กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ปีที่ 4 ฉบับที่ 45 ประจำเดือนสิงหาคม 2564

สบาย 8

ซอย

สติ! คิดก่อนซื้อ

On Board Challenge

Health Museum

รายได้เสริม ทำได้ทุกที่

นิยามคำว่า "แม่" ของคุณ?

Truth Love

ด้วย "รัก" จาก "แม่"

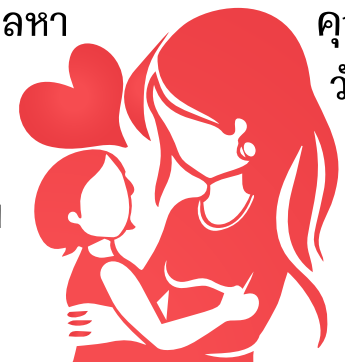
บอกกล่าว

LOVE MY MOM

เดือนสิงหาคม กลับมาเยือนอีกแล้ว ปีนี้จะว่าผ่านไปอย่างรวดเร็วก็ไม่ใช่ เพราะเหมือนจะเนิ่นนานเหลือเกินสำหรับโควิด 19 ที่ยังคงพบผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตอย่างต่อเนื่อง สถานการณ์เช่นนี้การหยุดการระบาดของโรคได้ คือ การที่ประชาชนได้รับการฉีดวัคซีนเร็วที่สุด โดยเฉพาะกลุ่มผู้มีโรคประจำตัว 7 กลุ่มโรค ผู้สูงอายุ และหญิงตั้งครรภ์ ผมขอส่งแรงใจ และขอเป็นหนึ่งกำลังใจให้ทีมบุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่มีวันหยุด ให้มีพลังใจในการช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด 19 ในครั้งนี้ อยากเห็นภาพรอยยิ้มของคนไทยกลับมาโดยเร็วครับ

จุลสารออนไลน์ สบส.ซอย 8 ฉบับต้อนรับวันแม่ ทีมงานได้เชิญคุณแม่มือใหม่ของกรม สบส. ที่ตั้งครรภ์มาบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการดูแลตนเองและลูกในท้องช่วงโควิดนี้ พร้อมเรื่องราวที่คุณแม่หลายคนอ่านแล้วเพลิดเพลิน และได้สาระความรู้อีกด้วย เจอกันได้ในคอลัมน์ต่างๆของจุลสารออนไลน์ สบส.ซอย 8 โดยฉบับนี้พิเศษ ทีมงานขอนำเสนอคำนิยามของคำว่า “แม่” ในทัศนะต่างๆ ของบุคลากรกรม สบส.ที่นิยามไว้พบกันด้านหลังปกครับ

ก่อนที่ทุกท่านจะเปิดอ่านจุลสารออนไลน์หน้าถัดไปนี้ ผมขออวยพรให้คุณแม่ทุกคนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยจากโควิดทุกประการครับ ถึงแม้ช่วงนี้เราจะอยู่ห่างไกลกัน แต่ก็ยังสามารถฝากความรัก ความคิดถึงผ่านทางวิดีโอคอลในระบบออนไลน์ได้ แม่เป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิต เพราะเป็นผู้ให้กำเนิดเรามาเขียนไปก็ซึ้งไปครับ เดี๋ยวผมขอวิดีโอคอลหาคุณแม่ก่อนนะครับ อย่าลืมบอกรักคุณแม่ในวันแม่ และในทุกๆ วันครับ แล้วกลับมาพบกันใหม่ฉบับสิ้นปีงบประมาณ สวัสดีครับ



สบส

ที่ปรึกษา
นายแพทย์อรเรศ กรัษนัยรวิวงค์
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ
นายแพทย์สามารถ ถิระศักดิ์
นายสาโรจน์ ยอดประดิษฐ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ
นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ
นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสราวุฒิ จบศรี
นางสาวบุศรินทร์ ศรีชาติ
นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี
นางสาวมัชฉิมา สกุลณา

