

สวัสดี.

ชอย



New Year's
Eve

Skills
for 
2022

สุขศาลา
SUKSALA

พูนมิตร
กับโควิด 19

Warning 

ระวัง "โนโมโฟเบีย"
ตามมา

Living with Covid-19

New Year's Eve

ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ เรื่องร้ายๆ ในปีนี้ขอให้ผ่านพ้นไปโดยเร็ว ประเทศไทยต้องเจอกับมหันตภัย ทั้งน้ำท่วม และการระบาดของโรคโควิด 19 ที่ก่อนหน้านี้มียอดผู้ติดเชื้อต่อวันสูงกว่า 2 หมื่นคน และมีผู้เสียชีวิตอย่างต่อเนื่อง ทำให้กิจการต่างๆ หยุดชะงัก ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ได้ร่วมมือกันควบคุมสถานการณ์ โควิด 19 ให้คลี่คลายลง โดยประชาชนให้ความร่วมมือเข้ารับการฉีดวัคซีนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งขณะนี้ประเทศไทยและต่างประเทศกำลังเฝ้าระวังเชื้อโควิด 19 โอมิครอนอย่างใกล้ชิด ไม่ให้ลุกลามและศึกษาเรียนรู้โควิดสายพันธุ์ต่างๆ ให้คลี่คลายโดยเร็ว สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนต้องรีบไปฉีดวัคซีน และที่สำคัญต้องปฏิบัติตามมาตรการ Universal Prevention กันนะครับ ด้วยความเป็นห่วงครับ

จุฬารอออนไลน์ สบส. ซอย 8 ฉบับนี้ทีมงานได้ชวนบุคลากร กรม สบส. จากกองสุขศึกษา มอบกระเช้าปีใหม่เป็นของขวัญในยุคโควิด 19 ให้แก่กันและกัน สามารถนำสิ่งของในตะกร้าไปใช้ได้ เหมาะกับยุคโควิดนี้ แสดงถึงความห่วงใยกันได้เป็นอย่างดีครับ นอกจากนี้ ผู้อ่านสามารถติดตามเรื่องราวต่างๆ ในคอลัมน์ได้ ทีมงานได้รวบรวมให้ทุกท่านได้อ่านในช่วงสิ้นปี ต้องไม่พลาดครับ

สุดท้ายนี้ ทีมงานมีข่าวฝากประชาสัมพันธ์ กรม สบส. ให้บริการสายด่วน 1426 วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. (ในวันและเวลาราชการ)

ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2564 เป็นต้นไปนะครับ แจกทุกท่านเพื่อทราบ ท้ายสุดนี้ ขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุข สมหวังทุกสิ่งที่ปรารถนา โรคภัยไม่มีโควิดไม่มา แล้วพบกันใหม่ในปี 2565 สวัสดีครับ 🎄



ที่ปรึกษา

นายแพทย์อรรถศรั กฤษชัยวิวัฒน์
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อำคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายแพทย์สามารถ นิระศักดิ์
นายสาโรจน์ ยอดประดิษฐ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรวิทย์ จปศิริ
นางสาวบุศรินทร์ ศรีชาติ
นางสาวจาวรรณ บุนยะมณี
นางสาวไพจิมา สกุลณา

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินตา

ศิลปกรรม

นางสาวรัชฎิมา สกุลณา

ช่างภาพ

นายณัฐวัฒน์ ชูเรณู

คนบนปก

นางสาวอนันท์พร มังกรแก้ว
กองสุขศึกษา

เว็บมาสเตอร์

นายวรเชษฐ์ ศรีสุชา

ผลิตโดย

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

Living with COVID

ก้าวสู่ปีใหม่ไปกับโควิด



จุลสารออนไลน์ สบส.ชอย 8 ได้ก้าวมาถึงปีที่ 5 แล้ว 🎅🌲🎁 ฉบับนี้เราขอพาผู้อ่านนับถอยหลังเตรียมอ้าปากปีว้าว พร้อมปรับตัวให้อยู่ร่วมกับโควิด 19 ในปีเสือ ด้วยไอเดีย “กระเช้าของขวัญต้านโควิด” เตรียมมอบให้แก่ญาติสนิทมิตรสหายในปีใหม่นี้ค่ะ

