

๑๑. บทอ่านมุ่งเน้นความสำคัญในเรื่องใดมากที่สุด

ก. การคัดแยกขยะ

ข. ประเภทของขยะ

ค. ปริมาณของขยะ

ง. ขั้นตอนทำลายขยะ

๑๒. ข้อใดคือปริมาณขยะในกระบวนการกำจัดด้วยการรีไซเคิล

ก. น้อยกว่าร้อยละ ๕

ข. มากกว่าร้อยละ ๑๒

ค. ประมาณร้อยละ ๒๖

ง. มากกว่าร้อยละ ๗๓

๑๓. จากบทอ่าน การขายกระดาษแบบใดที่ได้ราคาดี

ก. แยกกระดาษที่เป็นปกออกจากกระดาษที่เป็นด้านใน

ข. เย็บหนังสือเก่าและเอกสารที่ไม่ใช่แล้วใส่ลังขายรวมกัน

ค. มัดกระดาษทุกชนิดรวมกัน หากเป็นหนังสือไม่ต้องดึงปกออก

ง. แยกกระดาษขายเป็นกระดาษขาวพิมพ์หมึกดำ และกระดาษขาวพิมพ์หมึกสี

๑๔. ข้อใดไม่ใช่สิ่งที่ควรปฏิบัติเกี่ยวกับการแยกกระป๋องเพื่อขาย

ก. กระป๋องเหล็กให้บีบให้เล็กโดยไม่ต้องดึงหัวออก

ข. กระป๋องอลูมิเนียมให้เทน้ำทิ้งให้หมด บีบให้เล็กก่อนขาย

ค. แยกกระป๋องเหล็กและกระป๋องอลูมิเนียมออกจากกันก่อนขาย

ง. ดึงฉลากจากกระป๋องเหล็กและกระป๋องอลูมิเนียมก่อนแยกขาย



๑๕. ข้อใดคือจุดประสงค์ของบทอ่านนี้

ก. วรรณกรรมการใช้ถุงพลาสติกรีไซเคิล

ข. อธิบายขั้นตอนการรีไซเคิลถุงพลาสติก

ค. ระบุปริมาณการใช้ถุงพลาสติกรีไซเคิล

ง. ประเภทของถุงพลาสติกที่นำมาใช้รีไซเคิล

๑๖. จากบทอ่านนี้ ข้อใดสรุปถูกต้องเกี่ยวกับการรีไซเคิลถุงพลาสติก

ก. การหลอมเหลวเป็นขั้นตอนหนึ่งของการรีไซเคิลถุงพลาสติก

ข. ผลผลิตที่ได้จากการรีไซเคิลคือเม็ดพลาสติกสำหรับนำไปทำพลาสติกชีวภาพ

ค. ถุงพลาสติกที่จะนำมารีไซเคิลต้องเป็นถุงชนิดหูหิ้ว (T – SHIRT BAGS) เท่านั้น

ง. การรีไซเคิลถุงพลาสติกจะต้องนำถุงพลาสติกทุกประเภทที่มีมาอัดรวมกันก่อนที่จะเข้าเครื่องรีไซเคิล

๑๗. ข้อใดเรียงลำดับการดำเนินการรีไซเคิลถุงพลาสติกได้ถูกต้อง

๑) เข้าเครื่องตัดเป็นเม็ดพลาสติก

๒) นำขยะพลาสติกส่งไปที่โรงงานรีไซเคิล

๓) เข้าเครื่องเป่าถุงเพื่อผลิตกลับมาเป็นถุงใหม่

๔) นำถุงพลาสติกไปเข้าเครื่องเพื่อหลอมเหลวเป็นเม็ดพลาสติก

๕) ทำความสะอาดจากนั้นนำไปทิ้งในถังขยะที่มีสัญลักษณ์รีไซเคิล

ก. ๒) ๔) ๓) ๑) ๕)

ข. ๒) ๓) ๔) ๑) ๕)

ค. ๕) ๓) ๔) ๑) ๒)

ง. ๕) ๒) ๔) ๑) ๓)



กรมส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ



NORMAL FAMILY

การดูแลครอบครัวและคนรอบข้าง ในยุค New Normal





เว้น ระยะ ห่าง
ทางสังคม

ดูแล แนะนำคนในครอบครัว ด้วยการอยู่ห่างจากคนอื่น อย่างน้อย 1-2 เมตร เพื่อลดการสัมผัสเชื้อ



หลีกเลี่ยง
กิจกรรมเสี่ยง

ให้ครอบครัว งดการเดินทาง ไปยังพื้นที่เสี่ยง หลีกเลี่ยง การพบปะกับกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยง



สวมหน้ากาก
อนามัยป้องกัน

หากต้องออกจากบ้าน ควร สวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง โดยเฉพาะบุตรหลาน ที่ต้อง ไปโรงเรียน



ล้างมือ
ให้ปลอดภัย

ฝึกให้ทุกคนในครอบครัว ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หรือ ใช้เจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 70% ขึ้นไป



เลี่ยงการสัมผัส
ตา จมูก และปาก

ฝึกคนในครอบครัว โดยเฉพาะ เด็กๆ อย่างจับตา จมูก และปาก โดยที่ไม่ได้ล้างมือ เพราะเรา อาจจะสัมผัสไวรัสโดยไม่รู้ตัว



รับประทานอาหาร
อย่างปลอดภัย

ให้ทุกคนในครอบครัว รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ หรือ อาหารอุ่นร้อน และใช้ ภาชนะแยกเฉพาะ ไม่ใช้ร่วมกัน



รับประทานผลไม้
อย่างถูกวิธี

ทานผลไม้ ที่มีวิตามินซีสูง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ก่อน ทานควรเช็ดเปลือกให้สะอาด หรือ แช่น้ำต่างกับน้ำ เพื่อฆ่าเชื้อโรค



ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ

ให้ทุกคนในครอบครัว ออกกำลังกาย ทำให้กระตุ้นหัวใจ อย่างน้อยวันละ 15-30 นาที เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)

#สช#GENCOCHALLENGE

๑๘. ข้อใดคือวัตถุประสงค์ของบทอ่านนี้

ก. บอกกล่าว

ข. แนะนำ

ค. ประชาสัมพันธ์

ง. รายงานข้อมูล

๑๙. บุคคลใดปฏิบัติตนไม่ถูกต้องจากบทอ่านนี้

ก. ฟ้าว้นระยะจากเพื่อนเมื่อต้องพูดคุยกัน

ข. ฟางหมั้นล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดอยู่เสมอ

ค. ฝนรับประทานอาหารโดยใช้ภาชนะร่วมกับคุณพ่อคุณแม่

ง. ฝ่ายแช่ผลไม้ด้วยน้ำด่างทับทิมและล้างให้สะอาดก่อนนำมารับประทาน

๒๐. บทอ่านนี้เกี่ยวข้องกับข้อใดน้อยที่สุด

ก. วิธีการดูแลตนเองและครอบครัว

ข. ข้อควรปฏิบัติในยุค New Normal

ค. ข้อควรระวังเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ

ง. การรณรงค์หลีกเลี่ยงสถานที่เสี่ยงกับการติดเชื้อ