

ภาคผนวก

1. ชื่อโครงการ

โครงการส่งเสริมสถานศึกษาในชุมชน (โรงเรียน) เพื่อการพัฒนาชุมชนทางด้านสาธารณสุข

2. ลักษณะโครงการ บำเพ็ญประโยชน์และบริการวิชาการแก่สังคมท้องถิ่น

3. หน่วยงานที่ขอรับทุน ภาควิชาบริหารเภสัชกิจ คณะเภสัชศาสตร์

4. คณะผู้ดำเนินการ คณาจารย์ภาควิชาบริหารเภสัชกิจ

หลักการและเหตุผล

จากการไปให้ความรู้เรื่องยาแก่นักเรียนระดับมัธยม (โครงการให้ความรู้เรื่องยาจัดโดยนักศึกษาวิชาเลือกเภสัชกรรมสังคม) ในโรงเรียนหลายแห่ง พบว่าสถานศึกษาในชุมชนส่วนใหญ่ ให้ความสนใจต่อการพัฒนาชุมชนบริเวณรอบข้าง เป็นอันมาก ทั้งยังเป็นศูนย์รวมการพบปะ ระหว่างชุมชนในท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ บุคลากรในสถานศึกษา ทั้งครูและนักเรียนต่างก็มีความกระตือรือร้น ในการทำงานที่สร้างสรรค์ และ โรงเรียนจัดกิจกรรมร่วมกับชาวบ้านบ่อยครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแผนการเรียนสาธารณสุข มีอาจารย์ผู้ควบคุมของโรงเรียนบางแห่ง ที่ให้ความสนใจในการพัฒนาการสอนด้านนี้มาก กอปรกับนักเรียนเป็นประชากรในท้องถิ่น หากได้รับการพัฒนาให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพได้ ก็จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาด้านสาธารณสุขในท้องถิ่นต่อไป

ดังนั้นการจัดทำโครงการส่งเสริมสถานศึกษาในชุมชน (โรงเรียน) เพื่อการพัฒนาชุมชนทางด้านสาธารณสุข จะเป็นโครงการที่สามารถพัฒนาชุมชนในส่วนของทรัพยากรบุคคลภายในชุมชนได้อย่างดี อีกทั้งโรงเรียนในชุมชนเอง ก็จะสามารถจัดกิจกรรมที่สัมพันธ์กับชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง มีคุณภาพและมีประสิทธิผลตามวัตถุประสงค์มากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ได้รับแบบตัวอย่าง ในการประสานการทำงานระหว่างมหาวิทยาลัย และ โรงเรียนในชุมชน เพื่อการพัฒนาสาธารณสุขในชุมชน
2. เพื่อพัฒนาโรงเรียนให้เป็นสื่อความรู้ทางด้านสาธารณสุขสู่ชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อพัฒนาเยาวชนของชุมชนให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพและทำประโยชน์แก่ชุมชนได้มากขึ้น
4. เพื่อให้ประชาชนในชุมชนตระหนักถึงความสำคัญในสิทธิการคุ้มครองการบริโภค
5. ประชาชนทราบถึงขั้นตอนการป้องกันและรักษาตนเองอย่างง่าย ๆ
6. เพื่อให้ได้ข้อมูลปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของชุมชน

สถานที่ คัดเลือกโรงเรียนและชุมชนในเขตจังหวัดสงขลา 1 แห่ง
จากการสำรวจในช่วงเตรียมสถานที่

ระยะเวลาปฏิบัติการ สิงหาคม 2534 ถึง กุมภาพันธ์ 2535

วิธีดำเนินการ

1. เตรียมสถานที่

- สำรวจสถานที่โดยแบบสอบถามและการสังเกต โรงเรียนมัธยมและชุมชนที่ตั้งของโรงเรียน ในเขตจังหวัดสงขลา
- คัดเลือกโรงเรียนและชุมชนในเขตจังหวัดสงขลา 1 แห่งที่มีความพร้อมตามเกณฑ์ที่กำหนด

2. ขั้นตอนเตรียมการและเตรียมชุมชน

- 2.1 ประชุมประสานงานกับโรงเรียน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำชุมชน เพื่อกำหนดรายละเอียดการจัดเตรียมโครงการฯในพื้นที่
- 2.2 ออกรวบรวมข้อมูลปัญหาทางด้านสาธารณสุขและปัญหาการใช้ยาในพื้นที่ โดยการสังเกต และการใช้แบบสอบถาม
- 2.3 วิเคราะห์ข้อมูล คัดเลือกกลวิธีที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาและการดำเนินโครงการ
- 2.4 เตรียมหัวข้อโครงการย่อยเพื่อลงปฏิบัติการดังนี้
 - จัดสร้าง "สวนสมุนไพรตัวอย่าง เพื่อการพึ่งตนเอง" ภายในบริเวณโรงเรียน
 - จัดอบรม "ความรู้เรื่องยาและการสาธารณสุขที่จำเป็นในครัวเรือนแก่กลุ่มต่างๆ ซึ่งเป็นผู้ปกครอง นักเรียน และกลุ่มผู้นำหมู่บ้าน"
 - จัดตั้งศูนย์ข้อมูลความรู้การสาธารณสุขมูลฐานเพื่อการพึ่งตนเอง ภายในห้องสมุดโรงเรียน
 - จัดนิทรรศการ "ความรู้เรื่องยาและการสาธารณสุขเพื่อการพึ่งตนเอง"
- 2.5 คัดเลือกนักเรียนอาสาสมัครสาธารณสุขจากนักเรียนชั้นมัธยม
- 2.6 เชิญอาจารย์สาขาสาธารณสุขอื่นๆที่สนใจเข้าร่วมให้ความรู้ ในโครงการฯ

3. ขั้นตอนดำเนินงาน

ดำเนินงานจัดทำโครงการฯตามที่กำหนดไว้

- 3.1 รวบรวมความรู้เนื้อหาและจัดเตรียมสื่อให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของท้องถิ่น และกลุ่มเป้าหมายแต่ละ โครงการย่อยตามข้อ 2.4
- 3.2 จัดทำและเตรียมรูปแบบการอบรมเผยแพร่ จัดแสดง ในแต่ละ โครงการย่อยตามข้อ 2.4

3.3 สำหรับโครงการ "สวนสมุนไพรตัวอย่าง"