1. แอมส ตอนนี้มีให้เลือกหลายแบบ หลายสี หลายราคา แต่ที่สำคัญต้องเลือกแอมสที่มีคุณภาพ ได้รับการรับรองตามมาตรฐานสากล สวมแล้วแนบสนิทกับใบหน้า พ่วงด้วย accessories เช่น สายคล้องหรือสติ๊กเกอร์แผ่นหอมเพิ่มความเก๋ไก๋สำหรับสายแพ(ชั่น)
2. เจลอนามัย/สเปรย์แอลกอฮอล์ (70 % จั๊นไป) มีทั้งแบบขวด แบบหลอด หรือซื้อแบบแกลลอน มาเทบบรรจุในขวดน่ารักๆสีสดใส แปะสติ๊กเกอร์ให้สวยงามตามแต่ไอเดีย
3. หน้ายาม่าเชื้อ ใช้สำหรับเช็ดหรือฉีดทำความสะอาดจุดสัมผัสภายในรถ ที่บ้าน ที่ทำงาน หรือข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ

4. ทิชชูเปียก หรือทิชชูแอลกอฮอล์ เจลล้างมือ จะไม่มีประสิทธิภาพมากพอ หากมือสกปรกหรือมีความชื้นสูงเกินไป เช่น เปื้อนอาหาร ขึ้นเหงื่อ เปื้อนดินหรือฝุ่น ฯลฯ อาจใช้ทิชชูเปียกหรือทิชชูแอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาดก่อนแล้วค่อยใช้เจลฯ เพื่อความอุ่นใจ
5. เครื่องวัดไข้/ปรอทวัดไข้ เพื่อหมั่นเช็คดูว่าตัวเองเริ่มมีไข้หรือยัง




เรื่องเด่น
เป็นข่าว

- 6. ชุดตรวจโควิด (ATK) แนะนำให้ซื้อจากสถานพยาบาลหรือร้านขายยาที่มีเภสัชกร เพื่อจะได้รับคำแนะนำในการใช้งานที่ถูกต้อง หากซื้อผ่านออนไลน์ ต้องตรวจสอบให้ดีว่าเป็นยี่ห้อที่ได้รับอนุญาตจาก อย.ไทยแล้ว
- 7. Face Shield ถ้าใส่หน้ากากอนามัย แล้วมี Face Shield อีกชั้นหนึ่ง ก็จะเพิ่มความมั่นใจให้เดินทางไปไหนมาไหนสะดวกขึ้น
- 8. เครื่องวัดออกซิเจนที่ปลายนิ้ว แม้ไม่สามารถใช้เพื่อวินิจฉัยว่าผู้ใช้ติดเชื้อโควิด 19 หรือไม่ แต่สามารถใช้ติดตามและเฝ้าระวังอาการโควิด 19 รวมถึงโรคอื่นๆ ได้ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจล้มเหลว เป็นต้น
- 9. ชุดยา เช่น ยาฟ้าทะลายโจน ยาพารา ยาแก้อิยาลดน้ำมูก ยาแก้แพ้ ผงเกลือแร่ และยาสามัญประจำบ้านอื่นๆ



นางสาวธนัชพร มังกรแก้ว (หนุงหนิง) กองสุศึกษา
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ



การอยู่ร่วมกับโรคโควิด 19 คงเป็นเรื่องที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงไปเสียแล้ว สิ่งสำคัญไม่แพ้ของขวัญในกระเป๋า ก็คือภูมิคุ้มกันของร่างกาย หากใครมีคนใกล้ชิดตัว ใกล้ใจ ที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนโควิด  อย่าลืมแนะนำให้ไปฉีดนะคะ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ให้มีความปลอดภัยได้กลับมาใช้ชีวิตเป็นปกติในเร็ววันคะ **ส.บ.ส.**





ชำระค่าธรรมเนียม=ต่ออายุใบอนุญาต



รู้หรือยัง ตั้งแต่ 22 พ.ย.64 เป็นต้นไป ผู้ประกอบการและผู้ดำเนินการคลินิก/โรงพยาบาลเอกชน ที่ใบอนุญาตใกล้จะสิ้นอายุ ไม่ต้องเสียเวลายื่นคำขอต่ออายุใบอนุญาตอีกต่อไปค่ะ เพียงชำระค่าธรรมเนียมที่ศูนย์บริการแบบเบ็ดเสร็จของกรม สบส. หรือเลือกชำระทางออนไลน์ที่เว็บไซต์ Bizportal.go.th แล้วพิมพ์

