{21}! O_{22}!}$$

โดยที่ R = ผลรวมของค่าในแต่ละ Row

C = ผลรวมของค่าในแต่ละ column

O = ค่าที่ได้จากการสังเกต

n = จำนวนตัวอย่างทั้งหมด

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์แม่บ้าน

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. อายุ.....ปี
3. ศาสนา.....
4. การศึกษา.....
5. สถานภาพสมรส

<input type="checkbox"/> คู่	<input type="checkbox"/> หม้าย
<input type="checkbox"/> หย่า	<input type="checkbox"/> แยก
6. อาชีพ

<input type="checkbox"/> รับจ้าง	<input type="checkbox"/> เกษตรกรรม
<input type="checkbox"/> ค้าขาย	<input type="checkbox"/> ลูกจ้างประจำ
<input type="checkbox"/> ลูกจ้างชั่วคราว	<input type="checkbox"/> รับราชการ
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....	
7. รายได้โดยเฉลี่ยทั้งครอบครัว/เดือน/ปี.....
8. จำนวนบุตร.....คน

เวลาที่สัมภาษณ์

เริ่มเวลา.....

สิ้นสุดเวลา.....

1 - การอนามัยแม่และเด็กและการวางแผนครอบครัว

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่	ไม่		ทำ	ไม่	ไม่
	ใช่	ไม่	ไม่		ทำ	ไม่	ไม่
	ใช่	ไม่	ไม่		ทำ	ไม่	ไม่
1. ควรไปฝากครรภ์ทันที เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์	- ท่านไปฝากครรภ์ทันที เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์
2. การฝากครรภ์ ทำให้ช่วยลดอาการแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์				
3. ควรไปฝากครรภ์อย่างน้อย 4 ครั้งตามนัด	- ท่านไปฝากครรภ์ รวมทั้งหมดก่อนคลอดอย่างน้อย 4 ครั้ง
4. บวดสีระยะ ตามัวเป็นอาการปกติที่จะพบได้ในระหว่างตั้งครรภ์				
5. การชื้อยาแก้ไข้กินเองระหว่างตั้งครรภ์ ไม่มีผลต่อเด็กในครรภ์	- ระหว่างตั้งครรภ์ เมื่อเป็นไข้ท่านชื้อยาแก้ไข้กินเอง
6. หญิงมีครรภ์ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ ประเภทเนื้อสัตว์ แป้ง และน้ำตาล ผัก ผลไม้ และไขมัน	- ท่านรับประทานอาหารประจำวันครบทั้ง 5 หมู่
7. อาหารที่หญิงมีครรภ์ไม่ควรรับประทานได้แก่ อาหารหมักดอง รสเผ็ด และไขมัน				

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ ทำ	ไม่ แน่ใจ	ไม่ แน่ใจ
8. หญิงมีครรภ์ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก 2 ครั้ง	- ท่านได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก 2 ครั้ง
9. หลังคลอดเดือนครึ่ง ควรไปรับการตรวจสุขภาพทั่วไป และตรวจภายในช่องคลอด	- 6 สัปดาห์หลังคลอด ท่านไปรับการตรวจหลังคลอด
10. หลังคลอดมีน้ำคาวปลาจนถึง 1 เดือน เป็นอาการปกติ				
11. หลังคลอดควรรับประทานยาคุมกำเนิด เพื่อช่วยขยับน้ำคาวปลา	- หลังคลอดท่านกินยาคุมกำเนิดเพื่อขยับน้ำคาวปลา
12. หลังคลอดควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ แป้ง และน้ำตาล ผัก ผลไม้ และไขมัน	- หลังคลอดท่านกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่
13. หลังคลอดควรอยู่ไฟ และงดของแสลง เช่น ไข่ เนื้อสัตว์	- หลังคลอดท่านอยู่ไฟหรืองดของแสลง เช่น ไข่ เนื้อสัตว์
14. นมแม่มีสารอาหารครบถ้วนสะอาดปลอดภัย สะดวก และประหยัด	- ในระยะ 3 เดือนแรกของบุตร ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
15. ก่อนให้นมแก่ลูกทุกครั้ง ต้องล้างมือ ล้างเต้านม และเช็ดหัวนมให้สะอาด	- ก่อนให้นมลูกท่านล้างมือ ล้างเต้านม และหัวนมเป็นบางครั้ง

