

**ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๖ ชลบุรี ตามประเด็นการสื่อสารหลัก**

การสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๖ ชลบุรี โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้รับผิดชอบงานและปฏิบัติงานในหน่วยงาน มีผู้ตอบแบบสำรวจทั้งหมด ๖๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๕๕ โดยแบ่งข้อมูลออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการได้รับข้อมูลสุขภาพพื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น

**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้****ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ**

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพการทำงาน กลุ่มงานที่สังกัด การรู้หนังสือ ความพอเพียงของรายได้ครอบครัว บทบาทในชุมชน การรับข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพ และการหาข้อมูลสุขภาพ

จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามข้อมูลทั่วไปแบ่งเป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๘.๕ และเป็นเพศชาย ร้อยละ ๒๑.๕ สถานภาพ สมรส/คู่ ร้อยละ ๖๖.๒ โสด ร้อยละ ๓๐.๘ และหม้าย/หย่า/แยก ร้อยละ ๓.๑ การศึกษาสูงสุดปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ ๙๕.๔ และอนุปริญญา/ปวส. ร้อยละ ๔.๖ ตำแหน่งปัจจุบันของท่านในหน่วยงาน ข้าราชการ ร้อยละ ๗๒.๓ รองลงมา พนักงานราชการ ร้อยละ ๒๖.๒ และลูกจ้างประจำ/เหมาบริการ ร้อยละ ๑.๕ ความพอเพียงของรายได้ครอบครัว ในแต่ละเดือน ขัดสน ร้อยละ ๖.๓ พอใช้บางเดือน ร้อยละ ๓๔.๔ พอใช้อยู่ได้สบายๆ ร้อยละ ๓๑.๓ และเหลือเก็บออม ร้อยละ ๒๘.๑

บทบาทในชุมชน ๓ อันดับแรก คือ ไม่มีบทบาทในชุมชน ร้อยละ ๘๑.๕ รองลงมา อื่นๆ และสมาชิกชมรมต่างๆ ร้อยละ ๗.๗ และ ๖.๒ ตามลำดับ

การได้รับข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพจากช่องทาง ๓ อันดับแรก คือ ไลน์ ร้อยละ ๘๙.๒ รองลงมา อินเทอร์เน็ต และโทรทัศน์ ร้อยละ ๘๖.๒ และ ๘๔.๖ ตามลำดับ และการหาข้อมูลสุขภาพโดยสอบถามข้อมูล ๓ อันดับแรก คือ อินเทอร์เน็ต ร้อยละ ๘๖.๒ รองลงมา แพทย์และไลน์ ร้อยละ ๕๘.๕ และ ๕๖.๙ ตามลำดับ

**ส่วนที่ ๒ ข้อมูลสุขภาพ**

การมองเห็น พบว่า บุคลากรสวมใส่แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ ร้อยละ ๕๘.๕ และมีผู้ไม่สวมใส่แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ ร้อยละ ๔๑.๕ การได้ยินปกติ ร้อยละ ๙๓.๘ การได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ พบว่า อันดับ ๑ บุคลากรเคยตรวจ ในรอบ ๑ ปีที่ผ่านมาแต่ไม่พบโรค คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๙ รองลงมา ไม่เคยตรวจ และเคยตรวจแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรค คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๔ และ ๑๕.๖ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาการตรวจวินิจฉัยการเป็นโรค ๓ อันดับแรก คือ โรคไขมันในเลือดผิดปกติ ร้อยละ ๔๕ รองลงมา ป่วยด้วยโรคอื่นๆ และโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ ๓๕ และ ๒๐ ตามลำดับ ด้านสิทธิและสวัสดิการทางสุขภาพ พบว่า อันดับ ๑ สวัสดิการข้าราชการ คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๙ รองลงมา สิทธิประกันสังคม และบัตรทอง คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๑ และ ๓.๑ ตามลำดับ

## ส่วนที่ ๓ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการได้รับข้อมูลสุขภาพพื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น