สามารถดำเนินการธุรกิจต่อไปได้แบบไม่สะดุด นอกจากกิจการดังกล่าวข้างต้น ยังมีกิจการสปา นวดเพื่อสุขภาพหรือ นวดเพื่อเสริมความงาม และการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ที่สามารถชำระค่าธรรมเนียมแทนการยื่นคำขอต่ออายุใบอนุญาตได้เช่นกันค่ะ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรม สบส. 1426 หรือ Inbox ทาง

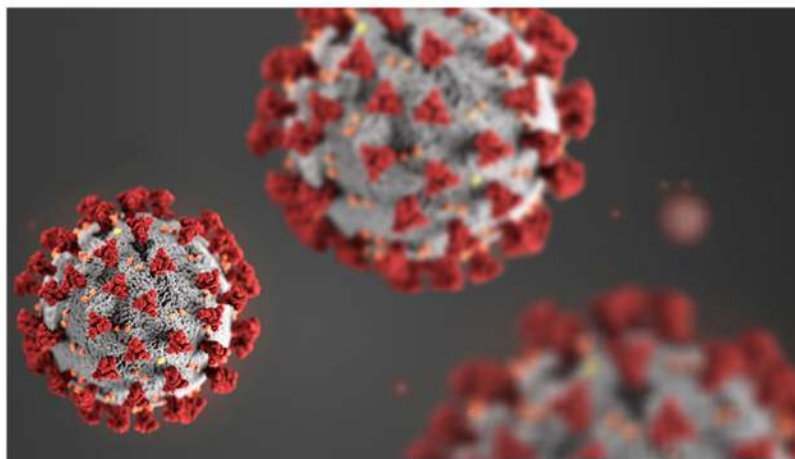
หลักฐานการชำระ เพียงเท่านี้ก็เท่ากับต่ออายุใบอนุญาตโดยอัตโนมัติ www.facebook.com/onestopservicehss ส.บ.ส.

ฝุ่นพิษกับโควิด 19



แม้ว่าขณะนี้ทั่วโลกยังคงวิตกกังวลกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่มีการพัฒนาสายพันธุ์ใหม่ไปเรื่อยๆ แต่สิ่งที่จะลืมไปไม่ได้ คือมลพิษทางอากาศที่เป็นสาเหตุหนึ่งในการคร่าชีวิตคนเป็นอันดับ 5 ของโลก โดยเฉพาะฝุ่นพิษ PM 2.5 ที่ทำให้เกิดการอักเสบในปอดและระบบทางเดินหายใจ นำไปสู่ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบทางเดินหายใจ รวมถึงทำลายระบบภูมิคุ้มกัน จึงทำให้ร่างกายของเราอ่อนแอและเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด 19 ได้ง่าย เราจึงต้องระวังในการสูดอากาศที่มีฝุ่นพิษเข้าไป ก่อนออกนอกบ้านควรตรวจสอบค่าฝุ่นจากแอปหรือเว็บ Air4Thai ทุกครั้งเพื่อประเมิน

ความเสี่ยง (ค่าฝุ่น ไม่เกิน 50 ไมโครกรัม:ลูกบาศก์เมตร ถือว่าอยู่ในระดับปกติ สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้) และป้องกันด้วยการสวมหน้ากากที่สามารถป้องกันทั้งมลพิษและโควิด 19 ตลอดเวลาด้วยนะคะ ส.บ.ส.





