

แบบฟอร์มจัดการความรู้

1. ชื่อผลงานเรื่อง **เช็กข้อมูล COVID-19 ผ่าน Social Media**

2. ผู้จัดทำผลงาน นางสาวปวีตรา ไพทอง ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

3. สรุปสาระและขั้นตอนการดำเนินการ ประกอบด้วย

3.1 หลักการและเหตุผล/วัตถุประสงค์/วิธีการดำเนินงาน/ผลการศึกษา)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ระลอก 3 ตัวเลขผู้ติดเชื้อในแต่ละวัน ทำให้หลายคนเกิดความกังวลใจ และภาวนาอยากให้สถานการณ์ดีขึ้น ไม่เลวร้ายไปกว่านี้ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญสำหรับช่วงนี้ คือ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ เพื่อที่จะได้รับมือและระมัดระวังตัว โดยเฉพาะคนทำงานที่ยังคงต้องเดินทางไปทำงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือแม้กระทั่งพ่อค้าแม่ค้าที่ต้องหาเช้ากินค่ำ ที่ต้องเดินทางหรือไปอยู่ในพื้นที่ที่อาจมีความเสี่ยงได้โดยไม่รู้ตัว อีกทั้งชาวปทุมธานีแพร่สะพัดก็มีมากมาย การเช็กข้อมูลที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก และต้องมาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือได้ โดยขอแนะนำการเช็กข้อมูล Covid-19 ผ่านช่องทาง Social Media โดยแบ่งออกเป็น 3 หมวด ได้แก่ เว็บไซต์ Facebook และแอปพลิเคชัน ดังนี้

1) เว็บไซต์

- <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php> เว็บไซต์ข้อมูลโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ที่มีทั้งข้อมูลสถานการณ์โรคในประเทศไทย มีทั้งสถิติข้อมูลและรายวัน สถานการณ์ทั่วโลก รวมถึงสื่อความรู้ มาตรการ ข้อเสนอแนะ ข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

- <https://pr.moph.go.th/?url=main/index> เว็บไซต์ข่าวสารของสำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นเว็บไซต์ที่สามารถรับรู้ข่าวสาร กิจกรรมการดำเนินงานของกระทรวงสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับ COVID-19

2) Facebook ที่น่าสนใจที่จะได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง หากกดติดตามเพื่อรับข่าวสาร ได้แก่

- Facebook กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- Facebook กระทรวงสาธารณสุข
- Facebook ไทยรัฐโควิด

3) แอปพลิเคชัน

- แอปพลิเคชัน “ใกล้มือหมอ” ช่วยเช็กอาการเบื้องต้นของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ

- แอปพลิเคชัน “หมอชนะ” ช่วยบันทึกข้อมูลการเดินทางของผู้ใช้งานด้วยเทคโนโลยี GPS และ Bluetooth เพื่อเช็กอินตามสถานที่ต่าง

- แอปพลิเคชัน “หมอพร้อม” หรือ บัญชี LINE “หมอพร้อม” ช่วยรายงานข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวัคซีนโควิด19 รวมถึงการลงทะเบียนวัคซีน

- บัญชี LINE “Away Covid-19” ช่วยให้เข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นต่อการรับมือกับโควิด 19 และจะอัปเดตสถิติผู้ติดเชื้อในไทย สถานที่ที่มีความเสี่ยง เป็นต้น

หากทราบข้อมูลสถานการณ์ของโรคแล้ว อาจจะทำให้เกิดความเครียด เราสามารถใช้สุขภาพจิตด้วยตนเอง ด้วยแอปพลิเคชัน Mental Health Check Up เป็นแอปพลิเคชันของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยออกแบบมาเพื่อประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง ภายในแอปพลิเคชันจะใช้วิธีการประเมินตนเองที่เกี่ยวกับสุขภาพใจหลากหลายหมวด ได้แก่ ประเมินดัชนีวัดความสุข ประเมินความเครียด ประเมินภาวะซึมเศร้า ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ EQ ประเมินภาวะวิตกกังวล ประเมินภาวะความจำ ประเมินภาวะติดเกม ประเมินภาวะหมดไฟในการทำงาน ประเมินพลังสุขภาพจิต RQ รวมถึงข้อแนะนำ การปฏิบัติตัวหลังผลการประเมินต่างๆ เพื่อลดความเครียดของแต่ละคนได้

ดังนั้นการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องจะทำให้เรามีสติ และตระหนักกับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่ตระหนกกับเหตุการณ์ต่างๆ และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีการเว้นระยะห่าง ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ และรับรู้ข่าวสารอย่างพอดี ไม่วิตกกังวลจนเกินไป

3.2 การนำไปใช้ประโยชน์

ใช้เป็นช่องทางในการติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด19 ที่มีความถูกต้องจากแหล่งเชื่อถือได้

3.3 ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

-

3.4 การเผยแพร่ (ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร).....

นำเสนอในการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดการความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองวิถีใหม่ในวันที่ 20 กรกฎาคม 2564 ณ ห้องประชุมยูคาลิป ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติโดยนำเสนอในรูปแบบบอร์ดนิทรรศการ