



แบบทดสอบ: สุขอนามัยในการดำรงชีวิตและการทำงาน

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดแสดงถึงการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

- ก. ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น
- ข. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
- ค. นอนดิ๊กทุกคืน
- ง. ไม่แปรงฟันก่อนนอน
- จ. ใส่เสื้อผ้าซ้ำหลายวัน

2. การล้างมือที่ถูกวิธีควรใช้สิ่งใด

- ก. น้ำเฉย ๆ
- ข. ทิชชูแห้ง
- ค. สบู่และน้ำสะอาด
- ง. ผ้าเช็ดมือ
- จ. น้ำหอมฉีดมือ

3. สุขอนามัยในที่ทำงานมีความสำคัญอย่างไร

- ก. ทำให้ทำงานได้น้อยลง
- ข. ป้องกันโรคติดต่อและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน
- ค. ทำให้ต้องล้างอุปกรณ์บ่อยขึ้น
- ง. ทำให้เสียเวลา
- จ. ไม่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเลย

4. พฤติกรรมใดส่งผลเสียต่อสุขอนามัย

- ก. การล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ
- ข. กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน
- ค. ใช้อุปกรณ์ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- ง. การทำความสะอาดโต๊ะทำงานสม่ำเสมอ
- จ. การสวมหน้ากากในที่แออัด

5. ข้อใดคือการดูแลสุขภาพอนามัยในครัวเรือน

- ก. ทิ้งขยะสะสมไว้หลายวัน
 - ข. ทำความสะอาดห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ
 - ค. ใช้ภาชนะที่สกปรก
 - ง. ล้างผักโดยไม่ใช้น้ำสะอาด
 - จ. ปล่อยให้ น้ำขังรอบบ้าน
-

6. การแต่งกายที่เหมาะสมกับการทำงานควรเป็นอย่างไร

- ก. เสื้อผ้าหนาเกินไป
 - ข. สวมใส่รองเท้าแตะ
 - ค. แต่งกายสะอาดเรียบร้อยเหมาะสมกับลักษณะงาน
 - ง. ใส่เสื้อไม่รัด
 - จ. ใส่เสื้อผ้าซ้ำหลายวัน
-

7. ข้อใดควรปฏิบัติก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

- ก. แปรงฟัน
 - ข. ล้างจาน
 - ค. ล้างมือให้สะอาด
 - ง. ดื่มน้ำเย็น
 - จ. เช็ดโต๊ะด้วยทิชชู
-

8. การรักษาความสะอาดในที่ทำงานส่งผลอย่างไร

- ก. ทำให้เครียด
 - ข. ไม่มีประโยชน์ต่อการทำงาน
 - ค. ลดโอกาสเกิดโรคและอุบัติเหตุ
 - ง. ทำให้เสียเวลา
 - จ. ทำให้ไม่อยากทำงาน
-

9. การใช้ห้องน้ำสาธารณะอย่างปลอดภัยควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ใช้โดยไม่ล้างมือ
 - ข. ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
 - ค. ไม่ใส่รองเท้าเข้าห้องน้ำ
 - ง. ล้างมือด้วยสบู่หลังใช้ทุกครั้ง
 - จ. ไม่ล้างมือและจับสิ่งของต่อ
-

10. สุขอนามัยส่วนบุคคลหมายถึงข้อใด

- ก. การรักษาความสะอาดของบ้าน
- ข. การรักษาความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า
- ค. การทำความสะอาดถนน
- ง. การแต่งบ้านให้สวย
- จ. การจัดโต๊ะทำงานให้สะอาด