



การพัฒนาทักษะ การปรับตัวต่อ

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ
& มลพิษทางอากาศ **2568**
สำหรับผู้สูงอายุ



วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความรอบรู้และพฤติกรรมในการ
ป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากการ
เปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศแก่
ประชาชนในชุมชน 3 กรณี:



ภัยร้อน



ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน
2.5 ไมครอน (PM2.5)

คำนิยาม



ความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม (HL)

เป็นความสามารถและทักษะของประชาชน
ในการค้นหา และทำความเข้าใจข้อมูล
แนวทางการป้องกัน ผลกระทบต่อ
สุขภาพจากความร้อน และประเมินตรวจ
สอบข้อมูลที่ได้รับ เพื่อใช้ประกอบการ
ตัดสินใจการป้องกัน ตนเองและบุคคล
ใกล้ชิด รวมทั้งจัดสภาพแวดล้อมอย่าง
เหมาะสม



พฤติกรรมสุขภาพ (HB)

กระบวนการจัดการเรียนรู้
การฝึกทักษะ การจัดปัจจัยแวดล้อม
ที่เอื้ออำนวยให้ครอบครัวและชุมชนมี
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
ส่งผลให้มีสุขภาพดี การพัฒนา
พฤติกรรมสุขภาพจะเกิดขึ้นโดยการ
พัฒนาปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งปัจจัย
ภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอก



สร้าง HL และ HB 4 ด้าน



ประเมินผล HL และ HB 4 ระดับ



ไม่ดี



พอใช้



ดี



ดีมาก

ประเมินผลค่าเฉลี่ย HL และ HB ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด



ต้องมี HL และ HB อยู่ในระดับ ดี
ทั้ง 2 ด้านจึงจะผ่านเกณฑ์



ข้อมูลทั่วไป

ประชาชน **147** ราย
(ผู้มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป)

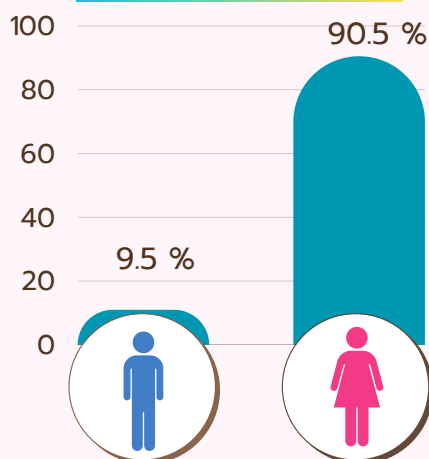


ดำเนินการ 2 ชมรม

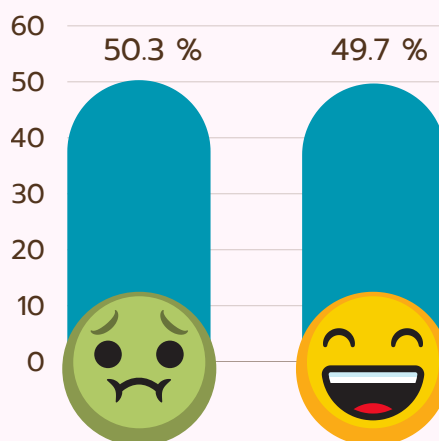
บูรณาการร่วมกับสำนักอนามัยผู้สูงอายุ:

1. ชมรมผู้สูงอายุ อบต.แดงใหญ่ จ.ขอนแก่น (ศอ.7 ขอนแก่น)
2. เครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ อ.เมืองสมุทรสาคร จ.สมุทรสาคร (ศอ.5 ราชบุรี)

