



อาสา
Volunteer



เน็ตประชารัฐเพื่อสาธารณสุขชุมชน VOLUNTEER

ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลสนับสนุนชีวิต
โครงการเน็ตประชารัฐ



เน็ตประชารัฐเพื่อสาธารณสุขชุมชน – อสม. (Netpracharat – Volunteer)

กิจกรรมสร้างการรับรู้ประโยชน์เน็ตประชารัฐ

รอบที่ 3

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ จัดทำ สิงหาคม 2561

คณะผู้จัดทำ

สำนักงานปลัด กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โดย

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม
เลขที่ 120 อาคารรัฐประศาสน ภักดี ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550
ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210
<http://www.mdes.go.th>



สารบัญ

เน็ตประชารัฐส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลสนับสนุนชีวิต	4
◆ เน็ตประชารัฐเพื่อสาธารณสุขชุมชน (อสม. Volunteer)	5
ภารกิจหลักของ อสม.....	6
แนวโน้มด้านสุขภาพของคนไทย	8
แอปพลิเคชันการดูแลสุขภาพของทุกวัย	10
คลังความรู้ อสม.com	13
การจัดเก็บสำรวจข้อมูลสาธารณสุข.....	20



เน็ตประชารัฐ Netpracharat

เรียนรู้ออนไลน์
ฟรี

5 กลุ่มอาชีพ

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม
Ministry of Digital Economy and Society

เน็ตประชารัฐ
Net Pracharat

ดูแลสุขภาพ

SMART อสม.

เครื่องมือสำหรับ อสม. 4.0

สำรวจข้อมูลสาธารณสุข

ข้อมูลการดูแลสุขภาพที่จำเป็นสำหรับ อสม.
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ได้จัดทำและรวบรวมไว้ในเว็บไซต์ อสม.com
ประกอบไปด้วยเนื้อหา Application ทางด้านสุขภาพ
อินโฟกราฟฟิค คลิปวิดีโอ ข่าวสุขภาพ และวารสาร



เปลี่ยนสู่ดิจิทัล
SMART อสม.



เพื่อการจัดเก็บอย่างเป็นระบบ

สรุป ประมวลผลได้รวดเร็ว
ลดการใช้กระดาษและการสูญหาย

จัดเก็บในรูปแบบออนไลน์ได้

พร้อมช่องทางรับข้อมูลข่าวสารจาก
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข



เพิ่มเพื่อนจากชื่อ
LINE ID : @vhv4.0



เรียนรู้เพิ่มเติมได้ที่

Scan me



Mobile Application
"SMART อสม."



oau.com



Scan me

ภารกิจหลักของ อสม.



อาสาสมัครช่วยเหลือ
ทางด้านสาธารณสุข
ในชุมชน

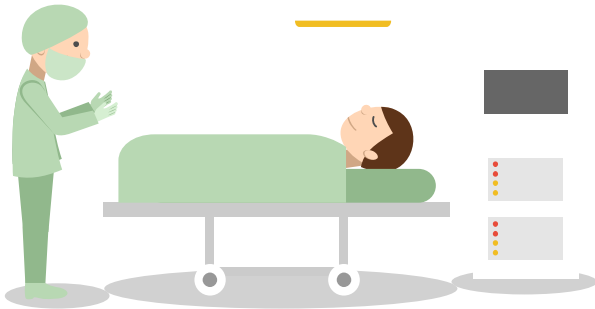


ดำเนินการจัดเก็บสำรวจ
ข้อมูลทางด้านสาธารณสุข
ในระดับชุมชน



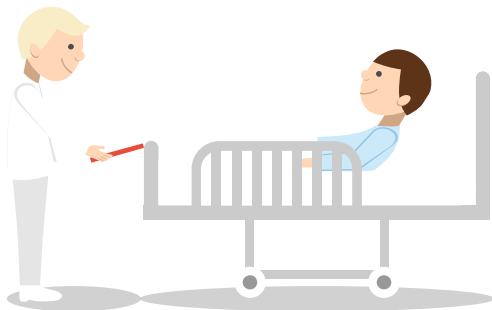
อสม. ช่วยเหลือด้านสาธารณสุข

แนวโน้มด้านสุขภาพของคนไทย



โรคไม่ติดต่อ สำคัญ 5 โรค

1. โรคหัวใจ
2. โรคมะเร็ง
3. โรคเบาหวาน
4. โรคหลอดเลือดสมอง
5. โรคความดันโลหิตสูง



โรคไม่ติดต่อที่ควรเฝ้าระวัง 7 โรค

1. โรคไข้เลือดออก
2. โรคมือ เท้า ปาก
3. โรคไข้หวัดใหญ่
4. โรคตาแดง
5. โรคอาหารเป็นพิษ
6. โรคไข้ฉี่หนู
7. โรคพิษสุนัขบ้า



(ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขปี พ.ศ. 2561)

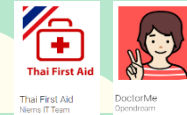
เพื่อการดูแลประชาชนในพื้นที่ อสม. จะต้องเข้าใจวงจรภาวะเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ในแต่ละวัย ดังนี้



แอปพลิเคชันการดูแลสุขภาพของทุกวัย



กรณีตัวอย่าง เกิดอุบัติเหตุที่สวนสาธารณะ



Step 1: ค้นหาวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

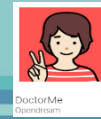
Step 2: หากเกิดเหตุขึ้นรุนแรงทำการเรียกฉุกเฉิน



Step 3: วิธีการใช้ยาอย่างถูกต้องหลังจากได้รับการรักษา



กรณีตัวอย่าง พบคนหมดสติ

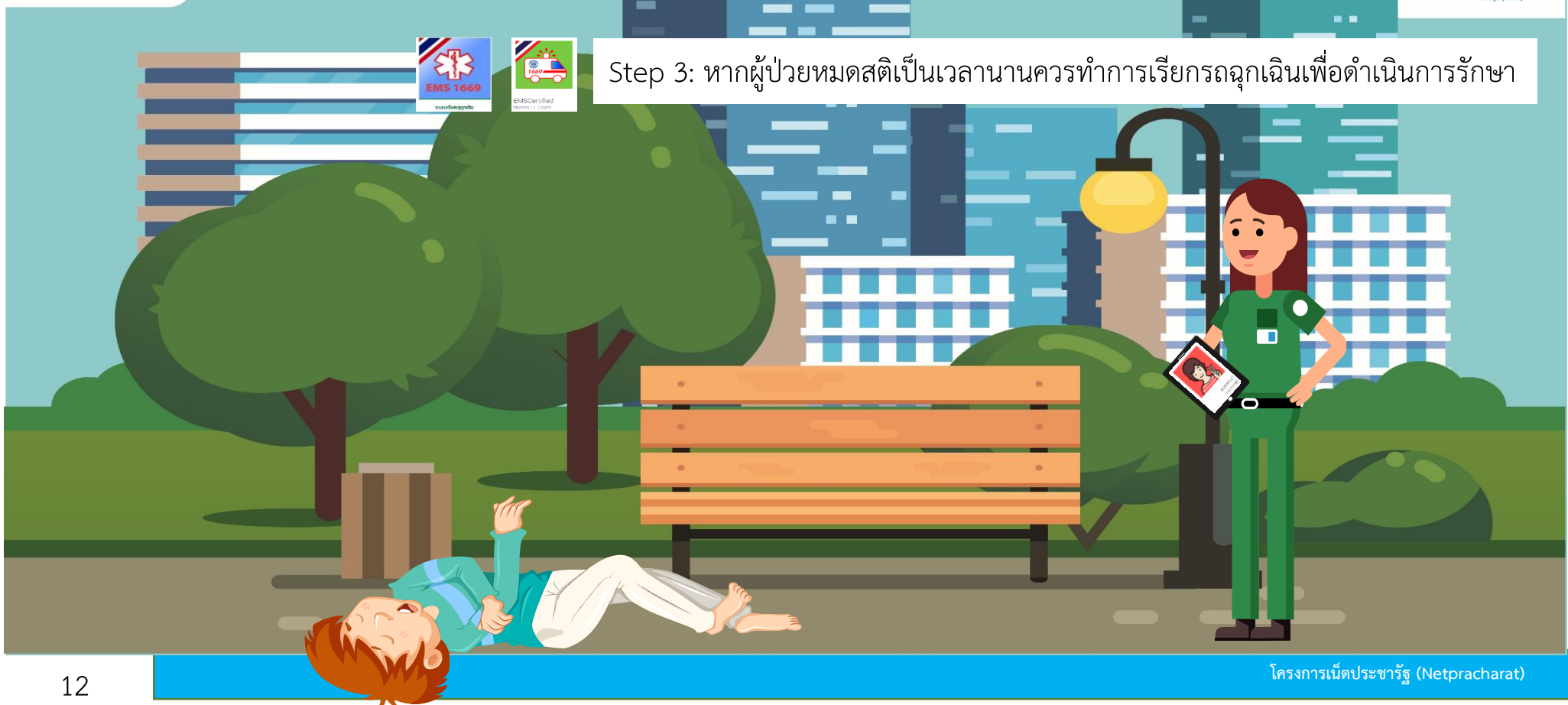


Step 1: ค้นหาวิธีการปฐมพยาบาล รวมถึงวิเคราะห์โรคเบื้องต้น

Step 2: วิธีการใช้ยาอย่างถูกต้องหลังจากฟื้นจากการหมดสติ



Step 3: หากผู้ป่วยหมดสติเป็นเวลานานควรทำการเรียกรถฉุกเฉินเพื่อดำเนินการรักษา





ความรู้ อสม. 4.0

- ชุดความรู้การเจ็บป่วยฉุกเฉินและการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน
- ชุดความรู้เรื่องโทษและภัยของบุหรี่
- ชุดความรู้เรื่องความรู้เรื่องยา RDU
- ชุดความรู้เรื่องวัณโรค



คลิปวิดีโอ

- อสม. ต้นแบบ
- NCDs
- การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล
- เรื่องการปฐมพยาบาลและการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน

ข่าวสาร อสม.

ข่าวสารการระงับภัย โรคต่างๆ การปฐมพยาบาล แนวโน้มของโรค สถิติของโรค การสื่อสารกับ อสม.

คลังความรู้ อสม.com

อินโฟกราฟฟิก

- เรื่องการปฐมพยาบาลและการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน
- การใช้ยาสมเหตุสมผล
- อสม. ชวนคนเลิกสูบบุหรี่
- วัณโรค (TB)

แนะนำ App ที่เกี่ยวข้อง



สูงวัย เดินดี ไม่มีล้ม

20-30% ผู้สูงอายุที่ล้มจะกระดูกหัก หรือได้รับการบาดเจ็บ ที่สมองและศีรษะ

การล้ม เป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการบาดเจ็บ และการเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลของผู้สูงอายุ

และแก้อาการที่เกี่ยวข้องด้วย กระดาษนำทาง ความเสี่ยงของการล้มสำหรับผู้สูงอายุใน 4 มิติ ที่เกี่ยวข้อง คือ สัมผัส บัญชี การให้ข้อมูลอย่างชัดเจนเกี่ยวกับความเสี่ยง

8 ปัจจัยเสี่ยงต่อการล้มของผู้สูงอายุ

- 1 เต้น - ทรงตัว ผิดปกติ
- 2 ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อลดลง
- 3 บทพร่องในการมองเห็น
- 4 ระดับการเคลื่อนไหว ลดลง
- 5 สารอาหารและเกลือแร่ไม่สมดุล
- 6 อาการป่วย
- 7 สิ่งแวดล้อมใน - นอกบ้าน ไม่ปลอดภัย
- 8 เครื่องแต่งกายไม่พอดีตัว

การจัดการความเสี่ยง

- รับการรักษาโรค ป้องกันเสี่ยงต่อการล้มกับแพทย์เฉพาะทาง - รักษาระดับการเคลื่อนไหว เพื่อคงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว - จัดการพื้นทางเดิน และบ้านให้เป็นระเบียบ - เพิ่มแสงสว่างในบ้าน ที่นั่งเตียงนอน	- มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด และอุปกรณ์ช่วยเดิน - ลดราวบันไดน้ำ และบันได - ใส่รองเท้าที่พื้นไม่ลื่น
--	--

ที่มา : คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ "เดินดีไม่มีล้ม" โดย สสส., สสส., สสส., สสส.