HLS-TH-Q							
	การเข้าถึงข้อมูล	ทำได้ง่าย มาก	ทำได้ง่าย	ทำได้ยาก	ทำได้ยาก มาก	ทำ(ค้น)ไม่ เป็น	เชื่อว่าทำได้แต่ ยังไม่เคยทำ
	ใน ๑ ปีที่ผ่านมา จากข้อความด้านล่าง ท่านตอบได้ ว่า.....						
๑.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลว่าจะต้องทำอะไรเมื่อ ประสบกรณีฉุกเฉินทางการแพทย์ เช่น พบคนตกน้ำ พบคนหมดสติ	๒๖ ๓๙.๓๙	๒๙ ๔๓.๙๓	๔ ๖.๐๖	๐	๑ ๑.๕๑	๕ ๗.๕๗
๒.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาการ หรือความ เจ็บป่วยที่ต้องรีบไปโรงพยาบาล	๒๔ ๓๖.๓๖	๓๘ ๕๗.๕๗	๐	๑ ๑.๕๑	๐	๒ ๓.๐๓
๓.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจเช็ค สุขภาพเบื้องต้น หรือการฉีดวัคซีน ที่ควรได้รับ	๓๒ ๔๘.๔๘	๒๙ ๔๓.๔๓	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๓ ๔.๕๔
๔.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันตนเอง จากโรคติดต่อต่างๆเช่น ไข้หวัดใหญ่ ท้องร่วง	๓๔ ๕๑.๕๑	๒๗ ๔๐.๙๑	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๓ ๔.๕๔
๕.	ท่านสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการทำให้สุขภาพ แข็งแรงเช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารที่ เหมาะสม	๓๖ ๕๔.๕๔	๒๖ ๓๙.๓๙	๒ ๓.๐๓	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๖.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการ ความเครียดที่เหมาะสม (วิธีการที่ทำให้สุขภาพจิตดี)	๓๑ ๔๖.๙๖	๓๒ ๔๘.๔๘	๐	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๗.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่เชื่อถือได้ เกี่ยวกับยา เครื่องสำอาง สมุนไพร อาหารเสริม	๒๘ ๔๒.๔๒	๓๔ ๕๑.๕๑	๐	๑ ๑.๕๑	๐	๒ ๓.๐๓
๘.	ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่เชื่อถือได้ เกี่ยวกับการ บริการ เครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ออกมา ใหม่ๆ (เช่น การผ่าตัดเทคนิคใหม่ๆ เครื่องวัดความ ดัน สายรัดข้อมืออัจฉริยะ)	๒๔ ๓๖.๓๖	๓๒ ๔๘.๔๘	๕ ๗.๕๗	๐	๐	๔ ๖.๐๖