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ ทำ	ไม่ แน่ใจ	ไม่ แน่ใจ
16. ควรเริ่มอาหารอื่น นอกจากนมแม่ เมื่อเด็กอายุครบ 7 วัน	- ท่านเริ่มให้อาหารอื่น นอกจากนมแม่ เมื่อลูกอายุครบ 7 วัน
17. หลังคลอดเดือนครึ่ง ควรคุมกำเนิด	- หลังคลอดเดือนครึ่ง ท่าน หรือสามี คุมกำเนิดหรือไม่ - คุม - ไม่คุม - ขณะนี้ท่านหรือสามีใช้วิธีคุมกำเนิด ด้วยวิธีใด - ยาเม็ดคุมกำเนิด - ยาฉีดคุมกำเนิด - ท่วงอนามัย - ทำหมันหญิง - ถุงยางอนามัย - ทำหมันชาย
ข้อ 18-20 ถามผู้ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด							
18. ยาเม็ดคุมกำเนิดต้องกินทุกวัน จึง จะป้องกันไม่ให้เกิดลูกได้	- ท่านเคยลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด หรือไม่

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ	ไม่ ทำ	ไม่ แน่ใจ
19. อาการที่อาจเกิดขึ้นได้หลังกินยา เม็ดคุมกำเนิดในระยะ 2 - 3 เดือนแรกคือ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เลือดออกเล็กน้อย ก่อนมีประจำ เดือนถือเป็นอาการปกติ	- เคย - ไม่เคย - ถ้าเคย เมื่อลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด 1 เม็ด ท่านจะกินยาทันทีที่นึกได้และ งดกินยาเม็ดคุมกำเนิดในเมื่อต่อไป
20. ยาเม็ดคุมกำเนิด ทำให้เป็นหมัน ตลอดไป	- ขณะกินยาเม็ดคุมกำเนิด ท่าน ตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อย เดือนละครึ่ง
ข้อ 21-23 ถามผู้ใช้ยาฉีดคุมกำเนิด							
21. อาการที่อาจเกิดได้หลังฉีดยาคุม กำเนิด คือ เลือดออกกระปริด กระปรอย หรืออาจไม่มีประจำ เดือน	- ท่านไปรับการฉีดยาคุมกำเนิดทุก 3 เดือนตามนัด
22. เมื่อหยุดใช้ยาฉีดคุมกำเนิด การ ตั้งครรภ์อาจช้าไปประมาณ 3 - 12 เดือน	- ขณะที่ใช้ยาฉีดคุมกำเนิด ท่านไปรับ การตรวจร่างกายทุก 1 ปี

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ ทำ ทำ	ไม่ ทำ	ไม่ แน่ใจ
23. ยาฉีดคุมกำเนิดเป็นสาเหตุของ มะเร็ง				
ข้อ 24-26 ถามผู้ให้ห้วงอนามัย							
24. ห่วงอนามัย คือ ห่วงที่ใส่ไว้ใน โพรงมดลูกแล้วทำให้ไม่มีลูก	- หลังใส่ห่วงอนามัยแล้ว ท่านได้ตรวจ สายห่วงอนามัยด้วยตนเอง
25. หลังใส่ห่วงอนามัย 2 - 3 เดือน แรก อาจมีอาการปวด่วงบริเวณ ท้องน้อย หรือมีประจำเดือนมากกว่าปกติ อาการเหล่านี้จะหายเอง	- ท่านไปรับการตรวจห่วงอนามัยตาม นัดทุกครั้ง
26. ห่วงอนามัยจะเกิดขบวนการร่วม เพศ				
ข้อ 27-29 ถามผู้ทำหมันหญิง							
27. การทำหมันหญิง คือ การทำให้ท่อ รังไข่ทั้ง 2 ข้างตีบ หรืออุดตัน ทำให้ไข่และอสุจิไม่สามารถพบกัน จึงไม่เกิดการตั้งครรภ์	- ท่านไปรับการตรวจร่างกายหลังทำ หมันทุก 1 ปี