พิสูจน์อักษร
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม
นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ
นายณัฐวุฒิ ชูเรณู

คนบนปก
นางสาวจินดาพร ศรีงามเมือง
กองแผนงาน

เว็บมาสเตอร์
นายวรเวธน์ ศรีสุขา

นักศึกษาฝึกงาน
นางสาวพรรณปพร สวัสดิมงคล

ผลิตโดย
กลุ่มประชาสัมพันธ์
สำนักงานเลขานุการกรม
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ซ.สาธารณสุข 8
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000
สายด่วน กรม สบส. 1426

เรื่องเด่นเป็นข่าว

ด้วยรักจาก...แม่ ดูแลลูกในช่วงโควิด 19

นางสาวจินดาพร ศรีงามเมือง
กลุ่มแผนงาน

รักลูกน้อยดั่งดวงใจของแม่ เชื่อว่าช่วงนี้คุณแม่มือใหม่ คุณแม่ที่มีลูกน้อย และคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ คงมีความกังวลใจในการระบาดของโรคโควิด 19 และมีการป้องกันอย่างเต็มที่ เพราะไม่อยากให้เชื้อโควิด 19 เข้าสู่ร่างกาย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อตัวเอง และลูกน้อยได้ วันนี้เรามีวิธีการดูแลหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดในการป้องกัน โควิด 19 ดังนี้

(ขอขอบคุณข้อมูลจากกรมอนามัย)

1.หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการไอ เป็นไข้ หรือผู้ที่เดินทางมาจากประเทศหรือพื้นที่เสี่ยง และในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หรือรวมกลุ่มกันจำนวนมาก

2.รักษาระยะห่าง ในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยการอยู่ห่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

3.หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณดวงตา ปาก และจมูก

4.รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ หรือปรุงอาหารให้สุกร้อนทั่วถึง

5.แยกภาชนะรับประทานอาหารและงดใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

6.ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาดนานอย่างน้อย 20 วินาที ทุกครั้งที่มีการไอ จาม

สัมผัสสิ่งแปลกปลอม ก่อนรับประทานอาหารหรือออกจากห้องน้ำ หากไม่มีสบู่ ให้ใช้เจลแอลกอฮอล์ 70%

7.ในขณะไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย ถ้ามีอาการไอ จามให้ใช้ต้นแขนด้านบนปิดปากทุกครั้ง

8.แม่ทุกคนที่อยู่ในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบหรือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ หากมีอาการป่วยเล็กน้อย ควรพักผ่อนอยู่ที่บ้าน ถ้ามีอาการไข้ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อย ควรรีบไปพบแพทย์

9.หญิงตั้งครรภ์สามารถฝากครรภ์ได้ตามนัด

ทีมงานจุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ชวนคุณแม่ของ กรม สบส. มาบอกเล่าการดูแลลูกน้อยในครรภ์ และการดูแลลูกๆ ในช่วงโควิด 19 ตามมาฟังกันเลยครับ

“การดูแลลูกในช่วงนี้ จะดูแลเรื่องความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า รวมถึงของเล่นต่างๆ เป็นพิเศษค่ะ หมั่นให้ล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากอนามัย และหากจำเป็นต้องออกไปธุระนอกบ้าน จะหลีกเลี่ยงการพาไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดค่ะ”

นางจุฑารัตน์ ทับวงษ์
สำนักงานเลขานุการกรม

“ด้วยสถานการณ์ของโรคโควิด 19 ที่รุนแรงขึ้น ก็งดพาเด็กๆ ออกนอกบ้าน บอกลูกให้เข้าใจว่าเราออกไปเล่นข้างนอกไม่ได้เพราะมีเชื้อโรคโควิด 19 สอนให้เค้าดูแลความสะอาด ล้างมือ ไม่นำสิ่งของเข้าปาก ช่วงนี้คนโตก็มีเรียนออนไลน์ ก็ช่วยกันทำการบ้าน แล้วแบ่งเวลาพาวิ่ง กระโดด เล่นทรายหน้าบ้านเพื่อปล่อยพลัง รวมทั้งเพิ่มผัก ผลไม้ในมื้ออาหาร และให้เค้าพักผ่อนให้เพียงพอค่ะ”

