

แบบประเมินมาตรฐานศูนย์เด็กเล็กนอ้าย

ชื่อศูนย์เด็กเล็ก.....สถานที่ตั้ง.....เลขที่.....
หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอหาดใหญ่.....จังหวัด สงขลา
รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....เขตเทศบาล/อบต.....
สังกัดของศูนย์เด็กเล็ก.....
จำนวนเด็กทั้งหมด.....คน ชาย.....คน หญิง.....คน มาใช้บริการจริงเฉลี่ย.....ต่อวัน
จำนวนผู้ดูแลเด็ก.....คน รับเลี้ยงเด็ก อายุตั้งแต่.....ปี ถึง.....ปี

1. คำชี้แจง

1.1 แบบประเมินมาตรฐานศูนย์เด็กเล็กนอ้ายนี้ สามารถใช้ได้ 2 กรณี ดังนี้

- ใช้เป็นแบบประเมินของเจ้าหน้าที่ศูนย์เด็กเล็กในการประเมินตนเองเพื่อทราบสถานการณ์ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการมีส่วนร่วมของชุมชนในศูนย์เด็กเล็กเพื่อที่จะได้ข้อมูลมาประกอบการพัฒนาให้ศูนย์เด็กเล็กเป็นศูนย์เด็กเล็กนอ้ายและได้มาตรฐาน
- ใช้เป็นแบบประเมินของเจ้าหน้าที่ผู้ตรวจประเมินซึ่งประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ฝ่ายสาธารณสุข องค์กรปกครองท้องถิ่น พัฒนาชุมชน ตัวแทนชุมชนและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นแบบประเมินเพื่อรับรองศูนย์เด็กเล็ก ว่าพัฒนาได้ตามเกณฑ์มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กนอ้ายระดับใด

1.2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่เริ่มดำเนินโครงการควรได้รับคำชี้แจงการใช้แบบประเมินนี้เพื่อเตรียมความพร้อมและทำการปรับปรุงแก้ไข ให้ทันก่อนการตรวจประเมิน

1.3 เกณฑ์การประเมินศูนย์เด็กเล็กนอ้าย แบ่งเป็น 3 ระดับ รายละเอียดดังตาราง

| เกณฑ์การประเมิน | จำนวนข้อที่ผ่านการประเมิน | ข้อที่ต้องผ่านการประเมิน |
|-----------------|---------------------------|--|
| ระดับดีมาก | 26-27 | ข้อที่มีสัญลักษณ์ <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="checkbox"/> 9-10 ข้อ |
| ระดับดี | 17 | ข้อที่มีสัญลักษณ์ <input type="radio"/> และ <input checked="" type="radio"/> |
| ระดับพื้นฐาน | 9 | ข้อที่มีสัญลักษณ์ <input type="radio"/> |

2. วิธีการประเมิน

การประเมินศูนย์เด็กเล็กก่อนอยู่ในแต่ละหัวข้อ ให้ทำเครื่องหมายลงในช่องของการประเมิน โดยพิจารณาตามเกณฑ์ประเมินว่ารายการที่ประเมินนั้น ผ่าน หรือ ไม่ผ่าน เกณฑ์การประเมินแล้ว ทำเครื่องหมาย

ผ่าน = สภาพที่ได้มาตรฐาน ถูกต้องตามเกณฑ์และแนวทางการประเมินที่กำหนดไว้
ทุกข้อ ยกเว้น ข้อที่ระบุ หรือ ถ้าผ่านข้อใดข้อหนึ่งที่กำหนดไว้ ให้ใส่เครื่องหมาย “√”

ไม่ผ่าน = สภาพที่ต่ำกว่าเกณฑ์ จำเป็นต้องปรับปรุงแก้ไข ให้ใส่เครื่องหมาย “X”

3. การใช้แบบประเมิน

ครั้งที่ 1 สัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำมาวางแผนในการพัฒนาปรับปรุงศูนย์เด็กเล็กด้านต่าง ๆ

ครั้งที่ 2 การตรวจประเมินจากคณะผู้ตรวจประเมิน เพื่อการรับรองมาตรฐาน

1. ผลการประเมิน

| รายละเอียด | ผลการประเมินครั้งที่ 1 | ผลการประเมินครั้งที่ 2 |
|------------------------|---|---|
| เกณฑ์การประเมิน | <input type="checkbox"/> ระดับดีมาก <input type="checkbox"/> ระดับดี <input type="checkbox"/> ระดับพื้นฐาน <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง | <input type="checkbox"/> ระดับดีมาก <input type="checkbox"/> ระดับดี <input type="checkbox"/> ระดับพื้นฐาน <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง |
| คำแนะนำของผู้ประเมิน | | |
| ชื่อผู้ประเมิน | | |
| ตำแหน่ง | | |
| หน่วยงาน | | |
| วัน/เดือน/ปีที่ประเมิน | | |

มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กน่ายู่ กรมอนามัย

| เกณฑ์มาตรฐาน | การประเมิน | | แนวทางการประเมิน | ข้อเสนอแนะ |
|--|------------|---------|--|------------|
| | ผ่าน | ไม่ผ่าน | | |
| ○ 1. เด็กทุกคนได้รับการประเมินภาวะโภชนาการ โดยชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ทุก 3 เดือน | | | 1. พิจารณาจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก หรือ สมุดรายงานสุขภาพเด็กประจำศูนย์ 1. มีการแปลผลน้ำหนักเด็กเทียบกับกราฟแสดงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ 2. หากพบเด็กภาวะทุพโภชนาการ มีการแก้ไขปัญหา โดยการส่งต่อข้อมูลให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ ชั่งน้ำหนักเด็กทุก 1 เดือน จนกว่าเด็กมีน้ำหนักปกติ | |
| ○ 2. เด็กทุกคนแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน ทุกวัน | | | 1. มีกิจกรรมแปรงฟันในศูนย์เด็กเล็กทุกวัน (โดยการสุ่มถามจากเด็ก) 2. เด็กทุกคนมีแปรงสีฟันเป็นของตนเอง และสถานที่ 3. มีการจัดเก็บแปรงสีฟันให้สะอาด | |
| ○ 6. เด็กทุกคนได้รับการประเมินพัฒนาการตามเกณฑ์อายุโดยผู้ดูแลเด็ก | | | 1. ใช้แบบประเมินพัฒนาการเด็กในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก หรือแบบของกรมอนามัยหรือกรมสุขภาพจิต อย่างน้อย 6 เดือน/ครั้ง 2. มีข้อมูลพัฒนาการเด็ก - เด็กพัฒนาการสมวัย.....คน% - เด็กสงสัยพัฒนาการล่าช้าคน% 3. ถ้าพบเด็กที่สงสัยพัฒนาการล่าช้า มีการส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข | |

| เกณฑ์มาตรฐาน | การประเมิน | | แนวทางการประเมิน | ข้อเสนอแนะ |
|---|------------|---------|--|------------|
| | ผ่าน | ไม่ผ่าน | | |
| ○ 7. มีของเล่นเด็ก และหนังสือนิทานเหมาะสมกับวัย และมีกิจกรรมการเล่านิทาน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. มีของเล่นเด็กในร่ม และเครื่องเล่นสนามที่สภาพดี ปลอดภัย 2. มีหนังสือนิทานที่เหมาะสมกับวัยและมีการเล่านิทานให้เด็กฟังอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง 3. พิจารณาจากตารางการจัดกิจกรรมประจำวัน 3. สุ่มถามเด็กอายุมากกว่า 3 ขวบ ในศูนย์เด็กเล็ก | |
| ○ 10. สถานที่เตรียมปรุงอาหาร สะอาด ถูกสุขลักษณะ | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. สถานที่เตรียม ปรุงอาหาร สะอาด เป็นระเบียบและการขนส่งอาหารที่พร้อมบริโภค ต้องมีการปกปิด 2. มีการระบายอากาศดี ไม่มีกลิ่นคาวรบกวน 3. มีความปลอดภัยสำหรับเด็ก เช่น มีการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับเด็กได้จากมีดของมีคม ถังแก๊ส หรือ เต้าไฟ เป็นต้น 4. เตรียม ปรุงอาหาร บนโต๊ะที่สภาพดี สะอาด สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. | |
| ○ 11. น้ำดื่ม น้ำใช้ สะอาด เพียงพอ | | | <p>น้ำดื่ม ต้องมีคุณลักษณะดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. น้ำดื่มสุก หรือ 2. น้ำที่ผ่านระบบการปรับปรุงคุณภาพแล้ว เช่น น้ำกรอง ที่มีการบำรุงรักษาเครื่องกรองน้ำ ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ หรือ 3. น้ำบรรจุขวดที่ได้รับการอนุญาตจากอย. 4. ภาชนะบรรจุน้ำต้องสะอาด มีฝาปิดหรือก๊อกน้ำ หรือทางเทริน้ำเปิดปิดได้ | |

