

# สิบสัปดาห์

## ช่วย

10 สิ่ง  
ต้องมี!  
ในฤดูฝน

กัญชาตัดกัญ  
ได้ไหมนะ ?

**ห้ามพลาด!**

ประกวดคลิปวิดีโอ  
ชิงเงินรางวัล

**38,000 บาท**

สำนวน  
ชวนอยู่รอด  
ยุคโควิด 19

รอยยิ้ม ที่ยิ่งใหญ่  
สุดศาลาพระราชทาน

**BE STRONG!**  
เป็นกำลังใจให้:

## ยิ้มสู้โควิดตัวร้าย

ผ่านมาเนิ่นนาน สำหรับโควิดระลอกเมษายน จนมาถึงเดือนมิถุนายน ยังคงพบผู้ติดเชื้อ และผู้เสียชีวิตอย่างต่อเนื่อง ทำให้กิจการต่างๆ ต้องปรับตัว และปิดสถานประกอบการชั่วคราว เกิดภาวะความเครียด ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของทุกคน เชื่อว่าเครื่องมือที่จะจัดการกับโควิด 19 คือ การเร่งฉีดวัคซีน ให้เกิดการสร้างภูมิคุ้มกันหมู่โดยเร็วที่สุด เพื่อให้ถึงเวลาที่ทุกคนสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ และสามารถเปิดประเทศได้โดยเร็ว ผมและทีมงานทุกคนขอส่งกำลังใจให้ทุกคนผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปโดยเร็วที่สุดนะครับ ยิ้มสู้และเป็นกำลังใจให้ครับ



จุลสารออนไลน์ สบส. ๗๐๒ 8 ฉบับนี้ เราเชิญสาวยิ้มสวย โลกสดใส

จากกองแบบแผน มาจับปกส่งกำลังใจ พลังบวกให้กับทุกคน ด้วยคำพูดให้กำลังใจ และรอยยิ้มให้ทุกคนสามารถผ่านความเครียด ในสถานการณ์นี้ และคอลัมน์อื่นๆ ในเล่มที่อ่านแล้วเพลิน มีสาระ ความรู้ ได้กำลังใจ และยังมีประเด็นที่น่าสนใจอีกมากมายในจุลสารออนไลน์ สบส. ๗๐๒ 8 ให้ได้ติดตามกันครับ

สุดท้ายนี้ ถึงแม้สถานการณ์จะเลวร้ายเพียงใด แต่ผมเชื่อว่าหัวใจและรอยยิ้มของคนไทย ไม่เคยจางหายไป เมื่อเกิดวิกฤติเราสามารถผ่านพ้นไปได้ทุกครั้ง แล้วจะกลับมายิ้มได้อีกครั้ง สู้ๆ นะครับ ผมขอฝากจุลสารออนไลน์ สบส. ๗๐๒ 8 ให้ได้อ่านกัน และยังคงผลิตผลงานอยู่เป็นเพื่อนผู้อ่าน ยังไม่ทิ้งกันไปไหน ช่วงนี้อากาศทั้งร้อนทั้งฝนตก ดูแลสุขภาพร่างกายกันด้วยครับ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า ยิ้มสู้ไปด้วยกัน สวัสดีครับ สบส

### ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์  
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ  
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ  
นายแพทย์สามารถ ติระศักดิ์  
นายสาโรจน์ ยอดประดิษฐ์

### หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

### กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง  
นายสรวิชัย จบศรี  
นางสาวบุศรินทร์ ศรีชาติ  
นางสาวจาวุฑฒธนา บุญยะมณี  
นางสาวมัทธินิมา สกฤษณา

### พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินตา

### ศิลปกรรม

นางสาวจาวุฑฒธนา บุญยะมณี

### ช่างภาพ

นายณัฐวุฒิ ชูเรณู

### คณบงปก

นางสาวจุฑามาร สุกรินทร์  
กองแบบแผน

### เว็บมาสเตอร์

นายวรวรณ ศรีสุชา

### ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์  
สำนักงานเลขาธิการกรม  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
พ.ส.สาธารณสุข 8  
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง  
จ.นนทบุรี 11000  
สายด่วน กรม สบส. 1426

# เป็นกำลังใจให้นะ สู้ๆ



สำรวจประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,713 คน ระหว่างวันที่ 24 - 27 พฤษภาคม 2564) หลายคนมีความเครียด โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์โควิด 19 ทีมงานได้รวบรวม 5 วิธีการจัดการความเครียดที่