HLS-TH-Q							
	ความเข้าใจ ท่านมีความเข้าใจในสิ่งต่อไปนี้ระดับใด	เข้าใจ ง่ายมาก	เข้าใจ ง่าย	เข้าใจ ยาก	เข้าใจ ยาก มาก	ไม่รู้	ไม่เกี่ยวข้อง
๙.	เข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่หมอได้พูดกับท่าน	๒๒ ๓๓.๓๓	๓๘ ๕๗.๕๗	๓ ๔.๕๕	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๑๐.	เข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่พยาบาลได้พูดกับท่าน	๒๓ ๓๔.๘๔	๓๙ ๕๙.๐๙	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๑๑.	เข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม./ อสส./อสค.) ได้พูดกับท่าน	๒๒ ๓๓.๓๓	๓๕ ๕๓.๐๓	๒ ๓.๐๓	๐	๑ ๑.๕๑	๕ ๗.๕๘
๑๒.	เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่เพื่อน หรือเพื่อนผู้ป่วยได้พูดกับ คุณ	๒๐ ๓๐.๓๐	๔๐ ๖๐.๖๑	๑ ๑.๕๑	๐	๑ ๑.๕๑	๒ ๓.๐๓
๑๓.	เข้าใจกับเอกสารที่ได้มากับยาที่ซื้อเองหรือที่ได้รับ จากโรงพยาบาล	๒๒ ๓๓.๓๓	๓๙ ๕๙.๐๙	๒ ๓.๐๓	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๑๔.	เข้าใจข้อมูลจากสื่อสาธารณะ (โทรทัศน์ วิทยุ) สื่อ ออนไลน์ (เช่น ไลน์ เฟสบุค อินสตาแกรม)หรือป้าย ประกาศว่าจะต้องทำอะไรบ้างเมื่อประสบกรณี ฉุกเฉินทางการแพทย์	๑๘ ๒๗.๒๗	๔๓ ๖๕.๑๕	๒ ๓.๐๓	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๑๕.	เข้าใจคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรเรื่อง วิธีการใช้ยาที่แพทย์กำหนด	๒๔ ๓๖.๓๖	๓๙ ๕๙.๐๙	๐	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๑๖.	เข้าใจว่าเพราะเหตุใดคุณถึงควรได้รับการตรวจคัด กรองสุขภาพ	๒๙ ๔๓.๙๔	๓๕ ๕๓.๐๓	๐	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๑๗.	เข้าใจว่าเพราะเหตุใดคุณถึงจำเป็นต้องได้รับวัคซีน	๒๘ ๔๒.๔๒	๓๔ ๕๑.๕๑	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๑๘.	เข้าใจคำเตือนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพว่าสำคัญ และจำเป็นอย่างไร เช่น การมีกิจกรรมทางกายคำ เตือนไม่สูบบุหรี่ หรือการดื่มแอลกอฮอล์ที่มาก เกินไป	๓๐ ๔๕.๔๕	๓๑ ๔๖.๙๗	๒ ๓.๐๓	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๑๙.	เข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการที่จะทำให้สุขภาพจิตดี	๒๙ ๔๓.๙๔	๓๓ ๕๐	๐	๑ ๑.๕๑	๐	๒ ๓.๐๓
๒๐.	เข้าใจฉลากยา เครื่องสำอาง อาหารเสริม สมุนไพร เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตราย	๒๕ ๓๗.๘๘	๓๖ ๕๔.๕๕	๐	๑ ๑.๕๑	๐	๒ ๓.๐๓
๒๑.	เข้าใจบริการสุขภาพที่ออกมาใหม่ๆ เช่น กำไลปรับ สมดุล การผ่าตัดเทคนิคใหม่ๆ	๑๙ ๒๘.๗๙	๓๕ ๕๓.๐๓	๗ ๑๐.๖๑	๑ ๑.๕๑	๐	๓ ๔.๕๔
	<b>ทบทวน</b> ท่านทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน?	ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย ทำ	ไม่กล้า ทำ	ไม่คิดจะ ทำ	ไม่เกี่ยวข้อง

