

คู่มือรหัสบันทึกข้อมูล

แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อและโรคไร้เชื้อที่สำคัญของประชาชนวัยสูงอายุ ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อและโรคไร้เชื้อที่สำคัญของประชาชนวัยทำงาน ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อ มี ๓ ตอน จำนวน ๔๓ ข้อ ได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับประชาชนผู้ตอบ จำนวน ๕ ข้อ เป็นแบบตัวเลือก

ตอนที่ ๒ ความรู้ด้านสุขภาพ จำนวน ๑๖ ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประเมินค่า ๕ ระดับที่วัดความยากง่ายของการกระทำตั้งแต่ไม่เคยทำให้ ๐ คะแนนจนถึงทำได้ง่ายมาก ๔ คะแนน

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อ จำนวน ๒๒ ข้อ

ตอนที่ ๓.๑ พฤติกรรมป้องกันโรคไร้เชื้อ ได้แก่ ด้านพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน ๑๒ ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับวัดความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์ ตั้งแต่ระดับไม่เคยปฏิบัติให้ ๑ คะแนน จนถึงปฏิบัติทุกวัน ให้ ๕ คะแนน

ตอนที่ ๓.๒ พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อ ได้แก่ การป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 จำนวน ๑๐ ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับวัดความถี่ของการปฏิบัติ ตั้งแต่ระดับไม่เคยปฏิบัติให้ ๑ คะแนน จนถึงปฏิบัติทุกครั้ง ให้ ๕ คะแนน

การลงรหัสบันทึกข้อมูล

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ชุมชน/หมู่บ้าน ระบุ..... ตำบล ระบุ.....

อำเภอ ระบุ..... จังหวัด ระบุ.....

๑. เพศ (sex)

๑) ชาย = ๑

๒) หญิง = ๒

๒. ปัจจุบันท่านอายุ (old)

๑) อายุ ๑๕-๑๙ ปี = ๑

๒) อายุ ๒๐-๒๙ ปี = ๒

๓) อายุ ๓๐-๓๙ ปี = ๓

๔) อายุ ๔๐-๔๙ ปี = ๔

๕) อายุ ๕๐-๕๙ ปี = ๕

๖) อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป = ๖

๓. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด (edu)

- ๑) ไม่ได้เรียนหนังสือ = ๑
 ๒) ประถมศึกษา = ๒
 ๓) มัธยมศึกษาตอนต้น = ๓
 ๔) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. = ๔
 ๕) อนุปริญญา/ปวส. = ๕
 ๖) ปริญญาตรีขึ้นไป = ๖

๔. ท่านมีสถานะทางสังคมแบบใด

- ๑) อสม./ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน/กรรมการชุมชน = ๑
 ๒) ประชาชนในชุมชน = ๒

๕. ท่านร่วมจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่คนในชุมชน
 ประเด็นใด ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ

- ๑) ร่วมกิจกรรมประเมิน ฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อ และโรคไร้เชื้อ
 ๒) จัดกิจกรรมให้ความรู้ป้องกันโรคติดเชื้อ และโรคไร้เชื้อ
 ๓) จัดกิจกรรมชมรมเสริมสร้างทักษะด้านสุขภาพ เช่น เต้นแอโรบิก สาธิตเมนูสุขภาพ สมาชิก
 บำบัด
 ๔) ร่วมกำหนดและบังคับใช้มาตรการทางสังคมในการดูแลสุขภาพ เช่น ร่วมกำหนดให้เป็น
 หมู่บ้านปลอดบุหรี่ กำหนดให้งานบุญต้องไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กำหนดให้ทุกบ้านปลูก
 ผักสวนครัวรั้วกินได้ เป็นต้น

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ตรงกับตัวท่าน (HL๑-HL๒๔)

ข้อความถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	ไม่เคย ทำ	ทำได้ ยากมาก	ทำได้ ยาก	ทำได้ ง่าย	ทำได้ ง่ายมาก
องค์ประกอบที่ ๑ ทักษะการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑. เมื่อต้องการข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีป้องกันตนเอง ท่าน สามารถหาแหล่งข้อมูลได้โดยทันที	๑	๒	๓	๔	๕
๒. ท่านสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ต้องการจากหลายแหล่ง ได้ เช่น จากผู้รู้ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น	๑	๒	๓	๔	๕
๓. ท่านสามารถเสาะหาแหล่งบริการสุขภาพที่จะให้การ ช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรือจำเป็นได้	๑	๒	๓	๔	๕
๔. ท่านสามารถติดต่อเบอร์สายด่วนสุขภาพที่จะให้การ ช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินหรือปัญหาสุขภาพได้	๑	๒	๓	๔	๕
องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ					
๕. ท่านสามารถอ่านข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีการป้องกันตนเอง ด้วยความเข้าใจวิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ หรือเว็บไซต์	๑	๒	๓	๔	๕