- จัดหาพันธุ์สมุนไพรที่เหมาะสมกับงานสาธารณสุขมูลฐาน จากศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์สงขลา และภาควิชาเภสัชเวทและพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์
- สร้างสวนสมุนไพรตัวอย่างภายในบริเวณโรงเรียน
- จัดอบรมความรู้เรื่องสมุนไพรเพื่อการสาธารณสุขมูลฐาน แก่นักเรียนอาสาสมัครสาธารณสุข

3.4 มอบสื่อการสาธารณสุขที่ผลิตได้แก่ศูนย์ข้อมูลการสาธารณสุขมูลฐานเพื่อการพึ่งตนเอง และมอบหมายให้นักเรียนอาสาสมัครสาธารณสุขดูแลสวนสมุนไพร

4. ขั้นตอนการวัดและติดตามประเมินผล

จัดทำการวัดและติดตามประเมินผล 4 ลักษณะดังนี้

4.1 การประเมินผลก่อนเริ่มจัดทำโครงการย่อยโดย

- ออกแบบสอบถาม
- พบปะชาวบ้านและสังเกต
- รวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ในกลุ่มผู้ร่วมงาน เพื่อกำหนดรูปแบบเนื้อหา รายละเอียดในการจัดทำโครงการย่อย

4.2 การประเมินผลผู้รับการอบรมความรู้กลุ่มต่างๆ (นักเรียนอาสาสมัครสาธารณสุข กลุ่มแม่บ้าน ประชาชนกลุ่มอื่นๆที่ชมนิทรรศการ ฯลฯ) ในหัวข้อดังนี้

- ปฏิบัติยาได้ตอบ (ความสนใจเข้าร่วมโครงการ, การให้ความคิดเห็นรูปแบบโครงการ)
- ความรู้
- ทักษะ
- พฤติกรรมทางสาธารณสุขหลังการอบรม

4.3 การประเมินผลโครงการระหว่างทำโครงการ

เป็นการประเมินผลเพื่อการปรับปรุงการปฏิบัติงานในโครงการฯ ให้เป็นไปตามแผนทั้งในเรื่อง เวลา ค่าใช้จ่าย คุณภาพของงาน นอกจากนี้หากแผนที่วางไว้ไม่สอดคล้องกับการปฏิบัติงาน ก็ต้องปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับการปฏิบัติงาน โดยจัดทำแผนควบคุมการทำงาน และจัดการประชุมปรึกษาหารือเป็นระยะๆ เช่นทุก 1 เดือน

4.4 การประเมินผลเมื่อสิ้นสุดโครงการฯ

- ประเมินผลโครงการฯตามวัตถุประสงค์ทั้งด้านปริมาณงานและคุณภาพของงาน
- ประเมินผลว่าโครงการฯทำให้เกิดผลกระทบต่อชุมชนทั้งทางบวกและลบ ในด้านต่างๆ เช่น ด้านสังคม สาธารณสุขของชุมชน อนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

5. ประโยชน์ที่ได้รับ

- 5.1. ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลดีขึ้น สามารถป้องกันและดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง
- 5.2. โรงเรียนมีศักยภาพในการพัฒนาสาธารณสุขของท้องถิ่น
- 5.3. นักเรียนและผู้นำชุมชน มีความรู้ ทักษะ และ เป็นตัวอย่างการปฏิบัติตนในเรื่องสุขภาพอนามัยอย่างถูกต้อง
- 5.4. ได้สวนสมุนไพรด้อย่าง เพื่อเป็นแหล่ง เผยแพร่การใช้ และบริการพันธุ์สมุนไพรมีประโยชน์ต่อการรักษาตนเองขั้นพื้นฐาน
- 5.5. ได้ศูนย์ข้อมูลการสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อให้นักเรียนและบุคลากรสาธารณสุขในท้องถิ่นได้ศึกษา
- 5.6. ได้รับแบบความร่วมมือตัวอย่างระหว่างหน่วยงานของมหาวิทยาลัย และหน่วยงานของกระทรวงศึกษาธิการ

งบประมาณ

หมวดค่าวัสดุใช้สอย

- วัสดุสำนักงาน (เครื่องเขียน , กระดาษ, กระดาษไข , หมึกโรเนียว ฯลฯ)
- ค่าวัสดุผลิตสื่ออื่นๆ เช่น ม้วนเทปวีดีโอ , ม้วนเทปบันทึกเสียง, ฟิล์มสไลด์ ฯลฯ
- ค่าถ่ายเอกสาร
- ค่าน้ำมันรถ
- ค่าของขวัญวิทยากร
- ค่าใช้สอยในการจัดอบรมและนิเทศงาน
- ค่าตู้ยาและเวชภัณฑ์
- ค่าหนังสือด้านสุขภาพอนามัย

ประมาณการ 20,000 บาท

หมวดวัสดุ-ก่อสร้าง

- โครงการสวนสมุนไพรด้อย่างฯ

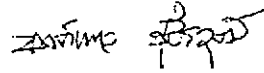
ประมาณการ 5,000 บาท

หมวดค่าตอบแทน (ค่าอาหาร)

- อาจารย์ 7 คน
- เจ้าหน้าที่ 4 คน
- นักศึกษา 20 คน

ประมาณการ 10,000 บาท

รวมประมาณการ 35,000 บาท



(นาย พงศ์เทพ สุธีวรรณ)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

วันที่ 30 พฤษภาคม 2534

โครงการนี้ได้ผ่านการพิจารณา ให้ความเห็นชอบจากภาควิชาบริหารเภสัชกิจ
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



(นางสาวรามศรี รามเคชะ)

หัวหน้าภาควิชาบริหารเภสัชกิจ

วันที่ 30 พฤษภาคม 2534



(นายปิติ ทฤษฎีคุณ)

คณบดีคณะเภสัชศาสตร์

วันที่ 30 พฤษภาคม 2534

ข้อมูลเพิ่มเติม

โครงการส่งเสริมสถานศึกษาในชุมชน (โรงเรียน) เพื่อการพัฒนาชุมชนทางด้านสาธารณสุข

1. ข้อชี้แจง

เอกสาร "โครงการส่งเสริมสถานศึกษาในชุมชน (โรงเรียน) เพื่อการพัฒนาชุมชนทางด้านสาธารณสุข" ฉบับที่ส่งมาขอรับทุนอุดหนุนนั้น เป็นแผนงานหลัก (Master Plan) ซึ่งประกอบด้วยแผนงานย่อย (Sub Plan) ดังนี้