นางกรวิกา คตอินทร์ กองสุขศึกษา

“การดูแลลูกในท้องช่วงนี้ คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และแยกทานอาหารกับสามี ต่างคนต่างทานอยู่ในบ้านสวมหน้ากากอนามัย ไม่ใกล้ชิดกัน และทำความสะอาดเสื้อผ้าแยกกันเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 ค่ะ”

นางสาวจินดาพร ศรีงามเมือง
กลุ่มแผนงาน

หารายได้เสริมแบบหลากหลาย ทำได้ทุกที่

สมัยนี้แค่มีสมาร์ทโฟนกับเน็ตก็หาเงินได้ คนที่ว่างงาน ตกงาน หรืออยากมีรายได้เพิ่ม ลองดูทางเลือกในการหาเงินจากแอปหรือเว็บไซต์ต่างๆ นอกจากการขายของออนไลน์แล้ว ยังมีอาชีพอื่นๆอีก ที่จุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 จะยกตัวอย่างมาให้ดูกันค่ะ

เขียนนิยายหรือบทความ

เขียนบทความลงในแอป Blockdit ,TrueID In-tend หรือเขียนนิยายลงในแอป Joylada , Dek-D Writer , ReadAwrite โดยจะมีรายได้ตามเงื่อนไขของแต่ละแอป

ถ่ายภาพขาย

โดยลงขายในแอปหรือเว็บ เช่น Foap , iStockphoto , Shuttershock , Fotolia , EyeEm คุณจะมีรายได้จากยอดดาวน์โหลดภาพของคุณ

วาดรูปได้เงิน

วาดสติ๊กเกอร์ขายผ่านแอป LINE หรือเขียนการ์ตูนลงใน LINE Webtoon ซึ่งจะมีกติกาในการได้เงิน ใครสนใจลองไปศึกษาเพิ่มเติมดูได้ค่ะ

ทำแบบสอบถาม

มีหลายแอปที่คนแนะนำ เช่น Surveyon , Toluna, Milieu และอื่นๆ โดยส่วนมากจะจ่ายเงินผ่าน Paypal

สอนหนังสือ

สำหรับสายครูหรือติวเตอร์ สามารถสอนผ่านแอป เช่น Google Classroom ,Nearpod, Edmodo ,Schoology หรือแอปแชทอื่นๆ หรือสมัครเป็นผู้สอนได้ที่เว็บไซต์ เช่น Tueetor , Glurr Talk ฯลฯ

ใครสนใจหารายได้พิเศษ ควรศึกษารายละเอียดให้ดีก่อนลงมือทำ และเลือกเว็บที่น่าเชื่อถือ ขอให้ทุกคนค้นพบช่องทางการทำเงินของตัวเองกันนะคะ สบส

On Board Challenge

โอกาสแสดงฝีมือมาถึงแล้ว กรม สบส. ขอเชิญชวนน้องๆ อายุระหว่าง 11-25 ปี ร่วมประกวด “สุขบัญญัติ On Board Challenge” สื่อเพื่อการสื่อสาร สุขบัญญัติ 10 ประการ ประเภท บอร์ดเกม/การ์ดเกม นิทานภาพ (ออนไลน์) และคลิป Video โดยลงทะเบียนเข้าร่วมประกวดได้ที่เว็บไซต์กองสุขศึกษา (www.hed.go.th) ส่งผลงานได้ตั้งแต่บัดนี้จนถึง 31 สิงหาคมนี้ค่ะ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ กองสุขศึกษา โทร. สายด่วน 1426 ต่อ 18707 (ในวันและเวลาราชการ) หรือทาง Facebook GEN-H และ Facebook กองสุขศึกษา สบส