HLS-TH-Q							
๒๒.	ท่านทบทวนข้อมูลที่ได้จากแพทย์	๒๗ ๔๐.๙๑	๓๔ ๕๑.๕๒	๒ ๓.๐๓	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๒๓.	ท่านทบทวนข้อมูลที่ได้จากพยาบาล	๒๔ ๓๖.๓๖	๓๗ ๕๖.๐๖	๒ ๓.๐๓	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๒๔.	ท่านทบทวนข้อมูลที่ได้จากเภสัชกร	๒๕ ๓๗.๘๘	๓๖ ๕๔.๕๕	๒ ๓.๐๓	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๒๕.	ท่านทบทวนข้อมูลที่ได้จาก อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม. อสส. อสค.)	๒๒ ๓๓.๓๓	๓๕ ๕๓.๐๓	๓ ๔.๕๔	๐	๐	๕ ๗.๕๘
๒๖.	ท่านทบทวนข้อมูลที่ได้จาก เพื่อนผู้ป่วย	๒๑ ๓๑.๘๒	๓๘ ๕๗.๕๘	๓ ๔.๕๔	๐	๐	๓ ๔.๕๔
๒๗.	ท่านทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพที่ได้จาก สื่อออนไลน์ เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ค อินสตาแกรม	๒๗ ๔๐.๙๑	๓๓ ๕๐	๓ ๔.๕๔	๐	๐	๒ ๓.๐๓
	<b>ซักถาม ท่านทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน?</b>	<b>บ่อยครั้ง</b>	<b>บางครั้ง</b>	<b>ไม่เคย ทำ</b>	<b>ไม่กล้า ทำ</b>	<b>ไม่คิดจะ ทำ</b>	<b>ไม่เกี่ยวข้อง</b>
๒๘.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ การทำให้สุขภาพแข็งแรง จาก.. แพทย์	๒๓ ๓๔.๘๕	๓๒ ๔๘.๔๘	๖ ๙.๐๙	๐	๑ ๑.๕๑	๒ ๓.๐๓
๒๙.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ การทำให้สุขภาพแข็งแรง จาก.. พยาบาล	๑๗ ๒๕.๗๖	๓๕ ๕๓.๐๓	๑๐ ๑๕.๑๕	๐	๑ ๑.๕๑	๒ ๓.๐๓
๓๐.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ การทำให้สุขภาพแข็งแรง จาก.. อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม. อสส. อสค.)	๑๓ ๑๙.๗๐	๒๔ ๓๖.๓๖	๒๐ ๓๐.๓๐	๐	๐	๘ ๑๒.๑๒
๓๑.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ โรค และการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกันโรคจากแพทย์	๒๒ ๓๓.๓๓	๓๓ ๕๐	๖ ๙.๐๙	๐	๐	๓ ๔.๕๔
๓๒.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ โรค และการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกันโรคจากพยาบาล	๑๙ ๒๘.๗๙	๓๓ ๕๐	๙ ๑๓.๖๔	๐	๐	๓ ๔.๕๔
๓๓.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ โรค และการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกันโรคจากอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม. อสส. อสค.)	๑๔ ๒๑.๒๑	๒๔ ๓๖.๓๖	๑๙ ๒๘.๗๙	๐	๑ ๑.๕๑	๗ ๑๐.๖๑
๓๔.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ ผลลัพธ์สุขภาพ (เช่น ยา อาหารเสริม เครื่องสำอาง สมุนไพร) จากแพทย์	๑๕ ๒๒.๗๓	๓๘ ๕๗.๕๘	๘ ๑๒.๑๒	๐	๐	๔ ๖.๐๖
๓๕.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ ผลลัพธ์สุขภาพ (เช่น ยา อาหารเสริม เครื่องสำอาง สมุนไพร) จาก พยาบาล	๑๔ ๒๑.๒๑	๓๘ ๕๗.๕๘	๙ ๑๓.๖๔	๐	๐	๔ ๖.๐๖

HLS-TH-Q							
๓๖.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (เช่น ยา อาหารเสริม เครื่องสำอาง สมุนไพร) จากอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม. อสส. อสค.)	๑๒ ๑๘.๑๘	๒๘ ๔๒.๔๒	๑๙ ๒๘.๗๙	๐	๐	๖ ๙.๐๙
๓๗.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิ ค่าใช้จ่าย และข้อสงสัยต่างๆจากแพทย์	๑๓ ๑๙.๗๐	๓๖ ๕๔.๕๕	๑๓ ๑๙.๗๐	๐	๐	๓ ๔.๕๕
๓๘.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิ ค่าใช้จ่าย และข้อสงสัยต่างๆจากพยาบาล	๑๔ ๒๑.๒๑	๓๙ ๕๙.๐๙	๗ ๑๐.๖๑	๐	๐	๓ ๔.๕๕
๓๙.	ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับ สิทธิ ค่าใช้จ่าย และข้อสงสัยต่างๆ จาก เจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาล/ สถานพยาบาล	๒๐ ๓๐.๓๐	๓๔ ๕๑.๕๒	๗ ๑๐.๖๑	๑ ๑.๕๑	๐	๓ ๔.๕๕
	<b>ตัดสินใจ</b> <b>โปรดระบุความยากง่ายในการตัดสินใจในเรื่องต่อไปนี้</b> <b>(ภายใน ๑ ปี)</b>	ง่ายมาก	ง่าย	ยาก	ยากมาก	อยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไร	ไม่เกี่ยวข้อง/ ไม่เคยได้รับ
๔๐.	หลังจากได้ข้อมูล เรื่อง การออกกำลังกาย ทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่าท่านควร ออกกำลังกายอย่างไร	๑๙ ๒๘.๗๙	๓๗ ๕๖.๐๖	๖ ๙.๐๙	๑ ๑.๕๑	๐	๑ ๑.๕๑
๔๑.	หลังจากได้ข้อมูล เรื่อง การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่าท่านควรเลือกซื้อหรือปรุงอาหารอย่างไร	๒๔ ๓๖.๓๖	๓๔ ๕๑.๕๒	๕ ๗.๕๘	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๔๒.	หลังจากได้ข้อมูล เรื่องวิธีการคลายเครียด ทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่าท่านควรทำกิจกรรมอะไร เพื่อลดความเครียด	๒๕ ๓๗.๘๘	๓๖ ๕๔.๕๕	๒ ๓.๐๓	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๔๓.	หลังจากได้ข้อมูลเกี่ยวกับโรค และการรักษา ทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่าท่านต้องจัดการตนเองอย่างไร เพื่อทำตามแผนการรักษาอย่างครบถ้วน	๒๑ ๓๑.๘๒	๓๙ ๕๙.๐๙	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๓ ๔.๕๕
๔๔.	หลังจากได้ข้อมูล เรื่อง อาหารเสริม สมุนไพรทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่าท่านควรเลือกใช้อย่างไร	๒๒ ๓๓.๓๓	๓๖ ๕๔.๕๕	๑ ๑.๕๑	๑ ๑.๕๑	๐	๔ ๖.๐๖
๔๕.	หลังจากได้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยา ทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่าท่านจะจัดการตนเองอย่างไร เพื่อใช้ยาได้ถูกต้อง ครบถ้วน	๒๓ ๓๔.๘๕	๓๖ ๕๔.๕๕	๒ ๓.๐๓	๐	๐	๓ ๔.๕๕
๔๖.	หลังจากได้ข้อมูลเกี่ยวกับการเกิดเหตุฉุกเฉิน ไม่ว่าจะ เป็นกรณีอุบัติเหตุ หรือเจ็บป่วย ท่านสามารถปฏิบัติตามได้อย่างมั่นใจ	๒๒ ๓๓.๓๓	๓๕ ๕๓.๐๓	๔ ๖.๐๖	๐	๐	๓ ๔.๕๕