- 1.1 โครงการส่วนส่นุไพรตัวอย่าง เพื่อการพึ่งตนเอง
- 1.2 โครงการอบรมความรู้เรื่องยา และการสาธารณสุข แก่กลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน โดยเฉพาะการอบรมนักเรียนอาสาสมัครสาธารณสุข
- 1.3 โครงการตั้งศูนย์ข้อมูลการสาธารณสุขมูลฐานเพื่อการพึ่งตนเองในห้องสมุดโรงเรียน
- 1.4 โครงการนิทรรศการ ความรู้เรื่องยา และการสาธารณสุข เพื่อการพึ่งตนเอง

2. ดัชนีวัดความสำเร็จของแผนงานหลัก

- 2.1 นักเรียนอาสาสมัครสาธารณสุข ไม่น้อยกว่าร้อยละ 75 ที่ผ่านการอบรม มีความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ ในเรื่องสาธารณสุขมูลฐานเบื้องต้น สมุนไพร และยา และสามารถเป็นผู้เผยแพร่ความรู้ให้กับชุมชนได้
ตรวจสอบโดยการสัมภาษณ์, ใช้แบบสอบถาม และการสังเกต หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ 2 ครั้ง ทั้งระยะห่าง 3 เดือน
- 2.2 ประชาชนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ในชุมชนมีความรู้ที่สนคิดและการปฏิบัติเรื่องยา และด้านสาธารณสุขเบื้องต้นในเกณฑ์ที่กำหนดไว้
ตรวจสอบโดยการ สัมภาษณ์, ใช้แบบสอบถาม และการสังเกต
- 2.3 ประชาชนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ในชุมชน มีความรู้เรื่องทักษะคิด และการปฏิบัติ เรื่องสมุนไพร เพื่อการพึ่งตนเอง โดยเฉพาะสมุนไพร 3 ชนิดที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้อยู่ในสาธารณสุขมูลฐาน ภายในระยะเวลาที่จัดทำโครงการตรวจสอบโดยการ สัมภาษณ์, ใช้แบบสอบถาม และการสังเกต

- 2.4 มีส่วนสนับไพรตัวอย่าง เพื่อการพึ่งตนเอง อย่างน้อย 1 แห่ง ซึ่งอาจจะตั้งอยู่ในโรงเรียน หรือสถานที่อื่นที่เหมาะสม ในชุมชน โดยมีผู้รับผิดชอบดูแลรักษาต่อไป
- 2.5 มีศูนย์ข้อมูลการสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อการพึ่งตนเองในห้องสมุดโรงเรียน 1 แห่ง โดยมีนักเรียนอาสาสมัครสาธารณสุข และครู เป็นผู้รับผิดชอบดำเนินงานต่อไป

3. ดัชนีวัดความสำเร็จ ของแผนงานย่อย (Sub plan)

เนื่องจากกิจกรรมที่เหมาะสม (Input) ในแต่ละแผนงานย่อย จะกำหนดละเอียดอีกครั้งหลังจากได้สำรวจพื้นที่และเตรียมชุมชน ดัชนีวัดความสำเร็จของแต่ละแผนงานย่อย จะกำหนดหลังจากคัดเลือก กิจกรรมที่เหมาะสมแล้ว โดยจะสอดคล้องกับเป้าหมายของแผนงานหลัก (Master plan)

12. ท่านจัดการกับน้ำทิ้งจากครัวเรือนโดย

- Δ ปล่องลงท่อระบายน้ำเสียเทศบาล
- Δ ปล่องลงวางระบายน้ำเสียที่ทำขึ้นเอง
- Δ ปล่องให้ไหลหรือซึมทิ้งตามชายคาเรือน
- Δ ปล่องลงคลอง
- Δ ปล่องให้ไหลหรือซึมทิ้งตามชายคาเรือน ()

13. เมื่อท่านมีอาการท้องเดิน ท้องเสีย อุจจาระร่วง ท่านรักษาพยาบาลตนเองเบื้องต้นโดย

- Δ รับประทานสมุนไพรแก้ท้องเสีย
- Δ รับประทานธาตุค้ำจนวนครั้งการนำย
- Δ ดื่มน้ำเกลือโออาร์เอสแทนน้ำ
- Δ ปล่องให้หายเอง ()
- Δ อื่นๆ ระบุ.....

14. บ้านของท่านใช้ส้วม

- Δ ส้วมชักโครก
- Δ ส้วมซึม
- Δ ส้วมหลุม
- Δ ไม่มีส้วม
- Δ อื่นๆ..... ()

15. ท่านและสมาชิกในครอบครัวถ้าอุจจาระกันที่ใด

- Δ ส้วมชักโครก
- Δ ส้วมซึม
- Δ ส้วมหลุม
- Δ อื่นๆ..... ()

16. เมื่อท่านเจ็บป่วยเล็กน้อย ท่านทำอย่างไร (เป็นไข้ หวัด ปวดท้องเล็กน้อย)

- Δ ซื้อยากินเอง
- Δ ปรึกษา ผสส., อสม.
- Δ ไปสถานเฝ้าระวัง
- Δ ไปโรงพยาบาล
- Δ ปรึกษามอบ้าน
- Δ ไปคลินิกแพทย์
- Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()

17. เมื่อเจ็บป่วยระดับปานกลาง

- Δ ซื้อยากินเอง
- Δ ปรึกษา ผสส., อสม.
- Δ ไปสถานเฝ้าระวัง
- Δ ไปโรงพยาบาล
- Δ ปรึกษามอบ้าน
- Δ ไปคลินิกแพทย์
- Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()

18. เมื่อท่านเจ็บป่วยรุนแรงมาก

- Δ ซื้อยากินเอง
- Δ ปรึกษา ผสส., อสม.
- Δ ไปสถานเฝ้าระวัง
- Δ ไปโรงพยาบาล
- Δ ปรึกษามอบ้าน
- Δ ไปคลินิกแพทย์
- Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()