| เกณฑ์มาตรฐาน | การประเมิน | | แนวทางการประเมิน | ข้อเสนอแนะ |
|--|------------|---------|---|------------|
| | ผ่าน | ไม่ผ่าน | | |
| | | | <p>น้ำใช้</p> <p>เป็นน้ำประปา หรือน้ำบาดาล หรือน้ำที่สะอาด ปลอดภัย ภาชนะบรรจุต้องสะอาด มีฝาปิด</p> | |
| <p>○ 15. บริเวณศูนย์เด็กเล็กมีสภาพแวดล้อมภายในภายนอกอาคารสะอาดและปลอดภัย</p> | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. บริเวณภายในอาคาร สะอาด จัดเป็นระเบียบและปลอดภัยสำหรับเด็ก 2. บริเวณรอบอาคารศูนย์เด็กเล็ก มีขอบเขตชัดเจน สะอาดและปลอดภัย เช่น มีรั้วที่ปลอดภัย ไม่มีบ่อน้ำ หลุมขนาดใหญ่ หรือเศษวัสดุที่เป็นอันตรายต่อเด็ก ไม่มีน้ำขังเฉอะแฉะ 3. จัดบริเวณเป็นระเบียบ สะอาด 4. ไม่มีน้ำขังเฉอะแฉะ เจิงนอง 5. อาคารศูนย์เด็กเล็กสะอาด | |
| <p>○ 16. ห้องน้ำ ห้องส้วม สะอาด ถูกสุขลักษณะ</p> | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. ห้องน้ำ ห้องส้วม สะอาด พื้นไม่ลื่น 2. โถส้วมขนาดเหมาะสมกับตัวเด็กหรือถ้ำ เป็นของผู้ใหญ่ ต้องมีสิ่งช่วยเสริมการใช้ที่ปลอดภัย เช่น ราวจับ | |
| <p>○ 27. ผู้ปกครอง ชุมชน ฯลฯ มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของศูนย์เด็กเล็ก</p> | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. มีส่วนร่วมในกิจกรรมของศูนย์ เช่น ช่วยดูแลเด็ก ทำอาหารให้เด็ก เล่านิทาน ผลิตของเล่น หรือ 2. สนับสนุนวัสดุ อุปกรณ์หรืองบประมาณ หรือ 3. ร่วมเป็นคณะกรรมการของศูนย์ โดยพิจารณาจากรายชื่อคณะกรรมการของศูนย์ หรือ แผนการจัดกิจกรรมของศูนย์ หรือจากการถามผู้ดูแลเด็ก | |

| เกณฑ์มาตรฐาน | การประเมิน | | แนวทางการประเมิน | ข้อเสนอแนะ |
|---|------------|---------|--|------------|
| | ผ่าน | ไม่ผ่าน | | |
| <p>Δ 3. อาหารที่จัดให้เด็กมีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่</p> | | | <ol style="list-style-type: none"> พิจารณาจากเมนูอาหารรายวันหรือสัปดาห์ สังเกตจากอาหารที่จัดให้ในวันที่ทำการประเมิน | |
| <p>Δ 12. อุปกรณ์และภาชนะใส่อาหารปลอดภัย และสะอาด</p> | | | <ol style="list-style-type: none"> ภาชนะใส่อาหารทำด้วยวัสดุที่ปลอดภัย เช่น สแตนเลส อลูมิเนียม เมลามีนสีขาว หรือสีอ่อน ไม่แตกง่าย หรือมีความคม ที่ล้างภาชนะ อุปกรณ์ ควรใช้อย่างที่มีก๊อกน้ำและท่อระบายน้ำ ถ้าใช้กะละมังต้องมี 3 ใบ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และบริเวณที่ล้างต้องมีการระบายน้ำที่ดี ไม่เฉอะแฉะ ล้างภาชนะ อุปกรณ์ด้วยน้ำยาล้างภาชนะ และน้ำสะอาดอีก อย่างน้อย 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล ภาชนะ อุปกรณ์ เมื่อล้างเสร็จแล้ว ต้องคว่ำให้แห้ง ห้ามเช็ด วางในตะแกรงโปร่งสะอาด สูงจากพื้น 60 ซม. เชียง มีด สภาพดี สะอาด แยกใช้ตามประเภทของอาหาร ได้แก่ ผักผลไม้ เนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ มีเชียงแยกใช้ตามประเภทอาหาร อย่างน้อย 3 เชียง เช่น เชียงกลมสำหรับเนื้อสัตว์สด เชียงเหลี่ยมสำหรับเนื้อสัตว์ปรุงสุก และเชียงพลาสติกสำหรับผักผลไม้ และควรทำความสะอาดทันทีเมื่อใช้งานเสร็จ | |