Health Museum

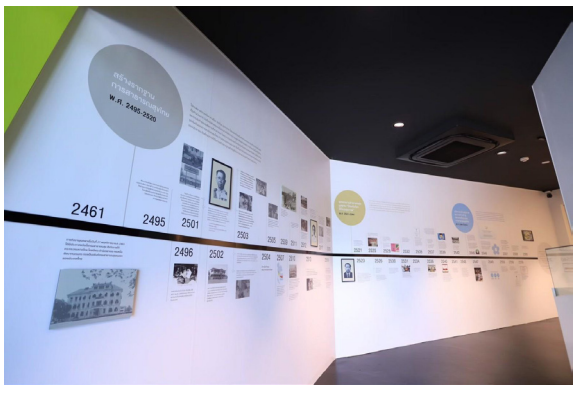
by สราวุฒิ

ช่วงนี้สราพาทัวร์ไปทัวร์ที่ไหนก็ไม่ได้ ฉบับนี้ก็อยากไปทัวร์นอกซอย 8 บ้าง ขอไปทัวร์แบบทิพย์ๆ มีพี่ๆ จากกรมอนามัยส่งภาพมาให้ เห็นแล้วอยากไปมากกกก แต่ช่วงนี้พิพิธภัณฑ์ปิด เลยนำภาพมาฝากแฟนๆ กันก่อน ขอขอบคุณเนื้อหาและภาพถ่ายจากกรมอนามัยครับ ไปชมพิพิธภัณฑ์กันเลยย

พิพิธภัณฑ์การเรียนรู้การส่งเสริมและอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย

พิพิธภัณฑ์แห่งนี้ตั้งอยู่ที่หน้าตึกกรมอนามัย ด้านนอกพิพิธภัณฑ์เป็นสีเขียวมะนาวตัดกับสีดำ ด้านในพิพิธภัณฑ์มีการนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต มี 8 โซนด้วยกัน ประกอบด้วย

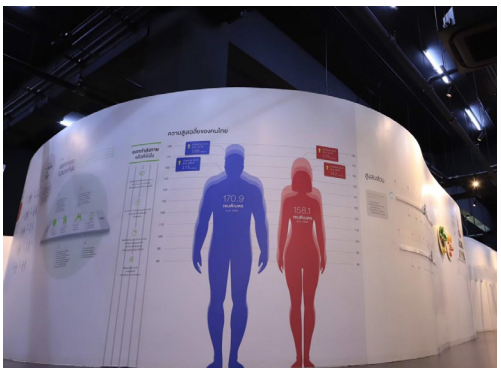
โซน 1 ร่วมเรียนรู้เกี่ยวกับ Health Literacy โซน 2 ย้อนเวลาสู่เหตุการณ์สำคัญในอดีตและบทบาทหน้าที่ของกรมอนามัยตลอดศตวรรษ โซน 3 Womb to world จุดเริ่มต้นของชีวิต

