



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ชื่อหลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

จำนวน ๒ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

การจัดทำหลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้ โครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ได้จัดทำขึ้นตามนโยบายกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ได้ให้สถานศึกษาขับเคลื่อนการพัฒนาการศึกษาที่ยั่งยืนกิจกรรม เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับประชาชนกลุ่มเป้าหมายให้มีความรู้ ความเข้าใจส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักและเห็นความสำคัญเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ เสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการป้องกัน การดูแลตนเองเมื่อป่วย และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อในวงกว้าง อีกทั้งยังส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างถูกต้อง ลดภาระของระบบสาธารณสุข และสร้างสังคมที่เข้มแข็งในการรับมือกับการแพร่ระบาดของโรค การกำหนดเนื้อหาและชั่วโมงในการเรียนหลักสูตร จะประกอบไปด้วยจำนวนชั่วโมงของเนื้อหาความรู้และการปฏิบัติเมื่อผู้เรียนเรียนจบหลักสูตรแล้วสามารถนำความรู้ และทักษะไปประกอบอาชีพสร้างรายได้ รวมทั้งสามารถนำจำนวนชั่วโมงที่ได้เรียนไปเทียบโอน เป็นผลการเรียน ในรายวิชาเลือกของสาระการประกอบอาชีพตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. หลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่	๑
๑.๑ ความเป็นมา	๑
๑.๒ จุดประสงค์การเรียนรู้	๑
๑.๓ กลุ่มเป้าหมาย	๑
๑.๔ ระยะเวลา	๑
๑.๕ เนื้อหาหลักสูตร	๑
๑.๖ การจัดการเรียนรู้	๒
๑.๗ สื่อการเรียนรู้	๒
๑.๘ การวัดและประเมินผล	๒
๑.๙ การจบหลักสูตร	๒
๑.๑๐ เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร	๒
๑.๑๑ การเทียบโอน	๒
๒. โครงสร้างหลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่	๓
ภาคผนวก	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๔
ใบความรู้หลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่	๖
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	๘
แบบทดสอบหลังเรียน	๙
เฉลยหลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่	๑๑

ชื่อหลักสูตร โครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

จำนวน ๖ ชั่วโมง

กลุ่ม การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

๑. ความเป็นมา

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจที่แพร่ระบาดได้ง่ายผ่านการไอ จาม หรือสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว โรคนี้สามารถก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีโรคประจำตัว ดังนั้น การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการลดความเสี่ยงและผลกระทบจากโรคไข้หวัดใหญ่ในชุมชน การจัดโครงการอบรมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ เสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการป้องกัน การดูแลตนเองเมื่อป่วย และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อในวงกว้าง อีกทั้งยังส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างถูกต้อง ลดภาระของระบบสาธารณสุข และสร้างสังคมที่เข้มแข็งในการรับมือกับการแพร่ระบาดของโรค

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโกสุมพิสัย ถึงความสำคัญในการจัดโครงการอบรมนี้ เพื่อเป็นกลไกสำคัญในการเผยแพร่ความรู้ สร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และเสริมสร้างศักยภาพของประชาชนในการเฝ้าระวังและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในระยะยาว

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๒.๑ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่และแนวทางการป้องกันโรค
- ๒.๒ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขอนามัยที่ดีในกลุ่มเป้าหมาย
- ๒.๓ เพื่อสร้างเครือข่ายเฝ้าระวังและรายงานการระบาดในชุมชน

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

๔. ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

๔.๑ ภาคทฤษฎี ๕ ชั่วโมง

๔.๒ ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

๕. เนื้อหาของหลักสูตร

- ๕.๑ บรรยาย ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ อาการของโรคไข้หวัดใหญ่และการแพร่ระบาด
- ๕.๒ สาเหตุและการป้องกันการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่
- ๕.๓ การฝึกทักษะการล้างมือที่ถูกต้องและการใส่หน้ากากอนามัย
- ๕.๔ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ

๖. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

วิธีจัดการกระบวนการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้

- ๖.๑. การบรรยาย (Lecture)
- ๖.๒ การระดมสมอง (Brainstorming)
- ๖.๓. การอภิปราย (Discussion Method)
- ๖.๔ การชมคลิปวิดีโอ การบรรยาย และการสาธิต

๗. สื่อการเรียนรู้

การจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีการใช้สื่อการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัยและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่