| เกณฑ์มาตรฐาน | การประเมิน | | แนวทางการประเมิน | ข้อเสนอแนะ |
|---|------------|---------|--|------------|
| | ผ่าน | ไม่ผ่าน | | |
| Δ 13. ผักสด ผลไม้ ต้องล้างสะอาด เนื้อสัตว์ปรุงให้สุก และมีการปกปิดอาหารที่พร้อมบริโภคแล้ว | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. ผักสด ผลไม้ ต้องล้างด้วยน้ำสะอาด อย่างน้อย 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล หรือใช้สารเคมีที่ปลอดภัย 2. เนื้อสัตว์ทุกชนิดต้องปรุงให้สุกด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง 3. อาหารที่พร้อมบริโภคต้องปกปิดด้วยฝาชีหรือฝาภาชนะ ไม่ใช่ผ้าขาวบาง | |
| Δ 17. พื้นที่ใช้สอย จัดเป็นสัดส่วน และเพียงพอ | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. แยกพื้นที่ใช้สอยเป็นสัดส่วนเช่น ห้องครัว ห้องรับประทานอาหาร ห้องกิจกรรม ห้องส้วม 2. มีอ่างล้างมือ พร้อมสบู่ และ/หรือที่แปรงฟันสำหรับเด็ก 3. มีพื้นที่ใช้สอย เฉลี่ย 2 ตรม. ต่อเด็ก 1 คน | |
| Δ 18. เครื่องใช้สำหรับเด็ก สะอาด และเพียงพอ | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. มีแก้วน้ำสะอาด เพียงพอสำหรับเด็กทุกคน 2. ที่นอน หมอน ผ้าห่ม สะอาด และมีเฉพาะเด็กแต่ละคน 3. โต๊ะ เก้าอี้ สะอาด และมีขนาดเหมาะสมปลอดภัยกับเด็ก | |
| Δ 24. ผู้ดูแลเด็กทุกคนมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. แต่งกายสะอาด เรียบร้อย 2. สุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ 3. ไม่ติดยาเสพติด 4. อารมณ์ดี ไม่มีประวัติทำร้ายเด็ก มีจิตใจแจ่มใส ไม่เครียด โดยการสังเกตพูดคุย หรือ 5. ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต (ตามแบบฟอร์มในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก) โดยผู้ดูแลเด็กทุกคนประเมินตนเอง ถ้าพบว่าผู้ | |

| เกณฑ์มาตรฐาน | การประเมิน | | แนวทางการประเมิน | ข้อเสนอแนะ |
|--|------------|---------|---|------------|
| | ผ่าน | ไม่ผ่าน | | |
| | | | ดูแลเด็กคนใดคนหนึ่ง มีความเครียดสูงกว่าปกติมาก (คะแนน 30-60) ถือว่าไม่ผ่านการประเมิน | |
| <input type="checkbox"/> 25. ผู้ดูแลเด็ก ร้อยละ 50 ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก | | | 1. ผู้ดูแลเด็กอย่างน้อยครั้งหนึ่งในศูนย์เด็กเล็กนั้นเคยฝึกอบรมอย่างน้อยในช่วง 2 ปี ที่ผ่านมา โดยพิจารณาจากวุฒิบัตรหรือจากการสอบถาม | |
| <input type="checkbox"/> 26. มีอัตราส่วนการดูแลเด็ก เหมาะสม | | | 1. เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี มีผู้ดูแลเด็ก 1 คน ต่อเด็ก 3 คน 2. เด็กอายุ 1-2 ปี ผู้ดูแลเด็ก 1 คน ต่อ เด็ก 5 คน 3. เด็กอายุ 2 – 3 ปี ผู้ดูแลเด็ก 1 คน ต่อ เด็ก 10-15 คน 4. เด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป ผู้ดูแลเด็ก 1 คน ต่อ เด็ก 20-25 คน | |
| <input type="checkbox"/> 4. มีการจัดอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และไม่หวานจัด | | | 1. อาหารว่างที่จัดให้เด็ก ได้แก่ นมจืด ผลไม้ ขนมไทยไม่หวานจัด เช่น ขนมแกงบวดต่าง ๆ เต้าส่วน ขนมฟักทอง ขนมกล้วย 2. งดขนมหวานจัด เหนียวติดฟัน ขนมกรุบกรอบ ทอฟฟี่ น้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารใส่สีที่เป็นพิษต่อเด็ก 3. ดูแลไม่ให้เด็กกินขนมจิบจนออกมื่ออาหารว่าง และอาหารมื้อหลัก | |
| <input type="checkbox"/> 5. เด็กทุกคนได้รับการตรวจสุขภาพทุกวัน | | | 1. ทักการตรวจสุขภาพเด็กประจำวัน 2. พบเด็กป่วยให้นอนห้องแยก และแจ้งผู้ปกครองรับกลับบ้านทันที โดยพิจารณาจากสมุดรับส่งเด็กของศูนย์ฯ 3. มีตู้ยาสามัญประจำบ้าน ที่สามารถใช้ในกรณีเด็กได้รับบาดเจ็บขณะอยู่ศูนย์เด็กเล็ก | |