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น คนตกน้ำ-จมน้ำ

ช่วยผู้ที่ตกน้ำ จมน้ำ ขึ้นจากน้ำ อย่างถูกวิธี โดยเร็วที่สุด
ห้าม การช่วยเหลือเพื่อเอาตัวออกจากปอดโดยจับผู้บาดเจ็บแล้วเขย่าหรือวิ่ง โดยเด็ดขาด

สายด่วน 1669

อันดับแรก ตั้งสติ และโทรแจ้งขอความช่วยเหลือจากหน่วยพยาบาลหรือหน่วยกู้ภัยที่ใกล้เคียง ระบุ สถานที่เกิดเหตุ และเบอร์ติดต่อกลับที่ชัดเจน

ประเมิน

กรณีรู้สึกตัว

- รีบเช็ดตัว ห่มผ้าให้ความอบอุ่น เปลี่ยนเสื้อผ้า
- ให้ผู้ป่วยนอนตะแคง
- นำส่งโรงพยาบาลทุกราย

กรณีไม่รู้สึกตัว

- ให้ผู้ป่วยนอนราบ บนพื้นแข็ง
- เปิดทางเดินหายใจ โดยกดหน้าผากลง และเขยียงขาขึ้นเบา ๆ มองที่หน้าอกหรือท้องว่ามีการเคลื่อนไหวหรือไม่ มีเสียงลมหายใจดังหรือเปล่า หรือใช้หลังมืออังบริเวณจมูกและปากของผู้ป่วยเพื่อเช็กลมหายใจ
- ถ้าผู้ป่วยยังไม่หายใจ ให้ผายปอดด้วยวิธีเป่าปากที่ถูกต้อง สลับกับการช่วยฟื้นคืนชีพในระหว่างรอเจ้าหน้าที่หน่วยพยาบาล

กองลูกศึกษา
Learn Education Division



กินยานอนหลับร่วมกับแอลกอฮอล์ อาจทำให้หยุดหายใจและเสียชีวิตได้

การใช้นอนหลับควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง

ควรหาสาเหตุและปรับพฤติกรรมในการนอน

เข้านอนและตื่นตรงเวลา

อาบน้ำอุ่น

จัดสภาพห้องนอนให้เหมาะสม

ออกกำลังกายช่วงเย็น อย่างน้อย 30 นาที

ดื่มนมหรือกินกล้วยหอม ก่อนนอน

ไม่รับประทานมื้อเย็น มากเกินไป

ก่อนนอน 4 -6 ชม. ควรหลีกเลี่ยง

สูบบุหรี่

ชาและกาแฟ

แอลกอฮอล์

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

f t i y /FDATHAI

การใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย

อ่านฉลากยาและวันหมดอายุ

- ชื่อ นามสกุล ผู้ป่วย**
เพื่อแสดงชื่อผู้ป่วย ให้ใช้ยาถูกคน ถูกโรค และเตือนผู้ป่วยไม่ให้ใช้ยาของผู้อื่น
- ชื่อยา**
ผู้ใช้ควรทราบชื่อสามัญทางยาของยาที่ใช้เพื่อหลีกเลี่ยงตัวยาที่แพ้ หรือการใช้ยาซ้ำซ้อนที่อาจจะเป็นอันตรายได้
- ผลข้างเคียง ข้อห้ามใช้ คำเตือน**
บอกข้อควรระวังในการใช้ เพราะอาจมีผลกระทบ เช่น กินแล้วอาจทำให้ง่วงนอนไม่ควรขับขานพาหนะ และให้สังเกตอาการที่อาจเกิดขึ้นหลังจากใช้ยา เพื่อปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง
- เลขทะเบียนตำรับยา**
มักจะมีคำว่า Reg. No หรือ เลขทะเบียนที่ แสดงว่า ได้ผ่านการตรวจสอบจาก ออย. มีผลในการรักษาจริง
- วันผลิตและวันหมดอายุ**
ช่วยให้หลีกเลี่ยงอันตรายจากการใช้ยาที่เสื่อมสภาพ
วันผลิต MFG. date หรือ MFD
วันหมดอายุ EXP หรือ Exp. date
- ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต**
เป็นข้อมูลที่มีความสำคัญในกรณีที่เกิดปัญหาเกี่ยวกับยา
- ยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ**
บอกข้อควรระวังในการใช้ยา หรือควรใช้ยานี้ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือเภสัชกร โดยมากจะแสดงด้วยอักษรสีแดง

