

แบบประเมินชุดที่ ๓
ความพร้อมของประชาชนในการเปิดเมืองให้ปลอดภัยโรคติดเชื้อโควิด-๑๙

คำชี้แจง

แบบประเมินชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนประเมินตนเองในการเตรียมความพร้อม “การใช้ชีวิตปกติด้วยวิถีใหม่ (New Normal)” ขอความร่วมมือจากท่านตอบคำถามตามความจริง พิจารณาเกณฑ์ดังนี้

ทำทุกครั้ง	หมายถึง	ทำเป็นทุกครั้ง	ทำเป็นประจำ	= ๒ คะแนน
ทำบางครั้ง	หมายถึง	ทำบ้าง	ไม่ทำบ้าง ไม่ได้ทำทุกครั้ง	= ๑ คะแนน
ไม่ทำ	หมายถึง	ไม่ได้ทำ	หรือ ไม่ปฏิบัติเลย	= ๐ คะแนน

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม เพศ อายุ

บ้านเลขที่ หมู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด

ลำดับ	การปฏิบัติตน	ทำทุก ครั้ง (๒)	ทำเป็น บางครั้ง (๑)	ไม่ทำ (๐)
๑	ท่านใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน			
๒	เมื่อออกจากบ้าน ท่านเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย ๑ เมตรเสมอ			
๓	เมื่อกลับมาถึงบ้าน ท่านรีบล้างมือ อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที			
๔	เมื่อท่านหรือคนในครอบครัว มีอาการ ไข้ ไอแห้ง ๆ เจ็บคอ มีน้ำมูก ได้แจ้ง อสม. หรือ ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์ ทันที			
๕	ท่านกินร้อน ช้อนฉัน ครอบครั้นอาหาร ๕ หมู่ และล้างมือด้วยสบู่บ่อยๆ			
๖	ท่านนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ ชั่วโมง			
๗	ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ ๓-๕ วันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาที			
๘	ท่านจัดการสิ่งแวดล้อมในครัวเรือน เช่น ระบายอากาศ กำจัดขยะ ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสร่วม ทั้งภายในและรอบบ้านเป็นประจำทุกวัน			
๙	ท่านพูดคุย ปกป้องกับคนในครอบครัว หรือผู้ที่ท่านไว้วางใจ เพื่อป้องกัน ความเครียดได้			
๑๐	เมื่อท่านต้องไปร่วมกิจกรรมในชุมชนที่มีคนจำนวนมาก เช่น งานศพ งานศาสนพิธี ท่านจะปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด ๑๙			
คะแนนรวม ๒๐ คะแนน				

หมู่ที่ ตำบล.....