- ๗.๑ ภาพประกอบการเรียนการสอน
- ๗.๒ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน
- ๗.๓ คลิปวิดีโอประกอบการบรรยาย

๘. การวัดและประเมินผล

การวัดผลประเมินผลหลักสูตร เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้า โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศ ที่แสดงการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

- ๘.๑ การสังเกต
- ๘.๒ การประเมินผลงาน

๙. การจบหลักสูตร

- ๙.๑ มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
- ๙.๒ มีผลการเรียนผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ตามเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้
 - ๑) ภาคทฤษฎี สัดส่วนร้อยละ ๘๐
 - ๒) ภาคปฏิบัติ สัดส่วนร้อยละ ๒๐

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

- ๑๐.๑ หลักฐานการเข้าเรียนตลอดหลักสูตร
- ๑๐.๒ ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
- ๑๐.๓ วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนรู้หลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

๑๑. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนกับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ หรืออื่นๆ ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

โครงสร้างหลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	สื่อการเรียนรู้	การจัดกระบวนการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
							ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	โครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่	๑. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่และแนวทางการป้องกันโรค ๒. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขอนามัยที่ดีในกลุ่มเป้าหมาย ๓. เพื่อสร้างเครือข่ายเฝ้าระวังและรายงานการระบาดในชุมชน	๑. บรรยาย ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ อาการของโรคไข้หวัดใหญ่และการแพร่ระบาด ๒. สาเหตุและการป้องกันการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ ๓. การฝึกทักษะการล้างมือที่ถูกต้องและการใส่หน้ากากอนามัย ๔. ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ	ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัยและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่ ๑. ภาพประกอบการเรียนการสอน ๒. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน ๓. คลิปวิดีโอประกอบการบรรยาย ๔. ใบความรู้ ๕. แบบทดสอบก่อนเรียน/แบบทดสอบหลังเรียน	วิธีจัดกระบวนการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้ ๑. การบรรยาย (Lecture) ๒ การระดมสมอง (Brainstorming) ๓. การอภิปราย (Discussion Method) ๔ การชมคลิปวิดีโอ การบรรยาย และการสาธิต	การวัดผลประเมินผล หลักสูตร เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้าโดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้ ๑. การสังเกต ๒. การประเมินผลงาน/ชิ้นงาน	๕	๑

แบบทดสอบก่อนเรียน

โครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

๑. ข้อใดคืออาการหลักของโรคไข้หวัดใหญ่?
 - ก. ปวดท้อง ท้องเสีย
 - ข. มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว ไอ
 - ค. ผื่นคันตามผิวหนัง
 - ง. ปวดศีรษะอย่างรุนแรง
๒. วิธีใดเป็นการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ที่ดีที่สุด?
 - ก. รับประทานวิตามินซีปริมาณมาก
 - ข. ออกกำลังกายอย่างหนัก
 - ค. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
 - ง. ดื่มน้ำอุ่นมากๆ
๓. ข้อใดคือวิธีการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่?
 - ก. การสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อโรค
 - ข. การสูดดมละอองฝอยจากการไอหรือจาม
 - ค. การรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด
 - ง. การดื่มน้ำที่ไม่สะอาด
๔. ควรล้างมือบ่อยแค่ไหนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่?
 - ก. เมื่อรู้สึกว่ามีสกปรก
 - ข. ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หรือสัมผัสสิ่งสกปรก
 - ค. วันละครั้ง
 - ง. เมื่อมีคนรอบข้างป่วย
๕. หากมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรทำอะไร?
 - ก. ไปทำงานหรือไปโรงเรียนตามปกติ
 - ข. พักผ่อนอยู่ที่บ้านและหลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้อื่น
 - ค. ออกไปข้างนอกเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์
 - ง. รับประทานยาปฏิชีวนะทันที
๖. ข้อใดคือกลุ่มเสี่ยงที่ควรได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นพิเศษ?
 - ก. ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง
 - ข. ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว
 - ค. เด็กวัยเรียน
 - ง. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ
๗. การสวมหน้ากากอนามัยช่วยป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร?
 - ก. ช่วยกรองอากาศให้บริสุทธิ์
 - ข. ช่วยป้องกันละอองฝอยจากการไอหรือจาม
 - ค. ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย
 - ง. ช่วยป้องกันฝุ่นละออง