Reception Corner

สรภาพท้าว วันนี้พาท้าวมุมนับแขกปรับปรุงใหม่ ที่สวยงามสะอาดตา รองรับแขกหรือผู้มารับบริการ ให้ได้นั่งพักหรือพูดคุยงาน ในบรรยากาศสีเขียว สบายตาต่อผู้พบเห็น สร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับ กรม สบส. มีจุดรับแขกที่ไหนบ้างตามมาชมกัน

มุมนับแขกหน้าห้องท่านอธิบดี

มุมนับแขกที่ถูกจัดวางด้านหน้าห้องอธิบดีกรม สบส. ชั้น 8 โดยจัดโซนสีเขียวติดกับกระจกด้านนอก ไว้ใช้รับแขกผู้มาติดต่อหรือเจ้าหน้าที่ที่กรมฯ เพื่อติดต่อกับงานกับหน้าห้องท่านอธิบดี ดีมากๆ เลยครับ





มุมนั่งพักผ่อนสำนักงานเลขานุการกรม

จัดโซนมุมนั่งพักผ่อนทางเข้าสำนักงานเลขานุการกรม ชั้น 2 มีจุดวางหนังสือ นิตยสาร วารสารของหน่วยงานต่างๆ และหนังสือพิมพ์ ไว้รองรับแขกผู้มาติดต่อราชการ และเจ้าหน้าที่ให้ได้นั่งพัก และอ่านหนังสือพิมพ์ ค้นคว้าความรู้ได้ มุมโปรดที่สร้างมิตรภาพที่ดีให้กับผู้พบเห็น



มุมนั่งพักผ่อนหน้าห้องทำงานรองอธิบดี

มุมนั่งพักผ่อน จัดโซนไว้ 2 จุด ทางด้านหน้าประตู ชั้น 8 บรรยากาศสีเขียว โต๊ะหวายสีน้ำตาลเข้ม ใ้รองรับแขกหรือผู้มาติดต่อราชการ ใส่ใจ มั่นใจ มีการทำความสะอาดอย่างต่อเนื่องด้วยนะ



นางสาวมาริสสา มากไมตรี
เจ้าหน้าที่ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ
กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน

เป็นอย่างไงกันบ้างครับ หน้าห้องพักหลายๆ เลย ครั้งหน้าสราจะพาไปที่ไหน ต้องรอดติดตามกันฉบับหน้า นะครับ ก่อนจะไป ขอให้ทุกท่านมีความสุขในวันส่งท้ายปีเก่า ฉลองกันอย่างปลอดภัย ไร้โควิด บายๆ ครับ **ส บ ส.**

 **รู้หรือไม?** ไทยได้รับการจัดอันดับให้เป็นประเทศที่มีความเข้มแข็งด้านความมั่นคงด้านสุขภาพ เป็นอันดับที่ 6 จากทั้งหมด 195 ประเทศ และเป็นอันดับ 1 ในเอเชีย นับเป็นความภาคภูมิใจของไทย ที่มีระบบการป้องกันและควบคุมโรคที่เข้มแข็ง เป็นที่ยอมรับในระดับโลก



Skills for 2022

สวัสดีค่ะ อีกไม่กี่วันจะเริ่มนับถอยหลังเข้าสู่ปีใหม่ 2022 กันแล้วนะคะ “รอบรู้ HR” ฉบับนี้ ขอเชิญทุกท่านมาดูเทรนด์ทักษะที่สำคัญในอนาคตของปี 2022 เพื่อเตรียมความพร้อมในการปรับตัว ให้มีทักษะและความรู้ความสามารถรองรับกับการทำงานรูปแบบใหม่ๆที่เน้นการ Upskill และ Reskill ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญ ที่ทำให้สามารถพัฒนาตนเองเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงในยุค Digital Disruption ซึ่งในปัจจุบันทุกท่านสามารถพัฒนาความรู้ต่างๆ ได้จากอินเทอร์เน็ตและสื่อต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

HR แพร่วี



Story Telling

ทักษะในการเล่าเรื่องนำเสนอเรื่องราว สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจตรงประเด็น



Digital Skill

การทำงานด้วยดิจิทัลต่างๆ เป็นการช่วยลขั้นตอนในการทำงาน



Data Analysis

ทักษะการอ่านและตีความข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์หาจุดเด่นจุดด้อย



Coaching

ทักษะการเป็นที่เลี้ยงและให้คำปรึกษา ในด้านของงาน และจิตใจได้



Active Learning

ทักษะการเรียนรู้เชิงรุกอย่างไม่หยุดนิ่ง และการสร้างสรรค์สื่อการเรียนรู้



Critical thinking

การคิดเชิงวิพากษ์ และการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อช่วยป้องกันข้อมูลที่บิดเบือน



Social Perceptiveness

ตระหนักถึงปฏิกิริยาของผู้อื่นและเข้าใจว่าเหตุใดเขาถึงตอบสนองในรูปแบบนั้น

ที่มา : <https://www.choojaiproject.org/2021/05/7-future-skills-for-christian/>

Generation Gap



ทำงานกับคนต่าง Gen
วางตัวอย่างไรดี ?