| เกณฑ์มาตรฐาน | การประเมิน | | แนวทางการประเมิน | ข้อเสนอแนะ |
|---|------------|---------|--|------------|
| | ผ่าน | ไม่ผ่าน | | |
| <input type="checkbox"/> 8. มีมุมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครอง | | | 1. มีบอร์ด หนังสือ หรือเอกสาร ให้ข่าวสาร และความรู้กับพ่อแม่ | |
| <input type="checkbox"/> 9. ผู้ดูแลเด็กสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครอง เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก | | | 1. สุ่มถามผู้ปกครองเด็ก หรือ พิจารณาจาก สมุดรายงานของศูนย์ฯ | |
| <input type="checkbox"/> 14. ผู้ประกอบอาหารมีสุขภาพดี แต่งกายสะอาด สุขอนามัยดี | | | 1. ชุดแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ใ้ หมวก และผ้ากันเปื้อนสีขาวหรือสีอ่อน ขณะปฏิบัติงาน และควรซักทุกวัน 2. ลักษณะร่างกายภายนอกดี เล็บมือสั้น สะอาด ไม่มีอาการไอ จาม ตา-ตัว เหลือง เป็นไข้หรืออุจจาระร่วง 3. ใช้อุปกรณ์หรือถุงมือในการหยิบจับ อาหารที่พร้อมบริโภค | |
| <input type="checkbox"/> 19. ตั๋วอาคาร มั่นคง แข็งแรง และปลอดภัย | | | 1. โครงสร้างอาคารแข็งแรง ประตู หน้าต่างสภาพดี | |
| <input type="checkbox"/> 20. มีการจัดการขยะถูกสุขลักษณะ | | | 1. ภาชนะรองรับขยะ สภาพดี มีฝาปิด มิดชิด 2. มีการจัดเก็บออกจากตัวอาคารทุกวัน 3. ที่พักขยะเก็บมิดชิด และมีการนำไป กำจัดอย่างถูกวิธี | |
| <input type="checkbox"/> 21. มีแสงสว่างและการระบายอากาศเพียงพอ | | | 1. จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ สามารถอ่าน หนังสือได้สบายตา 2. มีหน้าต่างหรือช่องลมระบายอากาศ เพียงพอ มีหน้าต่าง และช่องลมรวมกัน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 20 ของพื้นที่ห้อง | |
| <input type="checkbox"/> 22. มีการป้องกันแมลงและพาหะนำโรค | | | 1. มีมุ้งลวดบริเวณที่เป็นห้องนอน 2. มีการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ทุกสัปดาห์ | |

| เกณฑ์มาตรฐาน | การประเมิน | | แนวทางการประเมิน | ข้อเสนอแนะ |
|---|------------|---------|---|------------|
| | ผ่าน | ไม่ผ่าน | | |
| <input type="checkbox"/> 23. มีมาตรฐานความปลอดภัย | | | <ol style="list-style-type: none"> มีอุปกรณ์ดับเพลิงพร้อมใช้งานหรือมีถังเก็บน้ำ สายยาง อุปกรณ์อื่นใดที่สามารถใช้ในการดับไฟ เจ้าหน้าที่มีความสามารถใช้อุปกรณ์ได้ มีช่องทางที่สามารถพาเด็กออกนอกศูนย์ได้อย่างปลอดภัย กรณีฉุกเฉิน เช่น ประตูเข้า-ออก ได้ 2 ทาง ปลั๊กไฟติดตั้งสูงจากพื้นมากกว่า 1.5 เมตร หากสูงจากพื้นไม่ถึง 1.5 เมตร ควรมีฝาปิดป้องกันเด็กเล่น อุปกรณ์ไฟฟ้า และสายไฟเก็บเป็นระเบียบ ปลอดภัย | |