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	ไม่เคย ทำ	ทำได้ ยากมาก	ทำได้ ยาก	ทำได้ ง่าย	ทำได้ ง่ายมาก
๖. ท่านสามารถอ่านฉลากอาหารและยา ที่ได้รับถึงวิธีการกิน การใช้ การเก็บรักษา และผลข้างเคียง	๑	๒	๓	๔	๕
๗. ท่านสามารถเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่นำเสนอในรูปแบบของ สัญลักษณ์ คำศัพท์ ตัวเลขหรือเครื่องหมายในสถานพยาบาลได้	๑	๒	๓	๔	๕
๘. ท่านกล้าซักถามผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น หมอ เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข ครูอนามัย เพื่อเพิ่มเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพให้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง	๑	๒	๓	๔	๕
องค์ประกอบที่ ๓ ด้านการประเมินข้อมูลและบริการด้าน สุขภาพ					
๙. ท่านตรวจสอบข้อมูลการปฏิบัติตัว โดยการซักถาม หรือ โต้แย้ง แพทย์ ผู้รู้หรือผู้ให้บริการสุขภาพ ก่อนที่จะเชื่อหรือทำ ตาม	๑	๒	๓	๔	๕
๑๐. ท่านพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วย เหตุผล ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตามถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล	๑	๒	๓	๔	๕
๑๑. ท่านทบทวนถึงประโยชน์และความปลอดภัยของข้อมูล สุขภาพที่ได้รับ ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม	๑	๒	๓	๔	๕
๑๒. เมื่อมีข้อมูลใหม่เข้ามา ท่านสามารถตรวจสอบแหล่งที่มา ของข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	๑	๒	๓	๔	๕
องค์ประกอบที่ ๔ การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑๓. ท่านสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ไปใช้ในการ ส่งเสริมสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๔. ท่านหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของ ตนเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้	๑	๒	๓	๔	๕
๑๕. วางแผน ทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น นาน้ำ ตรวจสุขภาพ ประจำปี มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออก กำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง	๑	๒	๓	๔	๕
๑๖. ท่านตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนในการปฏิบัติตน เพื่อลดหรือ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	๑	๒	๓	๔	๕

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคไร้เชื้อ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา (beh๑ - beh๑๐)

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	๖-๗วัน/ สัปดาห์	๔-๕วัน/ สัปดาห์	๓ วัน/ สัปดาห์	๑-๒วัน/ สัปดาห์	แทบไม่ได้ ปฏิบัติ
การบริโภคอาหาร					
๑.ท่านกินผักและผลไม้สดที่ไม่หวานจัด อย่างน้อยวันละครึ่ง กิโลกรัม	๕	๔	๓	๒	๑
๒.ท่านมักกินอาหารแบบเดิม ซ้ำๆ จำเจ	๑	๒	๓	๔	๕
๓.ท่านกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด แกงกะทิ เนื้อติดมัน เป็นต้น	๑	๒	๓	๔	๕
๔.ท่านกินขนมที่มีรสหวาน เช่น ลูกอม ขนมเชื่อม หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง	๑	๒	๓	๔	๕
๕.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำแดง น้ำเขียว	๑	๒	๓	๔	๕
๖.ท่านกินอาหารรสเค็ม หมักดอง หรือเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหาร	๑	๒	๓	๔	๕
การออกกำลังกาย					
๗.ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ ๓๐ นาที จนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก	๕	๔	๓	๒	๑
๘.ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจวัตรประจำวันประมาณ ๓๐ นาที เช่น เดินไปทำงาน ทำงานบ้าน ทำงานโดยใช้แรง เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
การจัดการความเครียด					
๙.ท่านเบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	๑	๒	๓	๔	๕
๑๐.ท่านหลับยากหรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากเกินไป	๑	๒	๓	๔	๕
การสูบบุหรี่					
๑๑.ท่านสูบบุหรี่หรือยาสูบ	๑	๒	๓	๔	๕
๑๒.ท่านมีบุคคลใกล้ชิดสูบบุหรี่หรือยาสูบ	๑	๒	๓	๔	๕
การดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
๑๓.ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เหล้าขาว ยาตองเหล้า	๑	๒	๓	๔	๕

ตอนที่ ๓.๒ พฤติกรรมสุขภาพป้องกันการติดเชื้อไวรัส-19

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา (beh๑๑ – beh๑๘)