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ ทำ	ไม่ ทำ	ไม่ แน่ใจ
28. การทำหมันหญิง ทำให้ความรู้สึก ทางเพศลดลง				
29. ทำหมันแล้วจะทำงานหนักไม่ได้	- ท่านทำงานทุกอย่างตามปกติหลังจาก ทำหมัน
ข้อ 30-32 ถามผู้ที่ทำหมันชาย							
30. การทำหมันชาย คือ การผูกและ ตัดท่อทางเดินอสุจิ เพื่อไม่ให้ตัว อสุจิออกมาผสมกับน้ำเชื้อ ทำให้ น้ำเชื้อไม่มีตัวอสุจิ จึงไม่ทำให้ เกิดการตั้งครรภ์				
31. การทำหมันชาย ทำให้เสื่อม สมรรถภาพทางเพศ				
32. ทำหมันชายแล้วสุขภาพร่างกายยัง คงเป็นปกติทุกอย่าง และทำงาน หนักได้	- หลังทำหมันท่านไม่ทำงานหนัก - ท่านคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นต่อไปอีกหลัง ทำหมันแล้วในระยะ 3 เดือนแรก

2. การโภชนาการ

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่	ไม่		ทำ	ไม่	ไม่
1. การกินอาหารที่ถูกต้อง จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานโรค				
2. ไขมันหนึ่งควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ แป้งและน้ำตาล ผัก ผลไม้ และไขมัน	- ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกวัน
3. วิธีประกอบอาหารเพื่อสงวนคุณค่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คือ ต้องล้างก่อนหั่น	- ท่านหั่นเนื้อก่อนแล้วจึงนำไปล้าง
4. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต้องทำให้สุกดีก่อนที่จะรับประทาน	- ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ เป็นบางครั้ง
5. ผักทุกชนิดต้องล้างก่อนปอกหรือหั่น	- ท่านจะปอกเปลือกหรือหั่นผักก่อนล้าง
6. การทำให้ผักสุกควรต้มนานๆ เพื่อทำลายยาฆ่าแมลงที่ตกค้างอยู่	- ผักทุกชนิดท่านจะทำให้สุกโดยต้มจนเปื่อย เพื่อจะได้ไ้สะดวก
7. ผลไม้ทุกชนิดต้องล้างทั้งเปลือกให้สะอาด	- ท่านล้างผลไม้ทุกชนิดจนสะอาดก่อนรับประทานเป็นบางครั้ง
8. การชားข้าวควรล้าง 2-3 ครั้ง	- ท่านชားข้าวจนน้ำสะอาดก่อนหุงต้ม

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ	ไม่ ทำ	ไม่ แน่ใจ
9. ข้าวเหนียวควรแช่นาน 3 ชั่วโมง หรือแช่น้ำอุ่นครึ่งชั่วโมงก่อนหนึ่ง	- ทานแช่ข้าวเหนียวค้างคืนก่อนหนึ่ง ทุกครั้ง
10. การจัดเตรียมอาหารประเภท แกงหมม ปลาจ่อม ลาบ กุ้ง และ ปลาจ่อม จะทำให้สุกเป็นบางครั้ง	- ก่อนรับประทานอาหารแกงหมม ลาบ ปลาจ่อม ท่านจะทำให้สุกทุกครั้ง

3. การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ	ไม่ ทำ	ไม่ แน่ใจ
1. การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค คือ การที่เด็กได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค				
2. เด็กแรกเกิดถึง 1 เดือนควรได้รับ การฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค	- บุตรของท่านได้รับวัคซีนป้องกัน วัณโรคตั้งแต่แรกเกิด
3. เด็กอายุ 2 - 3 เดือนควรได้รับ วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และโปลิโอ	- บุตรของท่านได้รับวัคซีนป้องกันโรค คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และ โปลิโอเมื่ออายุ 2 - 3 เดือน
4. เด็กควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัด เมื่ออายุ 9 - 12 เดือน	- บุตรของท่านได้รับวัคซีนป้องกันโรค หัดเมื่ออายุ 9 - 12 เดือน
5. ถ้าเด็กได้รับวัคซีนป้องกันโรค คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และ โปลิโอไม่ครบ เด็กจะไม่มี ภูมิต้านทานต่อโรคเหล่านั้น				
6. หลังจากเด็กได้รับวัคซีนป้องกัน โรคแล้ว อาจมีอาการไข้ งอแง ร้อนหนาว บริเวณที่ฉีดบวมแดงและ เจ็บ				

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ ทำ	ไม่ แน่ใจ	ไม่
7. ถ้าเด็กมีไข้ควรเช็ดตัว และให้ดื่มน้ำมาก ๆ หากมีไข้สูงให้ยาลดไข้ได้	- เมื่อบุตรมีไข้หลังได้รับวัคซีน ท่านเช็ดตัวให้
8. หลังเด็กได้รับวัคซีนป้องกันวัณโรค ควรรักษาผิวหนังบริเวณที่ฉีดให้สะอาด อย่าบ่งหรือใส่ยาที่ตุ่มหนอง	- ท่านใส่ยาที่ตุ่มหนองที่เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค
9. ควรนำเด็กไปรับวัคซีนตามนัดและได้รับเหมาะสมตามวัย	- ท่านนำบุตรไปรับวัคซีนตามนัดทุกครั้ง และได้รับครบชุด
10. ถ้าไม่ได้นำเด็กไปรับวัคซีนตามนัด สามารถนำเด็กไปรับวัคซีนต่อจนครบชุดได้โดยไม่ต้องเริ่มต้นใหม่				

4 - การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมและการจัดหาน้ำสะอาด

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่	ไม่		ทำ	ไม่	ไม่
	ใช่	ไม่	ไม่		ทำ	ไม่	ไม่
	ใช่	ใช่	ทราบ		ทำ	ไม่	ไม่
					ทำ	ไม่	ไม่
					ทำ	ไม่	ไม่
1. ห้องทุกห้องภายในบ้านควรมีแสงสว่างส่องเข้าถึง และมีการระบายอากาศอย่างเพียงพอ	- บ้านของท่านมีแสงสว่าง และมีการระบายอากาศเพียงพอ
2. การกำจัดขยะมูลฝอย ทำให้ไม่เป็นที่เหม็นหรือมีแมลงวันและเป็นแหล่งอาหารที่พืัอกอาศัยของหนู	- ท่านกำจัดขยะโดยวิธี - เเผา - ฝัง
3. การกำจัดขยะมูลฝอยที่ถูกสุขลักษณะ คือ กองบนพื้นแล้วเผา	- เทศบาลเก็บ - ทิ้งทั่วไป
4. ถังรองรับขยะควรมีฝาปิดมิดชิดเพื่อป้องกันแมลงวันตอม	- ถังรองรับขยะบ้านท่านมีฝาปิดมิดชิด
5. วิธีการกำจัดน้ำโสโครก ได้แก่ การปล่อยน้ำไหลตามรางระบายน้ำและไหลลงสู่บ่อซึม	- ท่านกำจัดน้ำโสโครก โดยปล่อยน้ำไหลไปตามพื้นดินและซังเป็นแอ่งน้ำ
6. การใช้ส้วมซึม หรือส้วมราดน้ำ เป็นวิธีการกำจัดอุจจาระที่ถูกหลักสุขาภิบาล	- สมาชิกทุกคนในบ้านท่านใช้ส้วมซึม