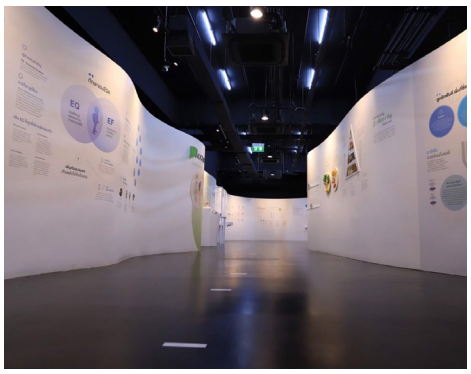


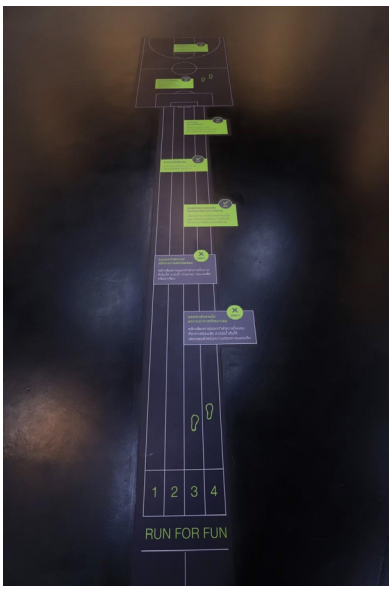
by สราวุฒิ

ทำความเข้าใจ 1,000 วันแรกของชีวิตที่ช่วยให้ทารกและคุณแม่มีสุขอนามัยที่ดี โซน 4 Newborn จากทารกสู่การเติบโตสมวัย โซน 5 Innocent รากฐานสู่การเติบโต เตรียมพร้อมเข้าสู่ช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย อารมณ์ และสังคม โซน 6 Energy วัยหนุ่มสาว

จนถึงวัยกลางคน ช่วงเวลาแห่งการค้นหาตัวตนและค้นพบความหมายของชีวิต โซน 7 Wisdom เข้าสู่วัยชราที่มาพร้อมปัญญาและเข้าสู่ช่วงวัยที่แข็งแรงทั้งกายและใจ โซน 8 Peaceful จากไปอย่างเข้าใจ เตรียมตัวและใจให้พร้อมเมื่อถึงวันสุดท้ายของชีวิต

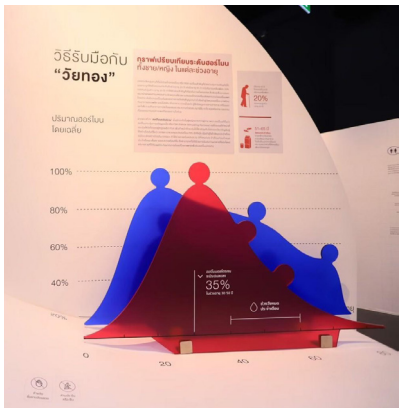






สราเห็นภาพแล้ว อยากไป อยากไปการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ของกรมอนามัยสามารถชมเป็นหมู่คณะ หรือหน่วยงาน โดยติดต่อที่สำนักงานเลขานุการกรม กรมอนามัยก่อนเข้าชมนะครับ ถ้าโควิดคลี่คลายเมื่อไหร่รับรองไปแน่นอนไม่พลาดด

สราขอตัวไปกราบคุณแม่แบบออนไลน์ก่อน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ สนส