ตลอดก็มีผลดีทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายหัวใจสว่างอย่างทันที่ แต่ก็ก็มีผลเสียทำให้จิตตกคิดมาก โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์โควิด ควรเสฟสื้ออย่างพอเหมาะ ให้ความสำคัญกับตัวเอง ควรทำกิจกรรมอย่างอื่นบ้าง



“เป็นกำลังใจให้นะ” คำนี้ได้ยินจากใครก็รู้สึกดี บางครั้งอาจไม่ต้องส่งสารด้วยคำพูด แต่ส่งภาษาทางกายที่บ่งบอกทางสีหน้า แววตาก็ทำให้รู้ว่า เรามีกำลังใจ จากผลสำรวจสภาพจิตใจของคนไทยในยุคโควิด 19 มีความเครียดสูงถึง 75.35% โดยสิ่งที่ทำให้สภาพจิตใจแย่ลงคือการแพร่ระบาดของของโควิด 19 รุนแรงมากขึ้น 88.33% (สวนดุสิตโพล :

เชื่อว่าได้ผล ลองไปทำกัน



คุณ

1. เสฟสื้ออย่างพอเหมาะ บางครั้งการเสฟสื้อ

## 2. ออกกำลังกาย

ข้อแนะนำที่เชื่อว่าทุกคนคงทราบกันดี แต่ต้องปฏิบัติ

และเริ่มเลย สถานการณ์ช่วงนี้  
แนะนำ fit from home ที่บ้าน  
ออกกำลังกายแบบง่ายๆ ถ้ามี  
เครื่องมือสามารถเล่นได้ที่บ้าน  
ยกดัมเบลเบาๆ เล่นบอดี้เวท  
เปิดแอโรบิกเต้นผ่านมือถือ

### 3. พุดคุยสื่อสารผ่านโซเชียล

ไม่รู้สึกเหงาแน่ถ้ามีคนคุย  
ด้วย หาที่ปรึกษาพุดคุย แบบอยู่  
ห่างกันก็สามารถพุดคุยกันได้

โดยแสดงความห่วงใย หรือ  
การทำกิจกรรมร่วมกันที่เป็น  
การช่วยเหลือสังคม ผ่านสื่อ  
โซเชียล ก็สามารถทำได้เช่นกัน

### 4. ทำกิจกรรมที่ชอบ

เชื่อว่าหลายคนทำอยู่ และ  
ควรที่จะทำต่อไปเพราะเป็นสิ่ง  
ที่เราชอบ เช่น ดูหนัง ดูซีรีส์  
ร้องเพลงออนไลน์ เต้น ตัดคลิป  
สนุกๆ ดูคลิปตลกก็ทำให้

ผ่อนคลายความเครียดไป  
ได้ไม่น้อย

### 5. มองโลกในแง่บวก

ข้อนี้แม้จะทำยาก แต่ถ้า  
ทำได้ จะทำให้เรามีความสุข  
เมื่อเจอเหตุการณ์มากกระทบ  
เพียงใด ก็พร้อมสู้ เกิด  
ความสุขทางใจ สุขภาพจิต  
ที่ดี ทำให้สุขภาพกายดีตาม  
ไปด้วย

เราพาไปพุดคุยหาหนทางที่สนทนากับคนในกรม สบส. ที่สดใส และคิดบวก เรามีวิธีการจัดการ  
ความเครียดตามแบบฉบับของตนเองอย่างไร ตามมาเลย



“จัดการความเครียด  
ของตนเอง ด้วยการดู  
ซีรีส์ และทำกับข้าวค่ะ  
พยายามไม่เครียด  
หากิจกรรมที่เราชอบ  
ทำค่ะ”

นางสาวฐิตามร สุกรวิวัฒน์  
กองแบบแผน



“ออกกำลังกาย โดย  
การออกไปวิ่ง และขายของ  
ออนไลน์ ทำให้เราผ่อนคลาย  
กับกิจกรรมที่ทำ ถ้าว่างๆ  
ก็ไปไหว้พระทำบุญครับ”

นายประพันธ์ ยอยโพธิ์สัย  
กองกฎหมาย



“แก้เครียดด้วยการ  
เปิดเพลงฟัง เปิดเพลง  
เต้น ทำกับข้าว หาเมนู  
ใหม่ๆ ทำในสิ่งที่ตัวเอง  
ชอบครับ”