ยอมรับความแตกต่าง : เข้าใจและยอมรับตัวตนของคนแต่ละ Gen ไม่ยึดยึดตรึงรูปแบบความคิดของตน และไม่ตัดสินอีกฝ่าย

หาจุดร่วมที่สเปซ : หาจุดร่วม โดยมองข้ามจุดต่างไปบ้างเพื่อขจัดความขัดแย้ง หากหาข้อสรุปไม่ได้ ให้ไฟกัสนจุดร่วมที่เห็นพ้องต้องกัน

ปรับหาจุดแข็ง : ต้องพยายามเข้าใจ ปรับหาจุดดีของเขาเอามาใช้ และเข้าใจจุดด้อยเพื่อเรียนรู้ที่จะเข้าหากันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ยึดความเป็นมืออาชีพ : เปิดใจยอมรับความต่างและให้ความสำคัญกับการทำงานให้ได้เป็นอันดับต้น

ตัดความอคติ : ละทิ้งอคติและนำข้อดีของอีกฝ่ายมาผลักดันให้ทีม มีประสิทธิภาพมากขึ้นหลายเท่าตัวทีเดียว



ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลัง

นพ.จเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วย รองอธิบดีฯ นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ, นพ.สามารถ ธีระศักดิ์ และคณะฯ ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังการพัฒนาศักยภาพ อสม. เป็น อสม. หมอประจำบ้าน องค์กร อสม. สร้างสุขภาพ และมอบวัสดุอุปกรณ์เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติงานของ อสม. ในการเฝ้าระวังป้องกันโรคโควิด 19 ให้กับ อสม. อ.บางกระทุ่ม ณ วัดห้วยแก้ว อ.บางกระทุ่ม จ.พิษณุโลก โดยมี คณะผู้บริหารจาก อ.บางกระทุ่ม ตัวแทนเจ้าหน้าที่ และ อสม. ร่วมให้การต้อนรับ **สบส.**



ลงพื้นที่

สบส.ที่ 4 ลงพื้นที่ตรวจอนุญาตและให้คำแนะนำแก่ผู้ประกอบการกิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีความพิการ พร้อมทั้งมอบสื่อประชาสัมพันธ์มาตรการการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของ



เชิญชวนฉีดวัคซีน

นพ.จเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรม สบส. ร่วมกิจกรรมสัปดาห์การฉีดวัคซีนโควิด 19 สู่เป้าหมาย 100 ล้านโดส เชิญชวนประชาชนฉีดวัคซีนโควิด 19 เพื่อความปลอดภัยและได้ใช้ชีวิตอย่างปกติ ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เวสต์เกต จ.นนทบุรี **สบส.**

ขับเคลื่อนนวัตกรรม

กรม สบส. จัดเสวนาออนไลน์การขับเคลื่อนนวัตกรรม เทคโนโลยีเพื่อการสร้างสุขภาพและบริหาร เพื่อสุขภาพแก่คนทั้งมวล ในการเตรียมพร้อมจัดงาน “Thailand International Health Expo 2022” ซึ่งกำหนดจัดขึ้นในระหว่างวันที่ 20-23 มกราคม 2565 ณ ห้างสรรพสินค้าสยามพารากอน กรุงเทพฯ **สบส.**



ตรวจสอบมาตรฐานวิศวกรรม

สบส.ที่ 2 เข้าดำเนินการตรวจสอบมาตรฐานวิศวกรรมการแพทย์ โดยมีกิจกรรมการทดสอบเครื่องมือแพทย์ กิจกรรมตรวจสอบระบบวิศวกรรมความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม กิจกรรมตรวจสอบวิศวกรรมระบบสื่อสาร และกิจกรรมพัฒนาห้องปฏิบัติการทดสอบเครื่องมือวัดทางการแพทย์ ให้กับ รพ.บางกระทุ่ม และ รพ.เนินมะปราง จ.พิษณุโลก **สบส.**