ข้อมูลเรื่องการใช้ยา

19. เมื่อต้องซื้อยากินเองส่วนมากท่านซื้อจาก
- Δ ร้านขายของชำ Δ ร้านขายยา Δ กองทุนยา
 Δ ร้านขายสามแผนโบราณ Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()
20. เมื่อท่านซื้อยา ท่านซื้อโดยวิธี
- Δ เสาขายด้วยธำให้ผู้ที่ขาด Δ บอกชื่อยา
 Δ บอกลักษณะภายนอกของยา
 Δ บอกเล่าอาการที่เป็น Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()
21. เมื่อท่านไปซื้อยา ท่านต้องการทราบ
- Δ ชื่อยา Δ วิธีใช้หรือขนาดรับประทาน
 Δ โทษหรืออันตรายของยา Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()
22. เมื่อมีปัญหาเรื่องการใช้ยา ท่านปรึกษา
- Δ แพทย์ Δ เภสัชกร Δ ผสส., สสม.
 Δ เจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัย Δ ครู Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()
23. ท่านคิดว่าบุคคลากรใด ที่จะให้คำปรึกษาเรื่องยาให้ท่านได้ดีที่สุด
- Δ แพทย์ Δ เภสัชกร Δ ผสส., สสม. Δ เจ้าหน้าที่อนามัย
 Δ ครู Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()
24. เมื่อท่านจำเป็นต้องใช้ยา ท่านทำอย่างไร
- Δ อ่านฉลากการใช้ข้อข้างละเอียดและใช้ตามฉลาก
 Δ ใช้ตามคำแนะนำของแพทย์ เภสัชกร
 Δ ใช้ตามคำแนะนำของคนที่เคยใช้มาก่อน Δ ใช้ตามสะดวก ()
25. บ้านของท่านมียา
- Δ ยาแดง, ทิงเจอร์ไอโอดีน Δ สานักปวดพาราเซตามอล
 Δ ยาสมุนไพร Δ ยาชุด
 Δ ยาช่องทัมใจ บวดหาย Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()
26. ท่านใช้ยาของนักปวด
- Δ เป็นประจำเกือบทุกวัน Δ นาน ๆ ครั้ง Δ เมื่อมีอาการปวดเมื่อย
 Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()
27. เมื่อท่านหรือสมาชิกในบ้านเป็นฝีหนอง หรือแผลอักเสบ ท่านทำอย่างไร
- Δ กินยาแก้อักเสบ Δ ซื้อยาเม็ดหรือแคปซูลมาโรยแผล
 Δ ใช้สมุนไพรพลก Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()

28. ท่านจะรู้ได้อย่างไรว่าสาเหตุอาจแล้วหรือไม่
- Δ ดูการเปลี่ยนแปลงสี กลิ่น รส และการเกิดตะกอน
 - Δ ดูวันหมดอายุจากฉลาก
 - Δ ถามผู้รู้
 - Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()

29. ในลักษณะของท่านชำรุดคือ
- Δ สาเม็ดหลายสีหลายขนาดจัดไว้ในช่องเดียวกัน
 - Δ ซากที่จัดเป็นชุดเหมือนสาตำราหลวง
 - Δ ซากที่รักษาโรคได้หลายโรคในคราวเดียวกัน
 - Δ ซากที่บรรจุจะเป็นแผงหลากสี
 - Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()

30. ท่านใช้ชำรุดในการฉีก
- Δ ไม้หวัด
 - Δ ปวดหัว
 - Δ ปวดเมื่อย
 - Δ ล่อนเหลว
 - Δ อื่น ๆ (ระบุ)
 - Δ ไม่ใช่เลย ()

31. ท่านทราบหรือไม่ว่าชำรุดมีอันตรายคือ
- Δ กระจายตะลุม
 - Δ กระจายคอก
 - Δ บวมน้ำ
 - Δ ไม่ทราบ
 - Δ อื่น (ระบุ)..... ()

32. ซากที่ท่านใช้เมื่อมีอาการปวดหัว เป็นได้
- Δ สาแดง, ทิงเจอร์ไฮโดคีน
 - Δ สาแก้ปวดพาราเซตามอล
 - Δ สาสมุนไพร
 - Δ สาชุด
 - Δ สาซองแก้ปวด หัวใจ บวดหนาส
 - Δ สาแก้ปวดท้อง ท้องเสีย
 - Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()

ข้อมูลเรื่องการใช้สมุนไพร

33. ท่านเคยใช้สมุนไพรอะไรบ้าง
- Δ พืชทะเลสาบ
 - Δ ว่านหางจระเข้
 - Δ สมุนไพร
 - Δ เสด็จพึ่งพอน
 - Δ ชุ่มเห็ดเทศ
 - Δ อื่น ๆ (ระบุ)..... ()
 - Δ ไม่เคยใช้

34. ท่านรู้จักหรือทราบวิธีใช้สมุนไพรดังกล่าวอย่างไร
- Δ บอกเล่าต่อกันมา
 - Δ ถามผู้รู้
 - Δ หนังสือ รูปภาพ
 - Δ จากการไปเผยแพร่เรื่องสมุนไพรของกลุ่มหน่วยงานสาธารณสุข ()

แบบสอบถาม

โครงการส่งเสริมสถานศึกษาในชุมชน(โรงเรียน)

เพื่อการพัฒนาชุมชนทางด้านสาธารณสุข

สำหรับผู้ปกครองนักเรียน

(1) จงกากบาท (x) หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. อุณหภูมิปกติของคนเรา คือ

ก. 30 องศาเซลเซียส

ข. 37 องศาเซลเซียส

2. เมื่อเกิดอาการปวดหัวควรกินยาอะไร ?

ก. ยาพาราเซตามอล

ข. ยาคลอเฟนิลามีน

3. ยาแอมโมเนียหอมหรือเสี้ยวลูฐู ใช้สำหรับทำอะไร ?

ก. ดมแก้วิงเวียนศีรษะ

ข. กินแก้ไอ

4. การรับประทานยาเม็ดแอสไพรินที่ถูกต้องคือ

ก. กินยาตอนท้องว่าง

ข. กินยาพร้อมอาหาร

5. ยาพาราเซตามอล ใช้รักษาโรคอะไร ?

ก. แก้ท้องเสีย

ข. โรคไข้ตัวร้อน

(2) จงกากบาทเครื่องหมาย (/) หรือผิด (x) ลงหน้าข้อความต่อไปนี้

_____ 1. น้ำมันยูคาลิปตัสใช้สำหรับสูดดม หรือทาหน้าอกเพื่อบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก

_____ 2. วิธีใช้ยาน้ำไอโซนาด้า ไม่จำเป็นต้องเขย่าขวดก่อนใช้

_____ 3. ถ้ากินยาลดไข้แก้ปวดที่มีแอสไพรินมาก อาจทำให้เกิดโรคกระเพาะได้

_____ 4. ขนาดกินยาลดไข้ของเด็กและผู้ใหญ่เหมือนกัน

_____ 5. กินยาลดไข้แก้ปวดควรกินห่างกัน 4-6 ชั่วโมง

(3) จงกากบาท (x) หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ยาลดไข้แก้ปวดที่ควรเลือกใช้อันดับแรกคือ

1. พาราเซทตามอล
2. เอ.พี.ซี
3. แอสไพริน

2. ถ้าไขมีสาเหตุจากร้อนควรทำอย่างไร ?