นายภาณุวัฒน์ พูลจันทร์  
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ



# แพ้วัดซีน รักษาฟรี



หรืออาการไม่พึงประสงค์จากการฉีดวัคซีน ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2564 เป็นต้นไป ดังนั้นหากใครที่ฉีดวัคซีนโควิด 19 กับสถานพยาบาลเอกชนที่รัฐกำหนด แล้วเกิดอาการไม่พึงประสงค์ สามารถเข้ารับการดูแลรักษาได้ฟรีจากสถาน

กระทรวงสาธารณสุข โดย กรม สบส. ออกประกาศค่าใช้จ่ายผู้ป่วยโรคโควิด 19 ฉบับที่ 3 เพิ่มสิทธิเบิกจ่ายอาการแพ้วัดซีน

พยาบาลเอกชนที่เข้ารับการฉีดค่ะ สบส

## ส่วนชวนชวนอยู่รอดในยุคโควิด 19

ไม่ว่าจะมีโควิดมาที่ระลอก แต่เราต้องรอด! สบส.ชอย 8 มี 3 ส่วนชวนชวนรอดปลอดภัยจากโควิด19มาฝากค่ะ



“รู้หน้าไม่รู้ใจ” เราไม่อาจรู้ว่าทุกคนที่เราพบปะ มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือใกล้ชิดคนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ บางคนอาจป่วยแต่ไม่แสดงอาการ ดังนั้น เราต้องเว้นระยะห่าง และเลี่ยงการใช้ของร่วมกับผู้อื่น ระวังไว้ก่อนดีที่สุด

“กินไว้ดีกว่าแก้” กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย สวมหน้ากาก ล้างมือ เลี่ยงที่แออัด ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท และฉีดวัคซีนโควิด 19 เพื่อลดการติดเชื้อ ลดอาการป่วยรุนแรง และลดโอกาสเสียชีวิตได้ สบส

“สวมหน้ากากเข้าหากัน” แม้ในความหมายที่แท้จริงอาจไม่น่ารักแต่นำมาดัดแปลงใช้กับสถานการณ์นี้ได้ ..ทุกครั้งที่ออกจากบ้านหรือแม้แต่นิยามนี้ที่โควิดระบาดหนักและมีหลายสายพันธุ์ เราอาจจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยแม้ยามอยู่ในบ้านกับครอบครัว





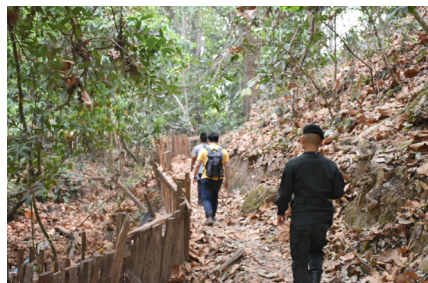
# รอยยิ้ม



## ที่สุขศาลาพระราชทาน



การเดินทางแสนยาวไกล และยาวนานที่สุด เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา สราพาทัวริสอาสาพาผู้อ่านทุกท่านขึ้นเหนือเดินทางขึ้นยอดเขา ฝ่าหุบเหว ลำธาร ไชคหิน การเดินทางลำบากที่สุดในชีวิต เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์โครงการสุขศาลาพระราชทาน ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี





ที่สุสานพระราชทานศูนย์การ  
เรียนตำรวจตระเวนชายแดน  
บ้านปอหม้อ ตำบลแม่คง  
อำเภอแม่สะเรียง จังหวัด  
แม่ฮ่องสอน เป็นที่พึ่งของ  
ประชาชนในการช่วยเหลือ  
ดูแล ประสานงาน ส่งต่อ เมื่อเกิด  
การเจ็บป่วย เพราะเป็นถิ่น  
ทุรกันดารห่างไกล แต่อย่างไร  
ก็ตาม ประชาชนในพื้นที่ก็มีรอย  
ยิ้มให้กัน และช่วยเหลือกันอย่างดี  
ที่อบอุ่นใจมีเจ้าหน้าที่ด้าน  
สาธารณสุข เจ้าหน้าที่สุสาน  
พระราชทาน ตำรวจตระเวน

ชายแดน อสม. ประสานงาน  
ช่วยเหลือกันเป็นอย่างดี  
เราพามาชมว่าหมู่บ้านปอ  
หม้อที่นี่ เป็นอย่างไรบ้าง ตาม  
มากันเลยครับ  
รอยยิ้มมิตรภาพที่คนใน  
หมู่บ้านมิให้ มากกว่าคำ  
ขอบคุณ ถึงแม้มีเวลาไม่นาน  
รอยยิ้มคือความสุขที่ใครๆ ก็  
มิให้กันได้ พบกันใหม่ฉบับ  
หน้าครับ **สพส**