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บ้าง บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
๑๔. ท่านใช้สิ่งของส่วนตัว เช่น จาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ร่วมกับผู้อื่น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๕. ท่านล้างหรือทำความสะอาดมือก่อนสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก	๕	๔	๓	๒	๑
๑๖. ท่านกินอาหารปรุงสุก สะอาด	๕	๔	๓	๒	๑
๑๗. ท่านรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๘. ท่านล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจ ลล้างมือ หลังจากจับสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ที่จับ ประตู ปุ่มกดลิฟท์ เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๑๙. ท่านสวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย	๕	๔	๓	๒	๑
๒๐. ท่านยืน นั่ง เว้นระยะห่างจากผู้อื่น อย่างน้อย ๑ เมตร หรือ ๑ ช่วงแขน	๕	๔	๓	๒	๑
๒๑. ท่านทำความสะอาดบ้านและข้าวของเครื่องใช้ ที่ใช้ ร่วมกันในบ้าน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๒๒. ท่านแยกหน้ากากอนามัยใช้แล้วทิ้งออกจากขยะทั่วไป โดยใช้ถุงหรือภาชนะที่ปิดมิดชิด	๕	๔	๓	๒	๑

เกณฑ์ให้คะแนนจำแนก ความรอบรู้ด้านสุขภาพ
เพื่อป้องกันโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อของประชาชนวัยทำงานในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๑ ทักษะการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ รวมจำนวน ๔ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๒๐

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-เป็นผู้มีระดับการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
ถ้าได้ ๑๒-๑๓ คะแนนหรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-เป็นผู้มีระดับการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเล็กน้อย และอาจจะมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ ๑๔-๑๕ คะแนนหรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-เป็นผู้มีระดับการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
ถ้าได้ ๑๖-๒๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-เป็นผู้มีระดับการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

๒ ทักษะการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ รวมจำนวน ๔ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๒๐

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-เป็นผู้มีระดับการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ ไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
ถ้าได้ ๑๒-๑๓ คะแนนหรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-เป็นผู้มีระดับการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพเล็กน้อย และอาจจะมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ ๑๔-๑๕ คะแนนหรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-เป็นผู้มีระดับการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
ถ้าได้ ๑๖-๒๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-เป็นผู้มีระดับการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

เกณฑ์ให้คะแนนจำแนก พฤติกรรมสุขภาพ
เพื่อป้องกันโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อของประชาชนวัยทำงานในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๑. ทักษะด้านการบริโภคอาหาร รวมจำนวน ๖ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๓๐

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๑๘ คะแนนหรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง
๑๘-๒๐ คะแนน หรือ ≥๖๐ - < ๗๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารได้ถูกต้องเป็นเล็กน้อย
๒๑-๒๓ คะแนน หรือ ≥๗๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
๒๔-๓๐ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ

๒. ทักษะด้านการออกกำลังกาย รวมจำนวน ๒ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๑๐

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๕ คะแนนหรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่ถูกต้อง
๖ คะแนน หรือ ≥๖๐ - < ๗๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายได้ถูกต้องเป็นเล็กน้อย
๗ คะแนน หรือ ≥๗๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
๘-๑๐ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ

๓. ทักษะด้านการจัดการความเครียด รวมจำนวน ๒ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๑๐

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๕ คะแนนหรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการจัดการความเครียดไม่ถูกต้อง
๖ คะแนน หรือ ≥๖๐ - < ๗๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการจัดการความเครียดได้ถูกต้องเป็นเล็กน้อย
๗ คะแนน หรือ ≥๗๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการจัดการความเครียดได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
๘-๑๐ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการจัดการความเครียดได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ

๔. ทักษะด้านการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ รวมจำนวน ๒ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๑๐

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๕ คะแนนหรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการสูบบุหรี่ไม่ถูกต้อง
๖ คะแนน หรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการสูบบุหรี่ได้ถูกต้องเป็นเล็กน้อย
๗ คะแนน หรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการสูบบุหรี่ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
๘-๑๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการสูบบุหรี่ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ

๕. ทักษะด้านการดื่มสุรา รวมจำนวน ๑ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๕

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๓ คะแนนหรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดื่มสุราไม่ถูกต้อง
๓-๓.๔ คะแนน หรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดื่มสุราได้ถูกต้องเป็นเล็กน้อย
๓.๕-๓.๙ คะแนน หรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดื่มสุราได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
๔-๕ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดื่มสุราได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ

๖. ทักษะด้านการป้องกันการติดเชื้อ รวมจำนวน ๙ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๔๕

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๒๗ คะแนนหรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการป้องกันการติดเชื้อไม่ถูกต้อง
๒๗ - ๓๐ คะแนน หรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการป้องกันการติดเชื้อได้ถูกต้องเป็นเล็กน้อย
๓๑ - ๓๕ คะแนน หรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการป้องกันการติดเชื้อได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
๓๖ - ๔๕ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการป้องกันการติดเชื้อได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ

๗. สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อ รวมจำนวน ๒๒ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๑๑๐

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๖๖ คะแนนหรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อไม่ถูกต้อง
๖๖ - ๗๖ คะแนน หรือ $\geq 60 - < 70\%$ ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อได้ถูกต้องเป็นเล็กน้อย
๗๗ - ๘๗ คะแนน หรือ $\geq 70 - < 80\%$ ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
๘๘ - ๑๑๐ คะแนน หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