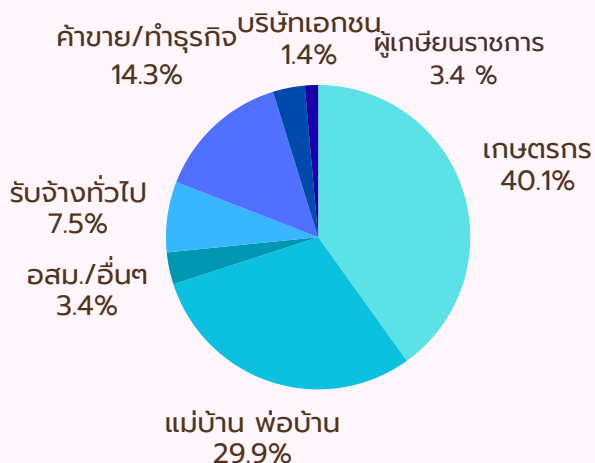
เพศ



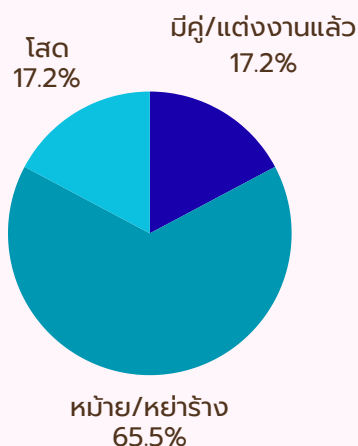
โรคประจำตัว



อาชีพ



สถานะ





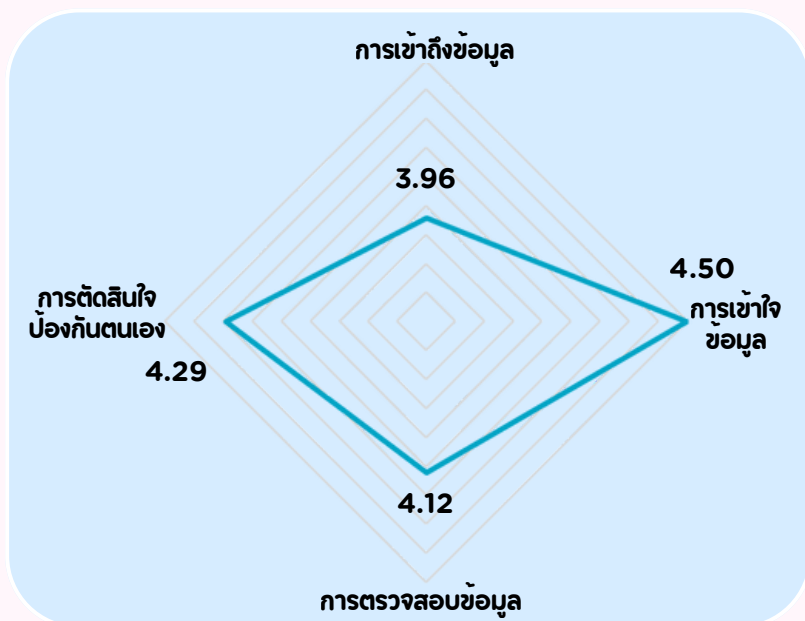
ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5)

ประชาชน

71

ราย

ความรู้รอบรู้ (HL) ระดับดี



ค่าเฉลี่ย HL และ HB

ระดับดีทั้ง 2 ด้าน
77.4%

- HL อยู่ในระดับดี โดยด้านมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การเข้าใจข้อมูล เช่น เข้าใจการป้องกันสุขภาพ เข้าใจแหล่งกำเนิดที่เกิดฝุ่น ด้านที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านการเข้าถึงข้อมูล เช่น ค้นหาข้อมูลหรือสอบถามผู้รู้เกี่ยวกับอากาศที่เกี่ยวข้อง
- HB พบว่ามีพฤติกรรมป้องกันดีที่สุด คือ ไม่เผาขยะ/กระดาษ/จุติรูป พฤติกรรมที่ทำไม่ได้ คือ ไม่ได้ตรวจเช็คค่าฝุ่นก่อนออกจากบ้าน

พฤติกรรมสุขภาพ (HB) ระดับดีมาก

✓ พฤติกรรมป้องกันที่ดี



✗ พฤติกรรมที่ทำไม่ได้



SCAN ME



สื่อสร้างทักษะการปรับตัว
“ฝุ่นจิว เลี้ยงได้”