**รู้หรือไม่?**

การกินยาผิดใจ เป็นสิ่งไม่ถูกต้อง เพราะหน้าที่ของยาคือ “การแก้หรือรักษา” ไม่ใช่การป้องกัน ยาแก้หวัดช่วยใน  
การบรรเทาอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกาย ลดไข้และอาการคัดจมูก เพราะฉะนั้นการกินยาผิดไว้ก่อนนั้น “ไม่ถูกต้อง”  
ควรกินยา ก็ต่อเมื่อมีอาการแล้วเท่านั้น เพราะการทานยาบ่อยๆ จะทำให้ตับทำงานหนักขึ้น และเสี่ยงต่อโรคตับอักเสบในอนาคต **สพส**

เตรียมพบกับ

# ระบบฝึกอบรมออนไลน์

ของกรม สบส.



ฉบับนี้ “รอบรู้ HR” มาแนะนำ **ระบบฝึกอบรมออนไลน์ของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (HSS E-Learning)** ที่กำลังจะเปิดตัวอย่างเป็นทางการ ซึ่งระบบนี้พัฒนาขึ้นเพื่อรองรับให้บุคลากร กรม สบส.ทุกคน สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ทุกที่ ทุกเวลา ผ่านห้องเรียน Google Classroom ที่ผู้เข้าเรียนจะต้องลงทะเบียนก่อนแล้วจะมีแอดมินนำเข้าไปสู่ห้องเรียน โดยจะแบ่งหลักสูตรออกเป็นหลักสูตรเฉพาะกลุ่ม และหลักสูตรทั่วไป โดยเน้นการเรียนรู้ที่มีเนื้อหากระชับ เข้าใจง่าย และทันสมัย ซึ่งกลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล จะประชาสัมพันธ์ให้หน่วยงานภายในกรมได้ทราบเร็วๆ นี้ค่ะ

**HSS** HR NEWS

## “อบรมออนไลน์เต็มรูปแบบ ครั้งแรกของกรม สบส.”



เมื่อการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ยังคงคลี่คลาย การจัด**โครงการปฐมนิเทศบุคลากรใหม่ และการสัมมนา**ร่วมกัน “หลักสูตรการเป็นข้าราชการที่ดี” กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 รุ่นที่ 2 ยังคงต้องดำเนินต่อไป ซึ่งครั้งนี้กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล ได้ปรับเปลี่ยนการฝึกอบรมโดยผ่านระบบออนไลน์อย่างเต็มรูปแบบ โดยใช้ช่องทาง Zoom (web-based seminar) กำหนดจัดขึ้นระหว่างวันที่ 14 - 18 มิถุนายน 2564 ตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรเพื่อพัฒนาความรู้ให้ข้าราชการใหม่กรม สบส. และยังคงเน้นให้ความรู้อัดแน่นเหมือนเดิมค่ะ **สบส HR แพร่**







### รับมือบรรดเก็บตัวอย่าง

นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นพ.จเด็จ กฤษณ์ชัยวิวัฒน์ อธิบดีกรม สบส. และผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข รับมอบรถเก็บตัวอย่างชีวโมรีย ออกแบบโดยสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง 2 คัน สนับสนุนการตรวจหาเชื้อเชิงรุกในพื้นที่นครปฐมและชลบุรี และรับมอบสิ่งของบริจาค สนับสนุนการดำเนินงานป้องกันโรคโควิด 19 จากหน่วยงานต่างๆ ณ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สบส

### เตรียมความพร้อม

นพ.จเด็จ กฤษณ์ชัยวิวัฒน์ อธิบดีกรม สบส. นพ.สามารถ ติระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. ลงพื้นที่ติดตาม การติดตั้งระบบไปป์ไลน์ ระบบก๊าซทางการแพทย์ ห้องความดันลบ ระบบเรียกพยาบาล ระบบกล้องวงจรปิด ฯลฯ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนรับคนไข้ของโรงพยาบาล บุษราคัม เฟส 2 สบส