HLS-TH-Q							
	การเปลี่ยนพฤติกรรม โดยทั่วไป ใน ๑ ปี ท่านปฏิบัติตัวในเรื่องต่อไปนี้ หรือไม่ ยากง่ายระดับใด	ทำได้ ง่ายมาก	ทำได้ ง่าย	ทำได้ ยาก	ทำได้ ยาก มาก	ไม่ทำ	ไม่ เกี่ยวข้อง/ ไม่เคยพบ เหตุการณ์
๔๗.	กินอาหาร ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม	๑๒ ๑๘.๑๘	๓๗ ๕๖.๐๖	๑๕ ๒๒.๗๓	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๔๘.	กินผักผลไม้เพิ่มขึ้น	๒๒ ๓๓.๓๓	๓๘ ๕๗.๕๘	๔ ๖.๐๖	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๔๙.	กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่	๓๔ ๕๑.๕๒	๓๐ ๔๕.๔๕	๐	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๕๐.	ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	๓๒ ๔๘.๔๘	๓๑ ๔๖.๙๗	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๕๑.	ล้างมือให้สะอาด ก่อนและหลัง กินอาหาร	๓๒ ๔๘.๔๘	๓๐ ๔๕.๔๕	๑ ๑.๕๑	๐	๑ ๑.๕๑	๑
๕๒.	ดื่มน้ำสะอาด ๖ - ๘ แก้วต่อวัน	๒๙	๓๒ ๔๘.๔๘	๒	๐	๐	๑
๕๓.	กินอาหารให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ข้าว ผลไม้ และ สับเปลี่ยนรายการอาหาร โดยไม่จำเป็นต้องกิน อาหารเสริม	๒๗	๓๑ ๔๖.๙๗	๖	๐	๐	๑
๕๔.	ออกแรงเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ วันเว้นวัน	๑๗	๓๐	๑๕ ๑.๕๑	๑ ๑.๕๑	๐	๑
๕๕.	นอนหลับ(สนิท) ๗-๘ ชั่วโมงต่อคืน	๒๐	๒๘	๑๕ ๑.๕๑	๑ ๑.๕๑	๐	๑
๕๖.	จัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม	๒๑	๓๙ ๕๙.๐๙	๒	๑ ๑.๕๑	๐	๑
๕๗.	ไม่สูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่	๔๐	๑๘	๒	๐	๑ ๑.๕๑	๔
๕๘.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	๓๘	๒๑	๓	๑	๑	๑
๕๙.	แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ ๒ นาที	๓๙	๒๔	๐	๐	๐	๑
๖๐.	แปรงฟันวันละ ๒ ครั้ง	๔๗	๑๗	๐	๐	๐	๑
๖๑.	งดกินอาหารหลังแปรงฟัน ๒ ชั่วโมง	๒๘	๒๙	๖	๐	๐	๑