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ ทำ	ไม่ แน่ใจ	ไม่
7. ส้วมจะต้องอยู่ห่างจากแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้อย่างน้อย 30 เมตร หรือ 15 วา	- ส้วมของบ้านทำอยู่ห่างจากบ่อน้ำ ประมาณ 30 เมตร หรือ 15 วา
8. การถ่ายอุจจาระลงในส้วม สามารถป้องกันโรคทางเดิน อาหาร และพยาธิลำไส้				
9. น้ำดื่มน้ำใช้ต้องเป็นน้ำที่สะอาด และปลอดภัย น้ำสะอาดใน ครอบครัว ได้แก่ น้ำดื่ม น้ำฝน น้ำประปาและบ่อน้ำที่ถูกลักษณะ	- ทำน้ำดื่มน้ำใช้ที่สะอาด และ ปลอดภัย
10. วิธีการทำน้ำให้สะอาด ได้แก่ การต้ม การกรอง การใช้คลอรีน ทำลายเชื้อโรค	- ทำน้ำให้สะอาดก่อนนำมาใช้ดื่ม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

5. การควบคุมและป้องกันโรคในท้องถิ่น

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ ทำ	ไม่ แน่ใจ	ไม่
1. โรคอุจจาระร่วง เป็นโรคระบบทางเดินอาหาร				
2. แผลงวัน เป็นแผลงนำเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคอุจจาระร่วง	- ทำนทำลายแหล่งเพาะพันธุ์แผลงวันโดยการกำจัดขยะที่ถูวิธี
3. การป้องกันโรคอุจจาระร่วงวิธีหนึ่ง คือ ก่อนปรุงอาหาร และรับประทานอาหารต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง	- ทำนล้างมือก่อนปรุงอาหาร และรับประทานอาหารเป็นบางครั้ง
4. การรับประทานอาหารและดื่มน้ำที่สะอาดช่วยป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้	- ทำนดื่มน้ำต้มหรือกรองเป็นบางครั้ง
5. สาเหตุของโรคใช้เลือดออก เกิดจากยุงลาย				
6. ยุงลายจะวางไข่ในเืองน้ำที่ไม่มีฝาปิด และภาชนะที่ม้น้ำขัง	- ภาชนะ เก็บน้ำดื่มน้ำใช้ในบ้านของทำนมีฝาปิดทุกอัน

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ ทำ	ไม่ แน่ใจ	ไม่
7. แผลงสาบทำให้เกิดโรคระบบทาง เดินอาหาร เช่น โรคบิด และ อาหารเป็นพิษ				
8. การเก็บอาหารที่มิดชิดเป็นการ ควบคุมแมลงสาบวิธีหนึ่ง	- ทำนเก็บอาหารที่ปรุงแล้วไว้อย่าง มิดชิดหรือมีฝาซีครอบ
9. หนูสามารถนำโรคมาสู่คนได้				
10. ความสะอาดภายในบ้าน และ บริเวณบ้านช่วยควบคุมหนูได้	- ทำนรักษาความสะอาดภายในบ้าน และบริเวณบ้านให้สะอาด เรียบร้อย

6. การส่งเสริมสุขภาพฟัน

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ	ไม่ ทำ	ไม่ แน่ใจ
1. โรคฟันผุ เกิดจากกรดที่เกิดขึ้น ภายในปากหลังรับประทานอาหาร				
2. โรคเหงือกอักเสบเกิดจากมีหินปูน เกาะที่ตัวฟัน				
3. การกินอาหารครบ 5 หมู่ จะช่วย ป้องกันโรคฟันผุ และโรคเหงือก อักเสบ				
4. การรักษาความสะอาดปากและฟัน ที่ดี คือ การแปรงฟันถูกวิธี	- ทำนแปรงฟันเป็นประจำทุกวัน
5. การแปรงฟันถูกวิธี คือ ฟันล่างบด ขึ้น ฟันบนบดลง	- ทำนแปรงฟันทั้งฟันบนฟันล่างโดยการ ถูขึ้นถูลง
6. ควรแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง และ ก่อนนอน	- ทำนแปรงฟันเช้าและเย็น
7. ควรแปรงฟันหรือบ้วนปากแรง ๆ ทันทีหลังรับประทานอาหาร และ ก่อนนอน	- ทำนไม่เคี้ยววันปากแรง ๆ ทันทีหลัง รับประทานอาหาร