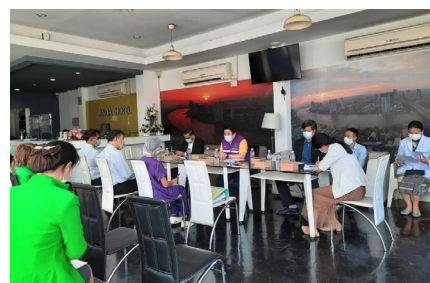


อภิปวาย เนื่องในวันสุขบัญญัติแห่งชาติ ปี 2564 โดยมีหน่วยงานเครือข่ายเด็ก

### รักใคร่ให้ชวนฉีดวัคซีน

ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นพ.จเด็จ กฤษณ์ชัยวิวัฒน์ อธิบดีกรม สบส. ร่วมงานเสวนา Virtual Talk เรื่อง “รักใคร่ให้ชวนฉีด(วัคซีน)” ในพิธีประกาศรณรงค์และประชุม

และเยาวชน อาทิ สถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย สภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย มูลนิธิครอบครัวพอเพียง สภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย และยุวอาสาสมัครสาธารณสุข ร่วมเสวนา ณ รร. เดอะสโกลด์ กรุงเทพมหานคร สบส



### ติดตาม Hospital

นพ.อัศวพล คุรุศาสตร์รา ผู้ช่วยอธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่จากกองสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ กองวิศวกรรมทางการแพทย์ และกองแบบแผน ลงพื้นที่ตรวจติดตาม Hospital ณ รร. แอนดา กรุงเทพมหานคร สบส



### ส่งเสริมมาตรฐาน

ศบส.ที่ 1 ลงพื้นที่เพื่อส่งเสริมมาตรฐานกิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีความพิการให้ปฏิบัติตามที่กฎหมายกำหนด และตรวจประเมินกิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีความพิการในการดำเนินตามมาตรการในการป้องกัน และควบคุมการระบาดของโรคโควิด 19 จำนวน 3 แห่ง ในเขตพื้นที่ อ.ดอยหล่อ อ.สันป่าตอง และ อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่ ศบส.



### ตรวจสอบระบบไฟฟ้า

ศบส.ที่ 2 เข้าตรวจสอบเครื่องกำเนิดไฟฟ้าสำรอง พร้อมจัดวางวงจรจ่ายกระแสไฟฟ้าใหม่และแยกหน่วยพื้นที่ใช้กระแสไฟฟ้าที่ไม่ใช้ส่วนบริการโดยตรงออกจากวงจรกระแส

ไฟฟ้าหลัก เพื่อลดปริมาณการใช้กระแสไฟฟ้าในขณะที่เครื่องกำเนิดไฟฟ้าสำรองทำงาน ให้ รพ.วังโป่ง จ.เพชรบูรณ์ ศบส.



### ปรับปรุงห้องกักโรค

ศบส.ที่ 4 ได้เข้าสำรวจ เพื่อให้คำแนะนำการปรับปรุงห้องกักโรค และแก้ปัญหาโรคโควิด 19 ณ ท้องถิ่นสถานวัยหนุ่มกลาง จ.ปทุมธานี ศบส.



### ให้คำแนะนำ รพ.สนาม

ศบส.ที่ 5 ลงพื้นที่ให้คำปรึกษาด้านการปรับสิ่งแวดล้อม การบริหารจัดการ รพ.สนาม เพื่อเตรียมขยายพื้นที่รับผู้ป่วยในชั้น 3 ของอาคารโรงงาน และแก้ไขปัญหาด้านระบบสุขาภิบาล การกำจัดน้ำเสียและขยะภายใน รพ. ให้เป็นไปตามมาตรฐาน

รพ.สนามต่อไป ณ บมจ. แคล-คอมพ์ อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จ.เพชรบุรี ศบส.



### ให้คำแนะนำ

ศบส.ที่ 7 ลงพื้นที่ให้คำแนะนำการรับรองหลักสูตรแก่ รร.ธนบุรีรักษ์ การบริหาร จ.ร้อยเอ็ด และคณะพยาบาลศาสตร์ ม.มหาสารคาม ให้เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด ศบส.



### เยี่ยมเสริมพลัง

ศบส.ที่ 9 ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลัง อสม. ในการปฏิบัติหน้าที่ ในการคัดกรอง ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ให้กับผู้เข้าร่วมงานพิธีฉาบพริกศพ พร้อมทดสอบวัสดุอุปกรณ์ที่สนับสนุน อสม. ในการคัดกรอง ณ วัดป่าศิรีวัลย์ อ.เฉลิมพระเกียรติ จ.นครราชสีมา ศบส.