1. เช็ดตัวด้วยน้ำเย็น
2. อาบน้ำร้อน
3. นิ่งตากลม

3. เด็กเล็ก ๆ ควรใช้ยาอะไรดี ?

1. เอ.พี.ซี
2. พาราเซทตามอลใช้รับ
3. แอสไพริน

4. เป็นหวัดคัดจมูก

1. กิงเจอร์มหาหิงค์
2. น้ำมันสัระแทน
3. น้ำมันยูคาลิปตัส

5. สาประเภทของแก้ปวด ถ้ากินมาก ๆ อาจเกิด

1. โรคกระเพาะ
2. โรคความดัน
3. โรคมะเร็ง

6. ยากแก้ปวดที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารน้อย

1. ยาชุดแก้ปวด
2. พาราเซทตามอล
3. แอสไพริน

7. ยากแก้ปวดที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารควรกินเวลาไหน

1. ก่อนนอน
2. ก่อนอาหาร
3. หลังอาหาร

8. คนเป็นไข้หวัดไม่ควร

1. กินฮาลดใช้
2. พักผ่อนนอนหลับ
3. ออกกำลังกาย

9. ขนาดรับประทานยาแก้ไอ น้ำค้ำ ของผู้ใหญ่คือ

1. ครั้งละ 1-2 ช้อนชา หรือจิบบ่อย ๆ ทุก 4-6 ชั่วโมง
2. ครั้งละ 1-2 ช้อนชา หรือจิบบ่อย ๆ ทุก 6-8 ชั่วโมง
3. ครั้งละ 1-2 ช้อนชา หรือจิบบ่อย ๆ ทุก 8-10 ชั่วโมง

(4) กาเครื่องหมาย (x) หรือ (/) ลงหน้าข้อความต่อไปนี้

- _____ 1. การกินยาก่อนอาหารหมายถึง กินยาเสร็จแล้วกินอาหารทันที
- _____ 2. เมื่อเด็กเล็ก ๆ ร้องไห้เพราะปวดท้อง ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ เราควรรีบใช้ยาทิงเจอร์มหาหิงค์ทาท้องให้เด็ก
- _____ 3. ยาชาตุน้ำแดงใช้กินแก้ปวดหัว
- _____ 4. ยาน้ำที่มีลักษณะขุ่น ๆ หรือมีตะกอนต้องเขย่าขวดก่อนใช้เสมอ
- _____ 5. น้ำมันละหุ่งหอมหวานใช้กินแก้โรคอหิวเรื้อรัง

(5) จงกากบาท (x) หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ยาน้ำแก้ท้องเสียที่จัดเป็นยาสามัญประจำบ้าน ซึ่งท่านสามารถใช้ได้เอง โดยไม่เป็นอันตรายมากนั้นคือ

1. ยาโลโมซิล
2. ยาซัลฟาควินิดีน
3. ยาแอสไพรีน

2. ท้องเสียเป็นน้ำ ควรปฏิบัติอย่างไร ?

1. ไม่กินน้ำ เพราะท้องจะเสียน้ำมากขึ้น
2. กินอาหารเออะ ๆ เพื่อทดแทน
3. ควรกินน้ำผสมเกลือ น้ำตาล หรือใช้ โออาร์เอส ผสมน้ำ

3. โรคกระเพาะไม่ควรกินอาหารประเภทใด

1. อาหารหวาน อาหารจัด
2. เหล้า อาหารเผ็ด
3. ข้าวต้ม ข้าวผัด

4. ชาลดกรด ควรกินเวลาใด ?

1. ก่อนอาหารทันที
2. หลังอาหารทันที
3. ระหว่างมีอาหาร

5. ชาลดกรดที่เป็นน้ำ

1. เข้าขวดก่อนกิน
2. กินทันทีไม่ต้องเขย่าขวด
3. ไม่กินก่อนนอน

6. เม็ดแมงลักสามารถใช้รักษา

1. โรคท้องเสีย
2. โรคท้องผูก
3. โรคกระเพาะ

7. สิ่งที่ทำให้ท้องผูกคือข้อใด ?

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
2. กินผักผลไม้
3. กินแต่ข้าวต้ม

8. พืชชนิดใดแก้ท้องอืดได้ ?

1. ขมิ้นชัน สะระแหน่
2. ตำลึง
3. หญ้าคา

9. สาบรเรทาลาการท้องอืดเพื่อ

1. ยาเม็ดโซดาบินท์
2. ยาทั้งเจอร์ดีนการบูน
3. ยาตาอูลันมิกรีเจอร์

10. สาชาตุน้ำแดงใช้รักษา

1. อาการท้องอืด
2. ท้องเสีย
3. ท้องผูก

(6.) จงกาเครื่องหมาย (/) หรือ (x) ลงหน้าข้อความต่อไปนี้

- _____ 1. หนึ่งช้อนโต๊ะมีขนาดเล็กกว่าหนึ่งช้อนชา
- _____ 2. น้ำมันดิบปลาใช้เป็นสารปรุงรสในคนที่ เป็นโรคตาว่ามีวินที่มีคได้
- _____ 3. สมาชิกบำรุงโลหิต ควรกินก่อนอาหารหนึ่งชั่วโมง
- _____ 4. การป้องกันการเป็นโรคพยาธิอาจทำได้โดยกินอาหารที่สะอาด และสุกแล้ว
- _____ 5. กินอาหารควรใช้มือหยิบ

(7) จงกาบบาด (x) หน้าชื่อที่ถูกต้อง

1. ชุ่มเห็ดเทศ มีประโยชน์ทางยาอย่างไร
 - ก. แก้กลากเกลื้อน
 - ข. แก้ท้องเสีย
 - ค. เป็นยาระบาย
 - ง. ถูกทั้ง ก. และ ค.
2. พื้ทะเลสาบโจร มีประโยชน์อย่างไร
 - ก. แก้กลากเกลื้อน
 - ข. แก้ไข้
 - ค. รักษาอาการไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
 - ง. แก้โรคกระเพาะอาหาร
3. ว่านต่างจระเข้ มีประโยชน์ทางยาอย่างไร
 - ก. แก้กลากเกลื้อน
 - ข. แก้ไข้
 - ค. รักษาอาการน้ำร้อนลวก ไฟไหม้
 - ง. แก้โรคกระเพาะอาหาร
4. ขมิ้นชัน มีประโยชน์ทางยาอย่างไร
 - ก. แก้กลากเกลื้อน
 - ข. แก้ไข้
 - ค. แก้โรคกระเพาะอาหาร
 - ง. ถูกทุกข้อ
5. เสลดพังพอนตัวเมีย มีประโยชน์ทางยาอย่างไร
 - ก. แก้พิษแมลงกัดต่อย
 - ข. แก้พิษงู
 - ค. แก้ริดสีดวงทวาร
 - ง. แก้มะเร็ง
6. หน้าหวาดแมว มีประโยชน์ทางยาอย่างไร
 - ก. แก้ผิว
 - ข. ขับปัสสาวะ
 - ค. แก้ไข้
 - ง. ยาระบาย