HLS-TH-Q							
๖๒.	อ่านและตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับ เครื่องสำอาง โดย ดูที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานการผลิต ที่ดี (GMP)	๒๙	๓๒ ๔๘.๔๘	๒	๐	๐	๒
๖๓.	อ่านและตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับ อาหาร หรือ ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วนโดยดูที่มีเครื่องหมายรับรอง มาตรฐานการผลิต ที่ดี(GMP)	๓๐ ๔๕.๔๕	๓๓	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๖๔.	อ่านและตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับ อาหารเสริม สุขภาพหรือสมุนไพร โดยดูที่มีเครื่องหมายรับรอง มาตรฐานการผลิต ที่ดี(GMP)	๓๐ ๔๕.๔๕	๓๒ ๔๘.๔๘	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๖๕.	ค้นคว้าตรวจสอบผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตราย จาก แหล่งที่เชื่อถือได้และรู้วาร้องเรียนได้ที่ใด	๒๗	๓๕	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๒ ๓.๐๓
๖๖.	รักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการลดปริมาณขยะ (ลดการใช้โฟมและพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง ใช้ภาชนะที่ เหมาะกับการบรรจุอาหารแทน อาหารร้อนจัดต้อง ใช้วัสดุที่เหมาะสม ใช้ถุงผ้าหรือกระเป๋าแทน ถุงพลาสติก)เพื่อไม่ให้แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ท่าน...(ตอบข้อ ๖๗-๖๙)	๒๗	๓๕	๒ ๓.๐๓	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๖๗.	เก็บบ้านไม่ให้รก	๓๓	๒๙	๒	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๖๘.	เก็บขยะ	๓๖	๒๗	๐	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๖๙.	ปิดภาชนะเก็บน้ำให้มิดชิด	๓๔	๒๘	๐	๑ ๑.๕๑	๐	๑ ๑.๕๑
๗๐.	กำจัดฝุ่นและควันในบ้าน	๒๘	๓๔	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๗๑.	งดการเผาขยะ ลดการจุดธูป ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน	๓๗	๒๕	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๒
๗๒.	ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี	๒๕	๓๒ ๔๘.๔๘	๕	๐	๐	๓
๗๓.	ปลุกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ	๒๙	๓๐	๔	๐	๐	๒

HLS-TH-Q							
๗๔.	ปรับโครงสร้างและสภาพแวดล้อมของบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	๒๔	๓๐	๗	๐	๑ ๑.๕๑	๓
๗๕.	ปฏิบัติตามคำแนะนำแพทย์ เกสัชกรและเภีาระวัง หากต้องใช้ยาปฏิชีวนะและยาที่ทำให้เสพติด(ยาแก้ปวด หรือยาแก้ไอบางชนิด)ได้	๓๓	๒๙	๐	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๗๖.	ดูแลตัวเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้น ด้วยยาสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ยาสามัญประจำบ้านทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณ และใช้ยาเท่าที่จำเป็น	๓๐	๓๒ ๔๘.๔๘	๐	๐	๐	๓
๗๗.	ใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์	๓๕	๒๖	๐	๐	๐	๔
๗๘.	ใส่หมวกนิรภัย เมื่อใช้จักรยานยนต์	๓๐	๒๙	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๓
๗๙.	ขับรถยนต์ไม่เกิน ๖๐ กม.ต่อ ชม. ในพื้นที่เขตเมือง	๒๕	๓๐	๗	๒	๐	๑ ๑.๕๑
๘๐.	คาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อใช้รถยนต์	๔๒	๒๑	๐	๐	๐	๑
๘๑.	ไม่ขับรถยนต์ หรือจักรยานยนต์ เมื่อง่วง เหนื่อยล้า หรือเมา	๓๙	๒๔	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๑ ๑.๕๑
๘๒.	หากเราพบคนตกน้ำ ให้ช่วยด้วยวิธี “ตะโกน โยน ยื่น” และ โทร ๑๖๖๙ ห้ามจับอุ้มพาดบ่า/กอดท้อง/ห้อยหัว เพื่อเอาน้ำออก ต้องช่วยด้วยการเป่าปาก สลับกับการกดนวดหัวใจ	๓๑	๒๙	๒	๐	๐	๓
๘๓.	ห้ามหญิงตั้งครรภ์ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกตายในครรภ์ หรือเกิดมาพิการ มีพัฒนาการผิดปกติ	๓๔	๒๓	๑ ๑.๕๑	๐	๑ ๑.๕๑	๖
๘๔.	ตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องเล่น ให้อยู่ในสภาพดีก่อนให้เด็กเล่น และดูแลให้เล่นอย่างปลอดภัย	๒๕	๓๔	๑ ๑.๕๑	๐	๐	๕
๘๕.	ส่งเสริมให้เด็กแรกเกิด ถึง ๖ ปี ทุกคน ได้รับการประเมินพัฒนาการและฉีดวัคซีนตามที่ควรได้รับ	๒๗	๒๙	๓	๐	๐	๖
๘๖.	ปฏิบัติ หรือส่งเสริมให้ผู้หญิง อายุ ๒๐ ปีขึ้นไป สามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง เพื่อเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม	๒๑	๓๓	๔	๐	๐	๗