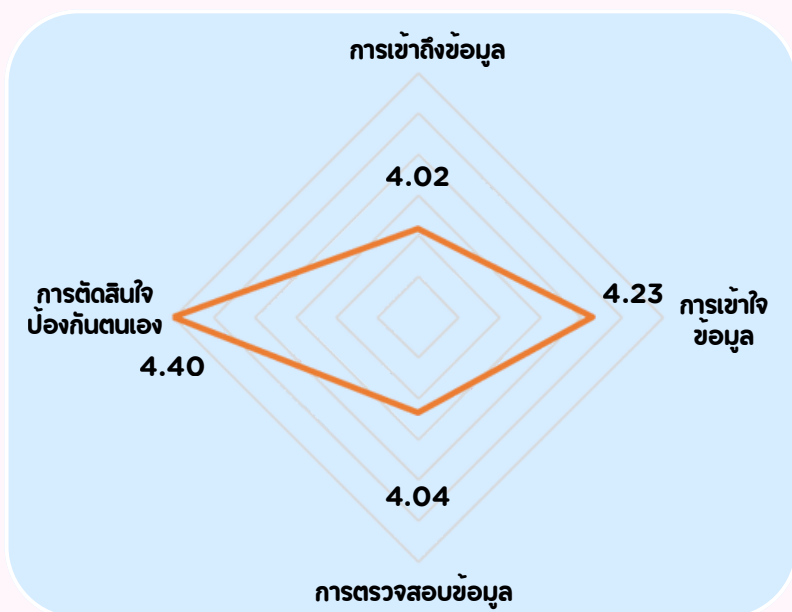
ความร้อน

ประชาชน

76

ราย

ความรอบรู้ (HL) ระดับดีมาก



ค่าเฉลี่ย HL และ HB

ระดับดีทั้ง 2 ด้าน
84.2%

- HL อยู่ในระดับดีมาก โดยด้านมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านตัดสินใจเพื่อป้องกันสุขภาพ ด้านที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การเข้าถึงข้อมูล เช่น การค้นหาข้อมูลสถานการณ์ความร้อน การค้นหาข้อมูลอาการจากความร้อนด้วยตนเอง
- HB พบว่ามีพฤติกรรมป้องกันดีที่สุดคือ รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ พฤติกรรมที่ทำไม่ได้คือ จดดื่ม น้ำหวาน น้ำอัดลม

พฤติกรรมสุขภาพ (HB) ระดับดีมาก

✓ พฤติกรรมป้องกันที่ดี



รับประทานอาหาร
ปรุงสุกใหม่
93.4%



ดื่มน้ำสะอาด
ระหว่างวัน
93.4%



ล้างมือ
92.1%

✗ พฤติกรรมที่ทำไม่ได้ดี



งดดื่ม
น้ำหวาน
น้ำอัดลม
50.0%



ติดตาม/ตรวจ
สอบพยากรณ์
อากาศ
50.0%



อยู่ในห้องที่มี
เครื่องปรับอากาศ
หรือสถานที่
อากาศเย็น
42.1%

SCAN ME



สื่อสารถึงทุกการปรับตัว
“ฝุ่นจิว เลียงได้”



ข้อเสนอแนะ

- 1** HL ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี - ดีมาก โดยพบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ในการเข้าถึงข้อมูลและการตรวจสอบข้อมูล แต่มีความเข้าใจข้อมูลเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพและสามารถตัดสินใจบอกต่อในระดับดี ดังนั้น นอกจากส่งเสริมในเรื่องความรู้ความเข้าใจ จึงควรประชาสัมพันธ์ช่องทางการเข้าถึงข้อมูล เช่น สายด่วนกรมอนามัย หรือหน่วยงานสาธารณสุขที่ผู้สูงอายุสามารถติดต่อได้
- 2** ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สามารถตรวจสอบข้อมูลได้ด้วยตัวเอง หรือสามารถสอบถามผู้รู้หรือผู้นำในชุมชน เพื่อป้องกัน FAKE NEWS หรือเกิดการเข้าใจผิดในการป้องกันตนเอง หรือนำไปบอกต่อผู้คนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน
- 3** HB ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก แต่ยังพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยในด้านของ PM2.5 ผู้สูงอายุไม่ได้ตรวจวัดค่าฝุ่นก่อนออกจากบ้าน ไม่สามารถลดหรืองดทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ และไม่สวมหน้ากากอนามัยหรือ N95 เมื่อต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และส่งเสริมให้ชุมชนสร้างพื้นที่สีเขียว นอกจากนี้ พบพฤติกรรมที่ทำได้ไม่ดี คือ งดดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ในช่วงอากาศร้อนจัด ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จึงควรส่งเสริมความรู้เรื่องดื่มทางเลือกเพื่อสุขภาพ เช่น น้ำสมุนไพร เพื่อช่วยลดความเสี่ยงทางสุขภาพ
- 4** ควรส่งเสริมความรู้แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และคนในครอบครัว ผู้ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ และมีความทันต่อเหตุการณ์ และมีความสามารถด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่ จึงเป็นกลุ่มที่สามารถดูแลผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศได้ดียิ่งขึ้น



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร
นายแพทย์ธีติ

เบญจพลพิทักษ์
แสงธรรม

อริบดีกรมอนามัย
รองอริบดีกรมอนามัย

บรรณาธิการ

นางสาวนัยนา

ใช้เทียมวงศ์

ผู้อำนวยการกองประเมินผลกระทบ
ต่อสุขภาพ

คณะผู้จัดทำ

นางสาวกรวิภา

นายนิฐพล

นางสาวศรียา

นางสาวทิพย์กมล

นางสาวกุลสตรี

นางสาวนฤพร

นางสาวอภิสรพร

นางสาวอัญชนา

นายกิตติกานต์

ปุนณศิริ

ศิริหิลา

ชูศรี

ภูมิพันธ์

ชัชวาลกิจกุล

บุรณนัฏ

สมานทรัพย์

ปานดี

ตุ้มโรส

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย

88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 4950, 4951, 4362



เพจ FACEBOOK กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
[HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/ANAMAIHIA/](http://www.facebook.com/anamaihia/)