เอกสารประกอบการอบรม ครั้งที่ 1

เรื่อง การใช้ยาฆ่าแมลงประจำบ้าน

ผู้เข้าประจำบ้าน

เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับครอบครัว ก่อนติดตั้งตู้ยาควรคำนึงถึง

- ทำเลที่ตั้ง

1. ตั้งให้พ้นมือเด็ก
2. ไม่ถูกแสงแดด
3. ห่างจากเตาไฟหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด
4. ไม่อบชื้น
5. มีกระຈกปิดกันฝุ่นละออง หรือง่าม ให้สะดวก

- การจัดยา

1. ควรแยกยาที่ใช้ภายนอกออกจากยารับประทาน
2. ยานแต่ละชนิดต้องมีฉลากปิดขาดให้เรียบร้อย
3. ยาทุกชนิดต้องมีภาชนะบรรจุ ปิดเรียบร้อย และฝาต้องปิดให้สนิท

โดย ยาที่ใช้ภายนอกหรือยาเฉพาะที่จะต้องมีคำว่า ห้ามรับประทาน พิมพ์ด้วยสีแดงกำกับไว้

ยาที่ใช้ภายนอกควรมีไว้ประจำบ้าน ได้แก่

1. สากานกัณฑ์ต้นต้น หรือ คาลาไมน์โอดีน
2. ^{ขี้}ผงซักฟอกขาว หรือสากหม่อง
3. ทิงเจอร์ใส่แผลสด, สานคง
4. สาทักษานแผลน้ำร้อนลวก
5. เหล้าคมิโมเน็สหอม

ส่วน ถ้าที่ได้รับประทานได้นั้นจะมีตัวหนังสือพิมพ์ด้วยสีน้ำเงินกำกับไว้

ยาที่ได้รับประทานที่ควรมีไว้ประจำบ้าน

1. ยาเม็ดพาราเซตามอล หรือ แอสไพริน ใช้น้ำกัดปวด
2. ชาลดไข้ชนิดน้ำสำหรับเด็ก
3. ยาน้ำไอ
4. ยาน้ำท้องเสีย
5. ยาชาคุดน้ำแดง, แยกจุกเสียด
6. ชาลดกรดในกระเพาะอาหาร

เวชภัณฑ์บางชนิดที่ควรมีไว้ในตู้ยาได้แก่ สำลี ผ้าพันแผล หลอดเทอร์โมมิเตอร์
แอลกอฮอล์เช็ดแผล ถ้วยตวงหรือช้อนตวง ปรอทวัดไข้

- การดูแลรักษา

- หมั่นตรวจดูแลลูกยาทุกชนิดในตู้ หากครบเดือนต้องรีบแก้ไข
- ตรวจดูอายุฉลากยา หรือ เสื่อมสภาพ เช่น เม็ดขานแตก่วน เปลี่ยนสี เปลี่ยนกลิ่นให้ทิ้งไป

การใช้ยาทั่วไป

การรับประทานก่อนอาหาร แบ่งได้เป็น 2 ประเภท

1. รับประทานก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง
เพื่อให้ยาดูดซึมได้ดี เช่น ฮานกัวเจียน
2. รับประทานก่อนอาหารหนึ่งชั่วโมง
เช่น เพนิซิลลิน

การรับประทานหลังอาหาร

- โดยทั่วไปรับประทานหลังอาหารทันที เพราะอาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะ
เช่น แอสไพริน

ORS. หรือ น้ำเกลือแร่

ประกอบด้วย-

- น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือครึ่งช้อนชา
- น้ำต้มสุก 1 ขวดแม่โอง

ธาตุ

ธาตุ คือ สารหลายชนิดที่จัดไว้รวมกัน รูปแบบและสีของเม็ดธาตุนั้นต่างกัน และกินพร้อมกัน ธาตุจะพบได้ตามร้านขายยา หรือเวรขายตามหมู่บ้าน แต่ละธาตุมีธา 3-9 เม็ด ธาตุแบ่งได้เป็น

- ธาตุสด โดยเป็นแบบธาตุให้กินก็โดยร้านขายยา เมื่อคนไข้ไปรักษาอาการ
- ธาตุสำเร็จรูป โดยจัดเป็นซองเล็ก ๆ ซองละหนึ่งซองและมีการพิมพ์ข้อความสรรพคุณ และวิธีใช้ติดไว้บนซอง

ข้อเสียของธาตุ

1. ทำให้ให้ยาฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น และสิ้นเปลืองเสรษฐกิจ เช่น เมื่อปวดหัวก็กินธาตุ ซดละ 3 บาท แทนที่จะกินพาราเซตามอล เม็ดละ 50 ส.ค.
2. ทำให้เกิดอันตรายจากการแพ้ยา เนื่องจากไม่รู้ว่าธาตุนั้น ๆ ใด มีอะไรอะไรบ้าง
3. ทำให้ได้รับอันตรายจากยาโดยตรง

ยาที่พบในธาตุ

1. กลุ่มสเตียรอยด์ ทำให้เกิดอันตราย ดังนี้
 - เกิดอาการบวม น้ำ ความดันโลหิตสูง
 - ผลในกระเพาะอาหาร
 - กระดูกพรุนและผุได้
2. ยากลุ่มปฏิชีวนะ ทำให้เกิดการแพ้ยา อาการข้างเคียงจากยา ทำให้เนื้อคอขาด
3. ยานกัปวดคลอซี แอสไพรินทำให้เกิดผลในกระเพาะอาหารถ้าให้ไม่ถูกต้อง
4. ยาในกลุ่มกล่อมประสาท ทำให้เกิดการคิดยา
5. ยานกัแก้ปวด ทำให้เกิดอาการง่วงนอน สดิมส์ลือ
6. ยานกัแก้ไอ ขับเสมหะกล่อมเนื้อ อาจทำให้เกิดผลในกระเพาะอาหารได้
7. วิตามิน เป็นสาเหตุของการเกิดน้ำและมะเร็งได้