HLS-TH-Q							
๘๗.	ปฏิบัติ หรือส่งเสริมให้ผู้หญิง อายุ ๓๐ - ๖๐ ปี เข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกอย่างน้อย ๕ ปีครั้ง ในกรณีปกติ	๒๐	๓๓	๗	๑ ๑.๕๑	๐	๔

## สรุปผล

## การเข้าถึงข้อมูล

ทำได้ง่ายมาก ร้อยละ ๔๔.๕๐ ทำได้ง่าย ร้อยละ ๔๖.๗๑ ทำได้ยาก ร้อยละ ๒.๔๖ ทำได้ยากมาก ร้อยละ ๐.๓๘ ทำ(ค้น)ไม่เป็น ร้อยละ ๐.๑๙ และเชื่อว่าทำได้แต่ยังไม่เคยทำ ร้อยละ ๔.๑๖

## ความเข้าใจ

เข้าใจง่ายมาก ร้อยละ ๓๖.๒๔ เข้าใจง่าย ร้อยละ ๕๕.๕๙ เข้าใจยาก ร้อยละ ๒.๔๕ เข้าใจยากมาก ร้อยละ ๐.๓๕ ไม่รู้ ร้อยละ ๐.๒๓ และไม่เกี่ยวข้อง ร้อยละ ๓.๒๖

## การทบทวน

ทุกครั้ง ร้อยละ ๓๖.๘๗ บางครั้ง ร้อยละ ๕๓.๗๙ ไม่เคยทำ ร้อยละ ๓.๗๙ และไม่เกี่ยวข้อง ร้อยละ ๔.๐๔

## การชักถาม

บ่อยครั้ง ร้อยละ ๒๔.๗๕ บางครั้ง ร้อยละ ๔๙.๗๕ ไม่เคยทำ ร้อยละ ๑๖.๗๙ ไม่กล้าทำ ร้อยละ ๐.๑๓ ไม่คิดจะทำ ร้อยละ ๐.๓๘ และไม่เกี่ยวข้อง ร้อยละ ๕.๖๘

## การตัดสินใจ

ง่ายมาก ร้อยละ ๓๓.๗๗ ง่าย ร้อยละ ๕๔.๗๖ ยาก ร้อยละ ๔.๕๔ ยากมาก ร้อยละ ๐.๔๓ อยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไร และไม่เกี่ยวข้อง/ไม่เคยได้รับ ร้อยละ ๓.๔๖

## การเปลี่ยนพฤติกรรม

ทำได้ง่ายมาก ร้อยละ ๔๕.๐๕ ทำได้ง่าย ร้อยละ ๔๔.๖๘ ทำได้ยาก ร้อยละ ๔.๖๖ ทำได้ยากมาก ร้อยละ ๐.๓๐ ไม่ทำ ร้อยละ ๐.๑๙ ไม่เกี่ยวข้อง/ไม่เคยพบเหตุการณ์ ร้อยละ ๓.๑๔