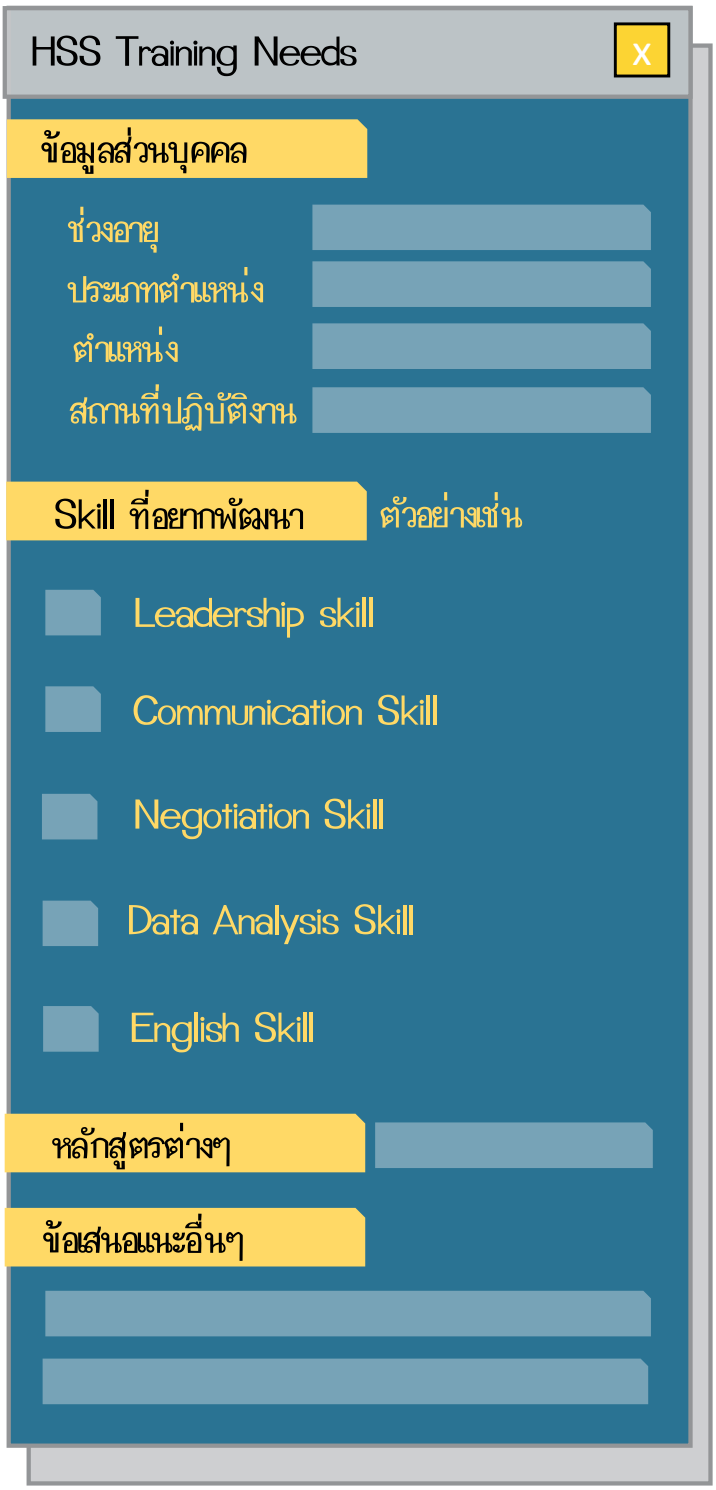


รู้หรือไม่? shopaholic โรคเสพติดการช้อปปิ้ง จะมีความต้องการหรืออยากซื้อของตลอดเวลาและรู้สึกดีเมื่อได้ซื้อของ และจะรู้สึกผิดหลังจากที่ซื้อมาแล้ว เพราะผู้ที่เป็นโรคนี้มักจับจ่ายเกินความจำเป็น ซึ่งปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยโรค shopaholic ก็มีเพศชายรวมอยู่ด้วย สาเหตุอาจมาจากตัวบุคคล ภาวะซึมเศร้าหรือมีภาวะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ หากมีการรักษาที่ถูกต้อง จะหายขาดได้ในที่สุด สนส

รอบรั้ว HR

HSS Training Needs

For Individual Development Plan



สวัสดีค่ะ เข้าสู่เดือนสิงหาคมแล้ว “รอบรั้ว HR” ฉบับนี้ จะขอนำทุกท่านเข้าสู่กระบวนการที่สำคัญ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาศักยภาพ ทั้งการ Up และ Re-Skill ของบุคลากรกรมสนับสนุนบริการสุขภาพทุกประเภท และสอดคล้องกับแผนพัฒนารายบุคคลที่ทุกท่านต้องจัดทำภายหลังได้รับแจ้งการประเมินผลการปฏิบัติราชการ ทั้ง 2 รอบการประเมิน (การประเมินเลื่อนเงินเดือนสำหรับข้าราชการ การประเมินเลื่อนขั้นค่าจ้างสำหรับลูกจ้างประจำ) นั่นคือ

“กระบวนการสำรวจความต้องการในการพัฒนารายบุคคล” (HSS Training Needs for Individual Development Plan)

เป็นรูปแบบการสำรวจออนไลน์ผ่านระบบ Google Form ทุกท่านสามารถเข้าสู่ระบบได้ทางเว็บไซต์กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ หรือเว็บไซต์กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล ทั้งนี้ระบบจะเริ่มเปิดให้ใช้งานได้ตั้งแต่วันที่ 12 สิงหาคม ถึง 30 กันยายน 2564 เพื่อนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของทุกท่าน ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกท่านต้องเข้าไปจัดทำแบบสำรวจดังกล่าวค่ะ สบส