เอกสารประกอบการอบรมครั้งที่ 2

เรื่อง สมุนไพรที่ใช้ในวิถีประจำวัน

ยาสมุนไพร เป็นสิ่งที่ได้จากพืช, สัตว์ หรือแร่ธาตุ

ส่วนของสมุนไพรที่นำมาใช้

1. ใช้รากหรือหัว เช่น กระชาย ช้า
2. ใบหรือเก็บทั้งต้น เช่น กระเพราะ ผึ้ง พื้ทะเลาะโจร
3. ใช้เปลือกต้นและเปลือกราก เช่น ขุน เเคียม พยอม
4. ใช้ดอก เช่น พิกุล กานพลู
5. ใช้ผลและเมล็ด เช่น มะม่วงต้น มะม่วงเครือ

การนำสมุนไพรมาใช้

1. ใช้สด
2. ใช้ต้ม
3. ชา
4. ชาดกกลอน
5. ชาดองเหล้า

กลุ่มอาการและโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพร

เป็นโรคเรื้อรัง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ารักษาด้วยสมุนไพร
ได้ เช่น พิษภัย สันนิบาภัย ภาวะพิษภัย กระตุกหัด มะเร็ง วัณโรค ภาวะไต ความดันโลหิตสูง
เบาหวาน โรคเรื้อรัง คีซ่าน หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ปลอดภัย อากาศบวม ไทฟอยด์ โรคตาทุกชนิด

ข้อแนะนำในการใช้สมุนไพร

1. ใช้ให้ถูกต้อง ต้องรู้จักสมุนไพร และใช้ให้ถูกต้องสรรพคุณที่ให้
2. ใช้ให้ถูกส่วน จะต้องรู้ว่าส่วนใดของพืชที่ใช้เป็นยา
3. ใช้ให้ถูกขนาด สมุนไพรถ้าใช้น้อยไปก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากไปก็อาจเป็นอันตรายหรือเกิดพิษต่อร่างกายได้

อันตรายหรือเกิดพิษต่อร่างกายได้

4. ใช้ยาให้ถูกวิธี สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดต้องใช้ต้ม จะต้องรู้ว่าใช้

ที่ถูกต้อง

5. ใช้ให้ถูกโรค เช่นท้องผูกต้องใช้ยาระบาย

นอกจากนี้การนำสมุนไพรมาใช้ต้องระมัดระวังในเรื่องความสะอาดเป็นสำคัญด้วย

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่งส่งเสริมให้มีการใช้

มีทั้งหมด 5 ตัว คือ

1. ฟ้าทะลายโจร

ลักษณะพืช

เป็นพืชล้มลุกสูง 1-2 ศอก ลำต้นสีเหลือง แตกกิ่งเล็กด้านข้างจำนวนมาก ใบสีเขียว
ตัวใบรียาวแหลม ดอกขนาดเล็กสีขาว มีรสขมกระสีม่วงแดง มีกลิ่นคล้ายขมิ้น เมื่อดินสีน้ำตาลอ่อน

สรรพคุณ

รักษาอาการท้องเสียที่ไม่ใช่อาการติดเชื้อ , รักษาอาการเจ็บคอ

วิธีใช้

1. ชาดื่ม ใช้ใบฟ้าทะลายโจร 1-3 กำมือ (แก่อาการเจ็บคอให้เพิ่ม 1 กำมือ)
ต้มกับน้ำนาน 10-15 นาที ดื่มน้ำก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง หรือเวลามีอาการแต่ชาดื่มฟ้าทะลายโจร
มีรสขมมาก

2. ชาลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายโจรสด ล้างให้สะอาด หั่นลงหม้อหุง (ควรหุงในที่ร่ม
อากาศโปร่ง ห้ามตากแดด) บดให้ละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้ง เป็นเม็ดชาลูกกลอนขนาดปลาน้ำก้อย
หรือขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.3 เซนติเมตร หั่นลงหม้อหุงเก็บไว้ในขวดแห้งและมิดชิด
รับประทานครั้งละ 3-5 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

3. ชาดอกเห็ด นำใบฟ้าทะลายโจรแห้งชงยาให้เป็นก้อนเล็กๆ ใส่ในขวดแก้ว ใช้
เห็ดโรง 40 กรัม เชื้อเพื่อให้ความชื้นเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น แช่ชาวดหรือคนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
พอลบ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวดที่มิดชิดและสะอาด รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ
(รสขมมาก) วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร

2. ขุมเห็ดเทศ

ลักษณะพืช

ขุมเห็ดเทศเป็นไม้พุ่ม ใบรูปไข่ ขอบขนาน ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน เรียงตัวเป็นแบบใบประกอบ ดอกเป็นช่อสีเหลือง ฝักแบนยาว มีปีกสี่ปีก เมล็ดในเป็นรูปสามเหลี่ยม

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ดอกสด ใบสดหรือแห้ง

สรรพคุณ

ใบค้ำทาแก้กลากเกลื้อน ไรต์ผิวหนัง ดอกและใบต้มรับประทาน แก้อาการท้องผูก

วิธีใช้

- ท้องผูก - ใช้ดอกขุมเห็ดเทศสด 2-3 ช่อ รับประทานกับน้ำพริก
- นำใบสดมาล้างให้สะอาดหั่นตากแห้ง ใช้ต้มหรือชงน้ำดื่มครั้งละ 12 ใบ
- ใบแห้งบดเป็นผง ปั้นกับน้ำผึ้งหรือลูกกลอน ขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย ครั้งละ

3 เม็ด รับประทานก่อนนอน หรือเมื่อมีอาการท้องผูก

3. เสลดพังพอน

ลักษณะพืช

เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นสีน้ำตาลแดง มีหนามตามข้อ ใบยาวเรียว ปลายแหลม มีเส้นกลางสีแดง ดอกสีเหลืองจำปา ออกเป็นช่อ

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด

สรรพคุณ

ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ไรต์ผิวหนัง

วิธีใช้

ใบสดของเสลดพังพอน รักษาอาการแพ้ อักเสบ แมลงสัตว์กัดต่อย โดสเอาใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นหกลงาน้ำทาบริเวณที่เป็น หรือค้ำผสมเหล้าเล็กน้อยก็ได้

4. ขมิ้นชัน

ลักษณะพืช

พืชล้มลุกที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้า มีสีเหลืองเข้มจนสีแดงจัด มีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเรียวยาวปลายแหลมคล้ายใบพุทธรักษา ดอกออกเป็นช่อ มีก้านช่อแทงจากเหง้าขึ้นมา ดอกสีขาวอมเหลือง