เรียนรู้ เข้าใจ ใช้ยาอย่างสมเหตุผล

กองสุขศึกษา
ศูนย์บริการสุขภาพ
กรมสุขภาพจิต

แค่สูบ ก็เสีย

สถิติน่ารู้เรื่องการสูบบุหรี่ วงจรร้ายทำลายชีวิต

แค่เริ่มสูบก็ส่งผลเสียทั้งต่อตนเองและประเทศชาติ อย่างคาดไม่ถึง

สถิติปี 2557 คนไทยสูบบุหรี่ 10.9 ล้านคน

การบริโภคบุหรี่ ภายในประเทศเสียค่าใช้จ่าย 56,445 ล้านบาทต่อปี

เมื่อเริ่มสูบบุหรี่ วัยจะสั้นลง โดยเฉลี่ย 12 ปี

ผู้สูบบุหรี่จะเสีย 30 ปีชีวิตก่อนอายุ 60 ปี

เสียชีวิตปีละกว่า 50,000 คน

มารวมกันหุยคงจอร์แห่งความสุขเสียด้วย **สูตร 3 ลด 3 เพิ่ม**

ลด ผู้เสียชีวิต	ลด ผู้ป่วยรายใหม่	ลด ผู้ป่วยรายเก่า	เพิ่ม ความตั้งใจ	เพิ่ม ความมั่นใจ	เพิ่ม กำลังใจ
-----------------	-------------------	-------------------	------------------	------------------	---------------

3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เกิดกิจกรรฯอันคุณเองก็ทำได้ เพื่อชาติ เพื่อคุณ

"โครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เกิดกิจกรรฯอันคุณเองก็ทำได้" (ปี พ.ศ. 2559-2561)
สนับสนุนโดยโครงการ "คนไทยเลิกสูบบุหรี่" หรือ สสส ได้ "โครงการฯ" นี้โดยมีเป้าหมายลดการสูบบุหรี่ (สสส) ในสังคมไทย

เลิกบุหรี่ ตั้งแต่ยังไม่เริ่ม

ถ้าคุณคิดจะเริ่มสูบบุหรี่

เพราะ ความเครียด อยากผ่อนคลาย

หรือเพื่อนชวน สูบตาม

สิ่งที่ คุณจะได้

นกเขา ไม่ขึ้น

หน้าแก่ หน้าเริ่มเหี่ยว

ดับ ไต ไล่ พุง "พุง"

มะเร็ง ง่าย

10 ปีต่อมา...

ชีวิตการงาน กำลังรุ่ง

แต่งงานมีความสุข กับคนรัก

มีครอบครัว กำลังจะมีลูก

กลับร่วง

เราตาย เขาทุกข์

ลูกต้องกำพร้า

"อย่าให้อารมณ์ชั่ววูบ ทำร้ายอนาคตตัวเอง"

ปัจจุบัน 70% ของคนสูบบุหรี่ เลิกไม่สำเร็จ

บุหรี่ ยาเสพติด สสส

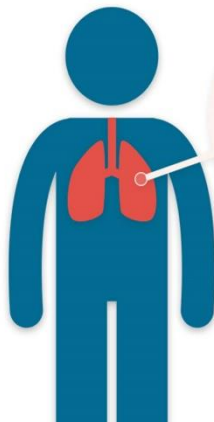
โรคระบาด ! มีอาการอย่างไร



อาการต้องสงสัย

- ☐ ไอติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์

อาการอื่น ๆ ที่พบ



- ☐ ไอแห้ง ๆ หรือ ไอมีเสมหะ หรือ ไอมีเสมหะปนเลือด
- ☐ เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ
- ☐ มีไข้ต่ำ ๆ ตอนบ่าย หรือ ค่ำ
- ☐ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย

ควรปฏิบัติตัวอย่างไรขณะป่วย และรักษาโรค



- ☐ กินยาตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่อง

- ☐ เมื่อกินยาประมาณ 2 สัปดาห์ อาการจะดีขึ้น ห้ามหยุดยา เพราะการรักษายังไม่ครบ จะทำให้เชื้อดื้อยา รักษาหายยาก

- ☐ บ้วนเสมหะลงในภาชนะหรือกระป๋องที่มีฝาปิดแล้วฝังดิน หรือนำไปเผาหรือเทลงส้วมแล้วราดน้ำตามให้สะอาด

- ☐ ผู้ใกล้ชิดผู้ป่วย โดยเฉพาะเด็ก ไปรับการตรวจร่างกายที่สถานบริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน

- ☐ จัดสถานที่พักอาศัยให้อากาศถ่ายเทสะดวก แสงแดดส่องถึงและหมั่นนำเครื่องนอนออกตากแดด

รวมเบอร์สายด่วน มีไว้อุ่นใจจริง!