HR แพรวรี่

ร่วมสักการะ

นพ.อเรศ กรัษนัยรวิวงค์ อธิบดีกรม สบส. ร่วมสักการะพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และพระอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร โดยมี นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิตปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงสาธารณสุขร่วมในพิธีดังกล่าว สบส

รับมอบสิ่งของ

ผู้บริหารกรม สบส. นำโดย นพ.อเรศ กรัษนัยรวิวงค์ อธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วยรองอธิบดีกรม สบส. รับมอบผลิตภัณฑ์ดูแลช่องปาก จากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และเต็นท์ผู้ป่วย จากบริษัทจีอีโวลูชั่น จำกัด เพื่อนำไปใช้ดูแลผู้ป่วยใน รพ.สนาม สบส

ตรวจเยี่ยมรพ.สนาม

นพ.อเรศ กรัษนัยรวิวงค์ อธิบดีกรม สบส. ร่วมในการตรวจเยี่ยม รพ.สนาม (สนามกีฬาธูปะเตมีย์) เพื่อรองรับผู้ป่วยโควิด 19 จำนวน 112 เตียง และร่วมกิจกรรมส่งผู้ป่วยกลับบ้านที่สถานีรถไฟรังสิต สบส

ประชุมชี้แจง

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุมชี้แจงการดำเนินงาน จัดบริการผู้ป่วยโควิด 19 แบบ Home Isolation และ Community Isolation สำหรับสถานพยาบาลเอกชน ผ่านทาง Webex โดยมีสถานพยาบาลเอกชนเข้าร่วมประชุม จำนวนกว่า 200 คน สบส

เตรียมความพร้อม

กองวิศวกรรมการแพทย์ เข้าดำเนินการทดสอบ และจัดเตรียมความพร้อมใช้งานเครื่องมือแพทย์ ให้กับศูนย์เครื่องมือแพทย์ รพ.บุษราคัม เพื่อรองรับผู้ป่วยโควิด 19 สบส

ตรวจมาตรฐาน

ศบส.ที่ 2 ลงพื้นที่ตรวจมาตรฐานด้านสถานที่ ด้านความปลอดภัย และด้านการให้บริการ ณ ปาป้ามาม้า

โฮมแคร์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก เพื่อส่งเสริมให้คำแนะนำแก่ผู้ประกอบการ ตามที่ พ.ร.บ. สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ.2559 กำหนด เพื่อพิจารณาการออกใบอนุญาตประกอบกิจการ ให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ของกฎหมายต่อไป สบส

บริจาคสิ่งของ

ศบส. ที่ 4 ร่วมกับ บจก.ไทม์ เมดิคอล เซ็นเตอร์ บริจาคสิ่งของเครื่องอุปโภคบริโภค เพื่อส่งกำลังใจให้บุคลากทางการแพทย์ ณ รพ.สนาม รร.นนทบุรีวิทยาลัย จ.นนทบุรี และรพ.สนามร่วมใจรักษ์ จ.ปทุมธานี สบส

เยี่ยมเสริมพลัง

ศบส.ที่ 5 เยี่ยมเสริมพลังติดตามความก้าวหน้า และประเมินผลการดำเนินงานสุขภาพภาคประชาชน อสม.

หมอประจำบ้าน บูรณาการร่วมโครงการคนไทยทุกครอบครัวมีหมอประจำตัว 3 คน และส่งเสริมพัฒนา องค์กร อสม.ลดเสี่ยงลดโรคฯ ณ สสอ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี สบส

จัดตั้ง รพ.สนาม

ศบส.ที่ 9 ร่วมประเมินการจัดตั้งโรงพยาบาลสนาม ณ รร.โซลสยาม รีสอร์ท แอนด์ คันทรีคลับ และประเมินการจัดตั้ง Community Isolation และ Home Isolation ณ อาคารกีฬา สวนสาธารณะบึงสีคิ้ว อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา สบส