๘. หากมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งใด?
- ก. สัตว์เลี้ยง
 - ข. ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง
 - ค. ผู้สูงอายุและเด็กเล็ก
 - ง. อาหารที่มีประโยชน์
๙. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลที่ดีช่วยป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร?
- ก. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ดี
 - ข. ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย
 - ค. ช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินมากขึ้น
 - ง. ช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานมากขึ้น
๑๐. หากมีคนในครอบครัวเป็นไข้หวัดใหญ่ ควรทำอะไร?
- ก. แยกผู้ป่วยออกจากสมาชิกคนอื่นๆ ในบ้าน
 - ข. เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท
 - ค. ทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสร่วมกันบ่อยๆ
 - ง. ถูกทุกข้อ

ใบความรู้

โครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่คืออะไร

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจที่เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus) ซึ่งติดต่อกันได้ง่ายและแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว โดยทั่วไปจะมีอาการคล้ายไข้หวัดธรรมดา แต่รุนแรงกว่า และอาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายได้ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง

ลักษณะสำคัญของโรคไข้หวัดใหญ่

เกิดจากเชื้อไวรัส: เชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา มี ๓ ชนิดหลัก ได้แก่ A, B และ C โดยชนิด A และ B เป็นสาเหตุของการระบาดตามฤดูกาล

ติดต่อได้ง่าย: แพร่กระจายผ่านละอองฝอยจากการไอหรือจามของผู้ป่วย หรือการสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัส

อาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา: มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ ไอ เจ็บคอ และอ่อนเพลีย

อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน: เช่น ปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ หรือภาวะแทรกซ้อนทางหัวใจ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง

ความแตกต่างระหว่างไข้หวัดใหญ่และไข้หวัดธรรมดา

ลักษณะ	ไข้หวัดใหญ่	ไข้หวัดธรรมดา
สาเหตุ	เชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา	เชื้อไวรัสหลายชนิด
อาการ	รุนแรงกว่า มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัวมาก	ไม่รุนแรง มีไข้ต่ำหรือไม่มีไข้
ภาวะแทรกซ้อน	อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง	พบน้อย
ระยะเวลาป่วย	นานกว่า (1-2 สัปดาห์)	สั้นกว่า (3-5 วัน)

สาเหตุของการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus) ซึ่งมีสาเหตุหลักๆ ดังนี้:
เชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา มี ๓ ชนิดหลัก ได้แก่ A, B และ C ชนิด A และ B เป็นสาเหตุของการระบาดตามฤดูกาล ชนิด C มักก่อให้เกิดอาการไม่รุนแรง

การแพร่กระจายเชื้อ

- การสูดดมละอองฝอยที่มีเชื้อไวรัสจากการไอหรือจามของผู้ป่วย
- การสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสแล้วนำมือมาสัมผัสปาก จมูก หรือตา
- การอยู่ในพื้นที่แออัด หรือ ที่ที่มีการรวมตัวกันของคนจำนวนมาก

ปัจจัยเสี่ยง

- มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
- อายุ (เด็กเล็กและผู้สูงอายุ)
- โรคประจำตัวเรื้อรัง
- อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากไข้หวัดใหญ่

- ผู้สูงอายุ (อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป)
- เด็กเล็ก (อายุต่ำกว่า ๕ ปี)
- หญิงตั้งครรภ์
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

- มีไข้สูง (๓๘ องศาเซลเซียสขึ้นไป)
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและตามตัว
- ปวดศีรษะ
- ไอแห้งๆ
- เจ็บคอ
- อ่อนเพลีย
- คัดจมูก มีน้ำมูก

การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่

๑. การฉีดวัคซีน เป็นวิธีป้องกันที่ดีที่สุด ควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี วัคซีนจะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อไวรัสได้
๒. การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า โดยเฉพาะปาก จมูก และตา สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่สาธารณะหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจามด้วยกระดาษทิชชู หรือใช้ข้อศอกด้านในหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
๓. การดูแลสุขภาพโดยทั่วไป พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำให้เพียงพอ
๔. การเฝ้าระวังและการควบคุมการแพร่ระบาด หากมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรพักอยู่ที่บ้านและหลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้อื่น หากอาการรุนแรงหรือมีภาวะแทรกซ้อน ควรไปพบแพทย์ทันที แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วยต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อควบคุมการแพร่ระบาด

ข้อมูลเพิ่มเติม

โรคไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อได้ง่ายในช่วง ๑-๒ วันก่อนมีอาการ และ ๕-๗ วันหลังจากเริ่มมีอาการ การรักษาโรคไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ เช่น การพักผ่อน การดื่มน้ำ การรับประทานยาลดไข้ ยาต้านไวรัสอาจใช้ในกรณีที่อาการรุนแรงหรือมีภาวะแทรกซ้อน โดยต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

ประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ – สกุล.....