1193 ตำรวจทางหลวง	1543 สอบถามเส้นทางบนทางด่วน	1586 กรมทางหลวง
1490 บขส.	1192 สายด่วนรถหาย (ตำรวจแห่งชาติ)	1690 การรถไฟแห่งประเทศไทย
1197 ข้อมูลจราจร	1155 ตำรวจท่องเที่ยว	1356 ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม
191 เหตุด่วนเหตุร้าย	1554 หน่วยแพทย์กู้ชีพ	1196 อุบัติเหตุทางน้ำ
1646 ศูนย์เฝ้าระวัง	02-533-6111 กู้ภัยมอเตอร์เวย์	1669 เจ็บป่วยฉุกเฉิน

Thai PBS 3

สมาร์ต อสม. 4.0
คือใคร ?

คือ อสม. ที่พัฒนาศักยภาพ เป็น อสม. 4.0

1 สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลได้
เช่น แอปพลิเคชัน สมาร์ต อสม.4.0

2 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ในเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น หรือเรื่องอื่นๆ ที่กำหนด

3 มีจิตอาสา และ เป็นผู้นำ
การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ
มีทักษะปฏิบัติการให้การช่วยเหลือสังคม
ด้านปฐมพยาบาลเบื้องต้นและช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน

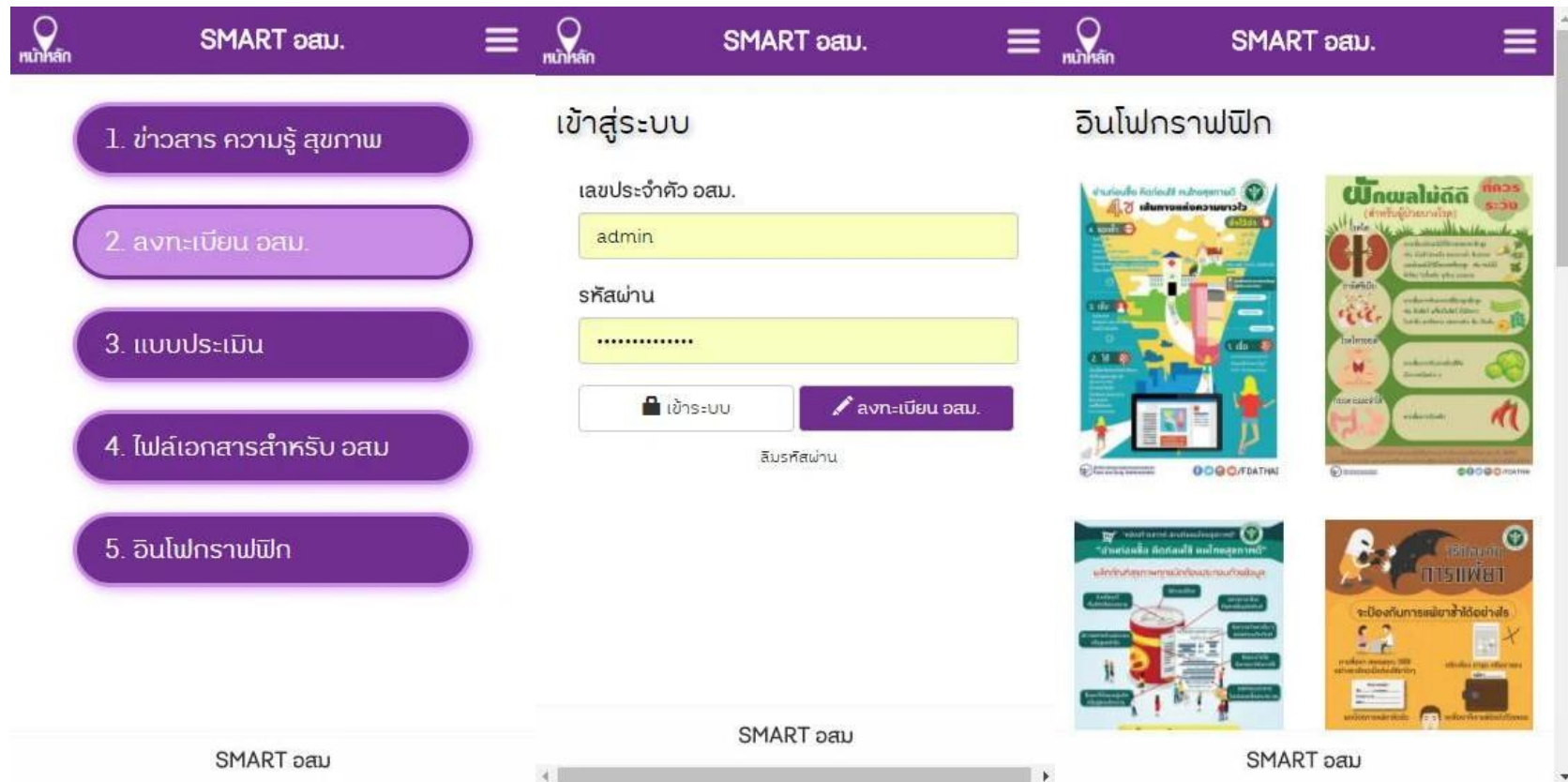
กองสุขภาพ
กรมสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต



สำรวจข้อมูลสาธารณสุข

การจัดเก็บสำรวจข้อมูลสาธารณสุข

การจัดเก็บแบบประเมินอย่างเป็นระบบ ผ่านแอปพลิเคชัน SMART อสม.

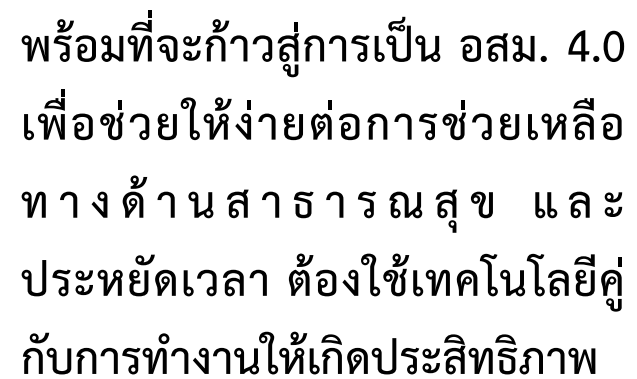


The screenshot displays the SMART OSM application interface. On the left, a sidebar menu lists five options: 1. ข่าวสาร ความรู้ สุขภาพ, 2. ลงทะเบียน อสม., 3. แบบประเมิน, 4. ไฟล์เอกสารสำหรับ อสม, and 5. อินโฟกราฟฟิก. The main area is titled 'เข้าสู่ระบบ' (Login) and contains fields for 'เลขประจำตัว อสม.' (OSM ID Number) with the value 'admin' and 'รหัสผ่าน' (Password) with a masked value '*****'. Below these fields are two buttons: 'เข้าสู่ระบบ' (Login) and 'ลงทะเบียน อสม.' (Register OSM). A 'ลืมรหัสผ่าน' (Forgot Password) link is positioned between the buttons. To the right of the login section, there are four infographic cards under the heading 'อินโฟกราฟฟิก' (Infographic). The first card is titled 'แผนการส่งเสริมสุขภาพ' (Health Promotion Plan) and the second is 'ผักผลไม้ดี 5 ไร่' (Good 5 Rains Vegetables and Fruits). The bottom of the screen shows a navigation bar with the text 'SMART อสม'.



การเก็บแบบประเมินออนไลน์ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข

สามารถจัดทำแบบประเมิน
สุขภาพของประชาชนในพื้นที่ได้
อย่างสะดวก รวมถึงการขอ
คำปรึกษาในการช่วยเหลือ
ประชาชนแต่ละพื้นที่ที่สามารถ
ขอความช่วยเหลือได้ตลอดเวลา
เป็นแอปพลิเคชันที่ตอบโจทย์
การทำงานของอาสาสมัคร
สาธารณสุขได้เป็นอย่างดี



อสม.
volunteer

เน็ตประชารัฐเพื่อสาธารณสุขชุมชน

VOLUNTEER

ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลสนับสนุนชีวิต

โครงการเน็ตประชารัฐ