จัดตั้งหอผู้ป่วย

ศบส.ที่ 10 ร่วมกับ สสจ.อุบลราชธานี ตรวจเยี่ยมการจัดตั้งหอผู้ป่วยเฉพาะกิจ (Hospitel) เพื่อเป็นหน่วยบริการสาขาขอ รพ.สิรินธร จ.อุบลราชธานี ใช้เป็นสถานที่ดูแลผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อโควิด 19 สบส

ลงพื้นที่ตรวจสอบ

ศบส.ที่ 12 ลงพื้นที่ตรวจสอบ วัดวิเคราะห์แก้ไขปัญหาระบบไฟฟ้า

เครื่องกำเนิดไฟฟ้า โซล่าเซลล์ และระบบสัญญาณไฟยอดเสาวิทยุ ณ รพ.กันตัง จ.ตรัง สบส

SHOPPING

เตือนสตินักช้อป คิดก่อนซื้อ

จำเป็นแค่ไหน

จำเป็นต้องใช้ หรือแค่อยากได้
ตามกระแส
หรือโปรโมชั่นที่ยั่วยวนใจ

รออีกได้ไหม

อาจมีของดีกว่านี้
หรือรออีกสักพัก
อาจไม่อยากได้แล้ว

ได้ใช้บ่อยแค่ไหน

ถ้านานๆใช้ที
ไม่ต้องมีก็ได้นะ

จ่ายไหวหรือเปล่า

ต้องมั่นใจว่าซื้อไปแล้ว
จะไม่กระทบเงินในกระเป๋า

ของที่มีอยู่ยังใช้ได้ไหม

ซ้ำกับของเดิมหรือเปล่า
ถ้าของเดิมใช้แทนกันได้
ก็ไม่ต้องซื้อ

ราคาเหมาะสมหรือไม่

คุ้มค่ากับประโยชน์ในการใช้งาน
เปรียบเทียบราคาหลายๆเจ้าก่อนตัดสินใจ

ใช้จ่ายอย่างประหยัด
รัดเข็มขัดสู้โควิด 19

ผลิตโดย กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

นิยามคำว่า “แม่” ของคุณคือ?

“แม่คือผู้ให้ ให้ชีวิต ให้ความรัก ให้โอกาส”

นายนิติพงษ์ อูบแก้ว
ศบส.ที่ 10

“แม่คือผู้ที่ไม่เคยปฏิเสธคำขอของฉัน ไม่ว่าเรื่องใด”

นางสาวกมลพร พันหล้อ
ศบส.ที่ 1

“แม่คือผู้ให้กำเนิด เป็นผู้เสียสละ และเป็นผู้ที่เป็นห่วงเราเสมอ”

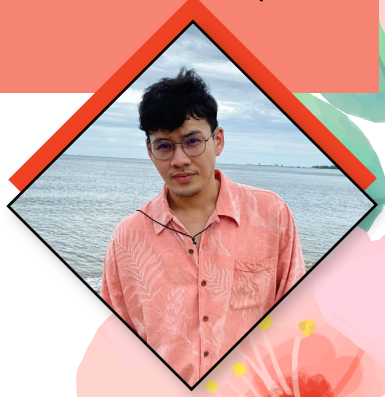
นายราชวิทย์ มิศิลา
กองกฎหมาย

“แม่คือ นักสร้างแรงบันดาลใจ ผู้ทำให้ความฝันใฝ่ของเราเป็นความจริง”

นายรณภูมิ เพชรรัตน์
ศบส.ที่ 6

“แม่คือรักแท้ของฉัน”

นางสาวณัฐนพิน พรวรวิบูลย์
สำนักงานเลขานุการกรม

“แม่ คือ คนที่โกหกเก่งที่สุดในโลก เหนื่อยบอกไม่เหนื่อย หิวบอกไม่หิว เจ็บขนาดไหนบอกสบายดี”

นายอัครพล ดีเลิศ
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