หลักสูตร..... กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (๑๐ คะแนน)
๑. ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ (๒๐ คะแนน)	
๑.๑ ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
๑.๒ สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)	
๒.๑ สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
๒.๒ ประเมินโดยให้สาธิต	
๒.๓ แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
๒.๔ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม	
๓. คุณภาพผลงาน ผลการปฏิบัติ	
๓.๑ สังเกตผลงาน	
๓.๒ ตรวจสอบผลงาน	
๓.๓ มีความคิดสร้างสรรค์	
๓.๔ ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (๑๐๐ คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
 - ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร
- ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ

วิทยากร

(

)

แบบทดสอบหลังเรียน

โครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

๑. ข้อใดคืออาการหลักของโรคไข้หวัดใหญ่?
 - ก. ปวดท้อง ท้องเสีย
 - ข. มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว ไอ
 - ค. ผื่นคันตามผิวหนัง
 - ง. ปวดศีรษะอย่างรุนแรง
๒. วิธีใดเป็นการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ที่ดีที่สุด?
 - ก. รับประทานวิตามินซีปริมาณมาก
 - ข. ออกกำลังกายอย่างหนัก
 - ค. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
 - ง. ดื่มน้ำอุ่นมากๆ
๓. ข้อใดคือวิธีการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่?
 - ก. การสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อโรค
 - ข. การสูดดมละอองฝอยจากการไอหรือจาม
 - ค. การรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด
 - ง. การดื่มน้ำที่ไม่สะอาด
๔. ควรล้างมือบ่อยแค่ไหนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่?
 - ก. เมื่อรู้สึกว่ามีสกปรก
 - ข. ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หรือสัมผัสสิ่งสกปรก
 - ค. วันละครั้ง
 - ง. เมื่อมีคนรอบข้างป่วย
๕. หากมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรทำอะไร?
 - ก. ไปทำงานหรือไปโรงเรียนตามปกติ
 - ข. พักผ่อนอยู่ที่บ้านและหลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้อื่น
 - ค. ออกไปข้างนอกเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์
 - ง. รับประทานยาปฏิชีวนะทันที
๖. ข้อใดคือกลุ่มเสี่ยงที่ควรได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นพิเศษ?
 - ก. ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง
 - ข. ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว
 - ค. เด็กวัยเรียน
 - ง. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ
๗. การสวมหน้ากากอนามัยช่วยป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร?
 - ก. ช่วยกรองอากาศให้บริสุทธิ์
 - ข. ช่วยป้องกันละอองฝอยจากการไอหรือจาม
 - ค. ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย
 - ง. ช่วยป้องกันฝุ่นละออง

๘. หากมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งใด?
- ก. สัตว์เลี้ยง
 - ข. ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง
 - ค. ผู้สูงอายุและเด็กเล็ก
 - ง. อาหารที่มีประโยชน์
๙. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลที่ดีช่วยป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร?
- ก. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ดี
 - ข. ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย
 - ค. ช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินมากขึ้น
 - ง. ช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานมากขึ้น
๑๐. หากมีคนในครอบครัวเป็นไข้หวัดใหญ่ ควรทำอะไร?
- ก. แยกผู้ป่วยออกจากสมาชิกคนอื่นๆ ในบ้าน
 - ข. เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท
 - ค. ทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสร่วมกันบ่อยๆ
 - ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบทดสอบ

โครงการอบรมให้ความรู้การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

๑. ข. มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว ไอ
๒. ค. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
๓. ข. การสูดดมละอองฝอยจากการไอหรือจาม
๔. ข. ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หรือสัมผัสสิ่งสกปรก
๕. ข. พักผ่อนอยู่ที่บ้านและหลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้อื่น
๖. ข. ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว
๗. ข. ช่วยป้องกันละอองฝอยจากการไอหรือจาม
๘. ค. ผู้สูงอายุและเด็กเล็ก
๙. ก. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ดี
๑๐. ง. ถูกทุกข้อ