ส่วนที่ใช้เป็นยา

พืชสดและแห้งบ

สรรพคุณ

แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ฝีบวม แก้ท้องร่วง

วิธีใช้

1. อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียดและอาหารไม่ย่อย ล้างขมิ้นให้สะอาด หั่นบาง ๆ ไม่ต้องปอกเปลือก ตากแดดจัด 1-2 วัน บดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นเม็ดขนาดปลายนิ้วก้อย เก็บในขวดสะอาด กินครั้งละ 2-3 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน บางคนกินขมิ้นแล้วท้องเสีย ให้หยุดยาทันที
2. ฝี แผลพุพอง และแก้อาการแพ้กลาก เมือลงสัตว์กัดต่อย โดยเอาเหง้ายาวประมาณ 2 นิ้ว ผ่นกับน้ำต้มสุก ทาบริเวณที่เป็นวันละ 3 ครั้ง หรือใช้ผงขมิ้น โรยทาบริเวณที่มีอาการผื่นคันจากแมลงสัตว์กัดต่อย

5. ว่านหางจระเข้

ลักษณะพืช

เป็นพืชล้มลุก ลำต้นสั้น ใบจะงอกขึ้นมาจากดิน ใบหนา รูปรียาว ปลายแหลมริมใบหยัก และมีหนาม ผิวใบสีเขียวใส มีรอยกระสีขาว ภายในใบมีวุ้นและเมือกมาก

ส่วนที่ใช้

วุ้นจากใบ

สรรพคุณ

รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

วิธีใช้

นำใบว่านมาปอกเปลือกสีเขียวออกด้วยมีดที่สะอาด ล้างบางให้สะอาดด้วยน้ำต้มสุก หรือล้างกับทิม เอาวุ้นมาพอกบริเวณแผล ทา 2 ครั้ง เช้า-เย็น จนแผลหาย

ข้อควรระวัง

ก่อนใช้ต้องทดสอบว่าแพ้หรือไม่ โดยเอาวุ้นทาบริเวณท้องแขนด้านใน ถ้าผิวไม่คันหรือแดง ก็ใช้ได้

บัญชีรายชื่อ และที่อยู่ปัจจุบันของนักเรียนอาสาสมัครสาธารณสุข

โรงเรียนควนเนียงวิทยา สงขลา

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่
๑	นายวิชาญ แก้วชุ่ม	๑๓๓ หมู่ที่ ๗ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๒	นายสมชาย ลิ่มตระกูล	๓๕๓/๕ หมู่ที่ ๒ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๓	นายสุรพล สักดิ์แก้ว	๑๕/๑ หมู่ที่ ๒ ต. หัวขี้เหล็ก อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๔	นายอำนาจ ษณะปะละ	๕๕ หมู่ที่ ๕ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๕	นายอุดมพร ไชยมิตร	๑๒๖ หมู่ที่ ๗ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๖	นางสาวน้อย ทิก้าพล	๕๒ หมู่ที่ ๒ ต. ควนโศก อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๗	นางสาวศุภารัตน์ ฦ สุธ	๒๐๗ หมู่ที่ ๕ ต. คอนทราษ อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง
๘	นางสาวสุธิราภรณ์ ปานแก้ว	๑๗๖ หมู่ที่ ๑ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๙	นางสาวสุมาลี ส่วนทอง	๑๘ หมู่ที่ ๕ ต. ควนรู อ. รัตภูมิ จ.สงขลา
๑๐	นางสาววิไลวรรณ ศรีทวีป	๑๗ หมู่ที่ ๕ ต. บางเหนือ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๑๑	นางสาวเสรินทร์ วรณชิต	๒๑/๑ หมู่ที่ ๑๓ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๑๒	นายสมพร แก้วกรด	๓๓๗ หมู่ที่ ๒ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๑๓	นายประกอบ แก้วลอย	๘๙ หมู่ที่ ๗ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๑๔	นายวิชัย หลุดห๊ะ	๓๙ หมู่ที่ ๕ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๑๕	นายวุฒิชัย ถานะฮาโน	๖๙ หมู่ที่ ๕ ต. บางเหนือ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๑๖	นางสาวธิดา ทองประดับ	๗ หมู่ที่ ๘ ต. บางเหนือ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๑๗	นางสาวสุกิดา ไม้จน	๒๗ หมู่ที่ ๑๒ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๑๘	นางสาวสุภาพ บริเพชร	๘๒ หมู่ที่ ๙ ต. ควนโศก อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๑๙	นางสาวสุเมตตา แสงเพชร	๓๒ หมู่ที่ ๖ ต. ควนรู อ. รัตภูมิ จ.สงขลา
๒๐	นางสาวอนุ จันทราชดิ	๕๕ หมู่ที่ ๑ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๒๑	นางสาวอาจินต์ พลเจริญ	๕๙ หมู่ที่ ๗ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๒๒	นายณรงค์ชัย เจียงยี่	๑๗๒ หมู่ที่ ๑๓ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๒๓	นายประจักษ์ สุวรรณมาลี	๓๘ หมู่ที่ ๑ ต. รัตภูมิ อ.ควนเนียง จ.สงขลา
๒๔	นางสาวสายไหม พงษ์ชาวดาร	๑๓๒ หมู่ที่ ๒ ต. บางเหนือ อ.ควนเนียง จ.สงขลา

๒๕	นายบุญชอบ	ศรีทวีกุล	๕๑	หมู่ที่ ๙	ต.บางเหริ่ง	อ.ควนเนียง	จ.สงขลา
๒๖	นายสุรินทร์	จันทะระเว	๑๐๘	หมู่ที่ ๕	ต.ควนโฝ	อ.ควนเนียง	จ.สงขลา
๒๗	นางสาวกรรณิการ์	ผลกากรกิจ	๒๑	หมู่ที่ ๒	ต.คลองใหญ่	อ.ตะโหมด	จ.พัทลุง
๒๘	นางสาวกุลธิดา	วัตรชาติศุภกุล	๓๕๙	หมู่ที่ ๒	ต.รัตภูมิ	อ.ควนเนียง	จ.สงขลา
๒๙	นางสาวอัญชลี	รัตนพันธ์	๓๘	หมู่ที่ ๒	ต.หัวขลิกลง	อ.ควนเนียง	จ.สงขลา
๓๐	นางสาวอาพร	เทพสุข	๘๑	หมู่ที่ ๘	ต.หัวขลิกลง	อ.ควนเนียง	จ.สงขลา