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ ไม่ ทำ	ไม่ แน่ใจ	ไม่
8. ควรกินอาหารเป็นเวลา และมี ประโยชน์จะทำให้สุขภาพปากและ ฟันดี	- ท่านกินอาหารเป็นเวลา และกิน อาหารที่ไม่มีรสหวาน หรือเหนียว ติดฟันง่าย
9. ควรไปตรวจสุขภาพปากและฟัน เมื่อปวดฟัน หรือเหงือกอักเสบ เท่านั้น				
10. ควรไปตรวจสุขภาพปากและฟัน สม่ำเสมออย่างน้อยทุก 6 เดือน หรือปีละครั้ง	- ท่านไปตรวจสุขภาพปากและฟันอย่าง น้อยปีละครั้ง

7 - การส่งเสริมสุขภาพจิต

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ ทำ	ไม่ ทำ	ไม่ แน่ใจ
1. สุขภาพจิต คือ การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นสุข				
2. สุขภาพจิตสามารถที่จะบำรุงรักษาได้เช่นเดียวกับสุขภาพกาย				
3. คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความคิดดี มีอารมณ์มั่นคง และมีความสามารถในการทำงาน	- อารมณ์ของท่านเปลี่ยนแปลงง่าย
4. การรู้จักผ่อนคลายอารมณ์จะช่วยชีวิตมีความสุขขึ้น	- ท่านผ่อนคลายอารมณ์โดยฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ และทำงานอดิเรก
5. การสร้างเสริมกำลังใจให้เข้มแข็งจะทำให้สุขภาพจิตดี	- ท่านสามารถตัดสินใจได้ โดยไม่ลังเลเมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้า
6. ความพอใจต่อสิ่งแวดล้อมของตนและไม่เบียดเบียนต่อเหตุการณ์ใดๆ เป็นการเสริมกำลังใจวิธีหนึ่ง	- ท่านเบียดเบียนต่อเหตุการณ์รอบตัว
7. ในวันหนึ่งๆ ควรหาโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด	- ในวันหนึ่ง ๆ ท่านมีเวลาพักผ่อนโดยการนอนเล่น ฟังวิทยุ และดูโทรทัศน์

ความรู้	คำตอบ			การปฏิบัติ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ ใช่	ไม่ ทราบ		ทำ ทำ	ไม่ ทำ	ไม่ แน่ใจ
8. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทุกวัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง คลายความเครียดได้	- ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน
9. การลดความไม่สบายใจหรือความ วิตกกังวล ทำได้โดยการพูดคุยกับ บุคคลใกล้ชิด	- เมื่อไม่สบายใจหรือวิตกกังวล ท่าน มักจะเก็บไว้คนเดียว
10. การรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ พยายาม ทำงานหรือหน้าที่ของตน และ สิ่งแวดล้อมเป็นการบำรุงรักษา สุขภาพจิต	- ท่านทำงานด้วยความพอใจในงาน หรือหน้าที่ของตน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางกัลยา สุคำวัง
วัน เดือน ปีเกิด	10 สิงหาคม 2487
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 8 โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อปีการศึกษา 2505 สำเร็จการศึกษานุปริญญาพยาบาลอนามัย และประกาศนียบัตรผดุงครรภ์ จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2510 สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต (พยาบาลสาธารณสุข) เกียรตินิยมอันดับ 2 จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปีการศึกษา 2514
ประสบการณ์การทำงาน	ปี พ.ศ. 2510 - 2511 เป็นพยาบาลประจำการแผนกอายุรกรรมชาย โรงพยาบาลนครเชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2514 - 2520 เป็นวิทยากรของวิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ลำปาง ปี พ.ศ. 2521 - ปัจจุบันเป็นหัวหน้าฝ่ายวิชาการของวิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ลำปาง