ของโรคโควิด 19 สำหรับสถานประกอบการจำนวน 4 แห่งในเขตพื้นที่ จ.นนทบุรี และ จ.ปทุมธานี **สบส.**

เตรียมความพร้อมระบบสื่อสาร

สบส.ที่ 5 ลงพื้นที่ดำเนินการตรวจเช็คระบบวิทยุสื่อสาร เพื่อเตรียมความพร้อมด้านระบบสื่อสาร

ด้านวิศวกรรมทางการแพทย์ในโรงพยาบาลให้พร้อมใช้งานตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อรองรับเหตุการณ์เมื่อเกิดกรณีฉุกเฉิน ณ รพ.นภลัย จ.สมุทรสงคราม สบส.



ตรวจสอบหอยแครงผู้ป่วยโควิด 19

ศบส.ที่ 7 เข้าร่วมตรวจสอบหอยแครงผู้ป่วยติดเชื้ทางเดินอากาศ โควิด 19 (Cohort word) ณ รพ.ศรีนครินทร์ จ.ขอนแก่น สบส.



ตรวจรับงาน

ศบส. ที่ 10 เข้าร่วมตรวจรับงานปรับปรุงห้องพักผู้ป่วยติดเชื้ โควิด 19 งวดสุดท้าย ณ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี สบส.

ศบส.ที่ 10 เข้าร่วมตรวจรับงานปรับปรุงห้องพักผู้ป่วยติดเชื้ โควิด 19 งวดสุดท้าย ณ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี สบส.

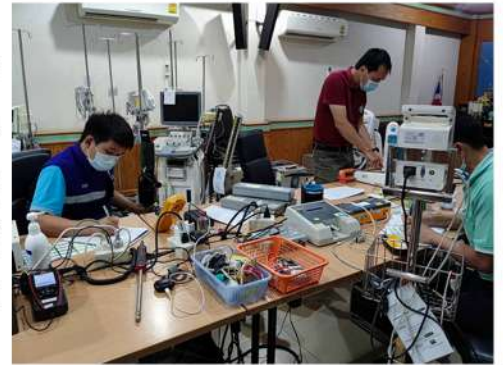


ตรวจประเมินมาตรฐานรางวัล

ศบส.ที่ 6 และ สสจ.ชลบุรี เข้าร่วมสังเกตการณ์ในการตรวจประเมินมาตรฐานรางวัล Thai World Class Spa และรางวัล Nuad Thai Premium ณ คุซาสี ออนเซ็น สปา จ.ชลบุรี สบส.

สอบเทียบเครื่องมือแพทย์

ศบส.ที่ 8 เข้าทดสอบและสอบเทียบเครื่องมือแพทย์ ณ รพ.นากลาง จ.หนองบัวลำภู เพื่อให้เครื่องมือแพทย์มีมาตรฐาน และพร้อมสำหรับการใช้งาน สบส.



จัดตั้งสถานที่กักกัน

ศบส.ที่ 9 เข้าดำเนินการประเมินการจัดตั้งและเปิดสถานที่กักกันทางเลือก Alternative Quarantine (AQ) ร่วมกับ สสจ.นครราชสีมาเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับนักท่องเที่ยวและประชาชนในพื้นที่ ณ โรงแรมโซลสยามริสอร์ท อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา สบส.



สนับสนุนชุดตรวจ ATK

ศบส.ที่ 12 ลงพื้นที่สนับสนุนชุดตรวจ ATK สำหรับ อสม.ในการปฏิบัติงานเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคโควิด 19 และส่งมอบรางวัล อสม. ดีเด่นประจำปี 2564 เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่ อสม. ณ สสจ.สตูล สบส.

ศบส.ที่ 12 ลงพื้นที่สนับสนุนชุดตรวจ ATK สำหรับ อสม.ในการปฏิบัติงานเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคโควิด 19 และส่งมอบรางวัล อสม. ดีเด่นประจำปี 2564 เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่ อสม. ณ สสจ.สตูล สบส.

เช็คด่วน!

คุณเข้าข้าง "โนโมโฟเบีย" หรือเปล่า?