# "ของมันต้องมี" ในฤดูฝน

## 1. ร่มหรือเสื้อกันฝน

หน้าฝนอย่าปล่อยให้ตัวเปียกฝน อาจทำให้เจ็บป่วยได้ พกร่ม หรือเสื้อกันฝนตลอดทั้งวัน



## 2. ผ้าขนหนูผืนเล็ก

ฝนตกบ่อยๆ ควรพกผ้าขนหนูผืนเล็กๆ ไว้เช็ดตัวหรือศีรษะเวลาเปียกฝน



## 3. รองเท้าแตะ หรือรองเท้ายาง

ถ้าต้องเดินลุยฝน ควรสวมรองเท้าแตะ หรือรองเท้ายางที่ใส่สบาย ไม่ลื่น แห้งง่าย จะได้ไม่อับชื้น



## 4. รองเท้าบูท หรือรองเท้ากันน้ำ

หากฝนตกจนน้ำท่วมขัง ในน้ำอาจเต็มไปด้วยเชื้อโรค สวมรองเท้าบูทลุยน้ำอุ่นใจกว่า

## 5. ยา

เปียกฝนอาจจะไม่สบายได้ ควรพกยาติดกระเป๋า ไว้กินเมื่อยามมีอาการ



## 6. ถุงพลาสติก ของ หรือถุงกันน้ำแบบZip

ไว้เก็บของสำคัญ เช่น เอกสาร โทรศัพท์ หรือกระเป๋าใบโปรด เป็นต้น ป้องกันความเสียหาย



## 7. ชุดชั้นในสีารอง

พกชุดชั้นในสีารองไว้เปลี่ยน เวลาตัวเปียก เพื่อสุขอนามัยที่ดี



## 8. กางเกงขาสั้นสีเข้ม

ไว้ใส่ตอนฝนตก จะได้ไม่ต้องกังวลหากกางเกงเปื้อน หรือชายกระโปรงเลอะ

## 9. ทิชชูเปียก

เผื่อขาละแฉก หน้าเปียกล้างไม่สะอาด สามารถใช้เช็ดทำความสะอาด แทนน้ำเปล่าได้



## 10. สเปรย์กำจัดกลิ่น

ฝนตก อาจทำให้เสื้อผ้าหรือรองเท้า กลิ่นอับ สเปรย์กำจัดกลิ่นช่วยคุณได้



# สายประกวดห้ามพลาด !

ขอเชิญร่วมประกวดคลิปวิดีโอ ภายใต้หัวข้อ “ยุว อสม. ชวนครอบครัวทั่วไทย พร้อมใจฉีดวัคซีน”

>>ชิงเงินรางวัลและโล่ประกาศเกียรติคุณ

>>>รับสมัคร ตั้งแต่บัดนี้ - 15 กรกฎาคม 2564

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
เชิญชวน เครือข่ายเด็กและเยาวชน  
ยุว อสม. นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป  
ร่วมประกวดคลิปวิดีโอ  
ภายใต้หัวข้อ

**ยุว อสม.  
ชวนครอบครัวทั่วไทย  
พร้อมใจ  
ฉีดวัคซีน**

ชิงเงินรางวัล  
มูลค่ากว่า  
**38,000**  
บาท

ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่  
ถึง **15 กรกฎาคม 2564**

วันที่ 20 พฤษภาคม - 15 กรกฎาคม 2564  
• รับสมัครลงทะเบียนทางอินเทอร์เน็ต และส่งผลงานเข้าประกวดฯ  
วันที่ 17 - 21 กรกฎาคม 2564  
• เปิดโหวตสำหรับคลิปวิดีโอ รางวัลขวัญใจมหาชน  
วันที่ 23 กรกฎาคม 2564  
• ประกาศผลรางวัลการประกวดฯ

สแกน QR CODE  
เพื่อรับทราบกติกาโดยละเอียด  
หรือดาวน์โหลดใบสมัคร  
และเกณฑ์การประกวด ได้ที่

กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Website: <http://www.hed.go.th/>

กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข  
1426 สายด่วน  
กรม ส.บ.ช.

ติดตามข่าวสาร สถานการณ์  
และความรู้โควิด 19

ไทยรัฐ  
ทีวี

คลังความรู้สุขภาพ  
<http://healthydee.moph.go.th>

ThaiHealthEducation

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

มาประกวดกันเยอะๆ น้า