โรคโนโมโฟเบีย (Nomophobia) คือ อาการเสพติดมือถือ เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาสายตา ปวดศีรษะ คอ บ่า ไหล่ นิ้วล็อค หมอนรองกระดูกเสื่อม และระบบสมาธิลดลง

พฤติกรรมที่เข้าข่ายอาการโนโมโฟเบีย

กังวล หงุดหงิดแต่กับมือถือ
หยุดเล่นแต่ชั่วโมงเดียวก็ไม่ได้
ชอบเล่นมือถือเป็นประจำ ขณะที่ทำกิจกรรมอื่น

วิธีแก้ไข

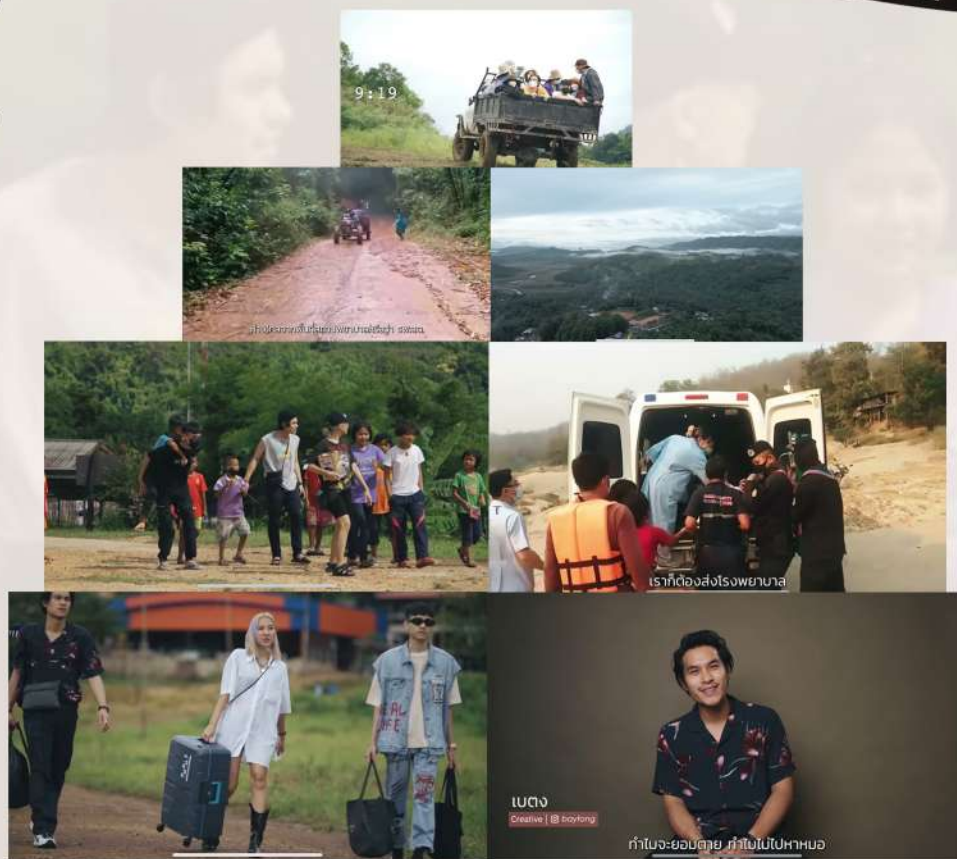
เดิน กิน นอน ขับรถ อยู่บนรถโดยสาร เรือ งาน ทำงาน
หรือแม้แต่อยู่ในห้องน้ำ บังคับตัวเองให้

“หยุดเล่น!”

หากอาการเริ่มหนักขึ้น ควรไปปรึกษาจิตแพทย์



สุขศาลา SUKSALA



เชิญรับชมและติดตามกับสุขศาลา SUKSALA
ค้นพบกับ ความสุข ชีวิต การรักษา ในถิ่นทุรกันดาร ร่วมหาคำตอบกับ
พวกเขาและเธอ กับ 3 ตอน ที่จะพาให้ทุกท่านร่วมเดินทางไปด้วยกัน



ทางช่อง Youtube : ThePRhss

อย่าลืมกด subscribe ให้กับพวกเราด้วยนะคะ/ครับ