

ฉบับที่ 8

ช้อย



Interview



เมษา นิกถึง..

How To

เลือกรถโดยสาร

อย่างปลอดภัย

What Is
2FA

ผู้สูงอายุ

กินอย่างไร
ให้เหมาะสม

It's
SUMMER
Time

Get To Know
ພິພິຣກັດທ໌ແມລງ

ซัมเมอร์ ทำร้อน



ร้อนระอุ กับเมฆาหน้าร้อน ความร้อนระอุแบบเต็มพิกัด มาพร้อมฝุ่น PM 2.5 ปกคลุมในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะพื้นที่ภาคเหนือ สิ่งของที่ขาดไม่ได้ คือ แว่นตากันแดด หมวก ร่ม น้ำดื่ม และหน้ากากอนามัย ที่สำคัญผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง แดดร้อนจัดอาจเสี่ยงเป็นฮีทสโตรกได้ อย่าลืมนดูแลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติในช่วงหน้าร้อน และฝุ่นพิษ ในช่วงนี้กันด้วยนะครับ

สำหรับสงกรานต์ปีนี้สถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ คาดว่าคนจะเยอะมาก อาจมีการสังสรรค์ในหลายพื้นที่ ช่วยกันเป็นสังคมแห่งการให้อภัยด้วยการดื่มไม่ขับ และร่วมสืบสานประเพณีไทยด้วยการเล่นน้ำโดยไม่ใช้ความรุนแรงกันนะครับ

จุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ฉบับนี้ คว่านายแบบหนุ่มฮอต จากกองแบบแผน กรม สบส. นำเสนอเรื่องราว สภาพอากาศในช่วงหน้าร้อน เกร็ดความรู้และการดูแลสุขภาพที่หลายคนน่าจะนึกไปปฏิบัติได้ ติดตามได้ในคอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่อง และเรื่องฮอตๆ ประเด็นร้อนรับซัมเมอร์ที่ไม่ควรพลาด ติดตามได้ในคอลัมน์ต่างๆ ของจุลสารออนไลน์ สบส.ซอย 8 ได้เลยครับ

สุดท้ายนี้ หลายท่านคงมีการเตรียมพร้อมในการเลือกตั้งในช่วงเดือนพฤษภาคมนี้ อย่าลืมนำไปใช้สิทธิของตนเอง เพื่อให้เมืองไทยของเราพัฒนาในทุกๆ ด้านต่อไปนะครับ ขอให้ทุกท่านมีความสุขในวันสงกรานต์ วันแห่งครอบครัวกับเทศกาลปีใหม่ไทย แล้วพบกันใหม่ในเดือนพฤษภาคมครับ สวัสดีครับ **สบส**

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุระ วิเศษศักดิ์
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ
นายแพทย์สามารถ ธีระศักดิ์
นายสาโรจน์ ยอดประดิษฐ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวีช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรารุณี จบศรี
นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี
นางสาวมัทฉิมา สกฤณา

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม

นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นายธัญพิสิษฐ์ วัชรเสวี

ผู้ช่วยช่างภาพ

นางสาวณัฐฐิณี ธีระสามารถ

คนบงปก

นายจักรกฤษณ์ พลายโต
กองแบบแผน

เว็บมาสเตอร์

นายวรรณธรณ์ ศรีสุชา

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์
สำนักงานเลขาธิการกรม
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข
พ.ส.สาธารณสุข 8 ต.ตลาดขวัญ
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
สายด่วนกรม สบส. 1426/021937000

How to เลือกรถโดยสาร กลับบ้านปลอดภัย



สบส. คุ้มครองผู้บริโภค

วันหยุดยาวๆ ชาวต่างจังหวัดนิยมเดินทางกลับบ้าน เพื่อไปฉลองกับครอบครัว คนที่ไม่มีรถยนต์ส่วนตัวก็ต้องอาศัยรถยนต์โดยสาร ทั้งนี้ เพื่อความปลอดภัยควรใส่ใจในการเลือกรถด้วยค่ะ อันดับแรกต้องเป็นรถยนต์โดยสารที่ถูกต้องกฎหมาย (สังเกตจากตราหรือสัญลักษณ์ของ บ.ข.ส. หรือ ขสมก.ติดข้างรถหรือรถป้ายเหลือง) ระวังรถทัวร์ผี รถตู้เถื่อน เพราะอาจไม่ได้รับการตรวจสอบสภาพมาก่อน หากต้องเดินทางไกลเกินกว่า 300 กม. ไม่ควรเลือกเดินทางด้วยรถตู้ หากรถเต็มอย่าฝืนขึ้นไปยืนหรือนั่งเบาะเสรีเมื่อการบรรทุกเกิน อาจเพิ่มโอกาสเกิดอุบัติเหตุ

หากขึ้นรถแล้วพบว่าคนขับมีอาการมึนเมา ง่วงซึม ขับซิ่ง ควรแจ้งเตือนคนขับทันที หากไม่กล้า ให้รีบโทร.แจ้งสายด่วน 1584 หรือ 191 หรือ 1193 ค่ะ [สบส.](#)

มนต์เสน่ห์ของประเทศไทยมีหลายด้าน ... 1 ในนั้นคือด้าน Wellness โดยเฉพาะสปา นวดไทยที่นักท่องเที่ยวนิยมมาใช้บริการ เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้เข้าสู่ประเทศในหลายมิติ ทำให้มีสถาบัน หน่วยงานที่เปิดสอนหลักสูตรเหล่านี้ เพื่อให้ผู้สนใจอยากประกอบอาชีพ ได้มาฝึกอบรม แต่ด้วยเป็นอาชีพที่ต้องทำกับร่างกายคน เพื่อดูแลสุขภาพ จึงจำเป็นต้องมีมาตรฐาน

โดยสถาบันฯ เหล่านี้ ต้องมาขอรับรองหลักสูตรกับกรม สบส. เสียก่อน จึงจะเปิดสอนได้ค่ะ เป็นภารกิจสำคัญยิ่งของกรม สบส. ในการคุ้มครองผู้บริโภคตั้งแต่ต้นทางที่ผู้ให้บริการต้องผ่านการฝึกอบรมมาอย่างถูกต้อง จากวิทยากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญอย่างแท้จริง [สบส.](#)



สาวสด เมษายน



เมษา พาให้หนักถึงอะไร

“หน้าร้อนครับ
เหงื่อท่วมเลยครับ
5555555555”

เพลอแป็บๆก็เข้าสู่เดือนเมษาหน้าร้อน ปีนี้เราน่าจะได้อ่านสาดน้ำกันเต็มทีในเทศกาลสงกรานต์ ยิ่งใจก็อย่าลืมดูแลตัวเองกันด้วยนะคะ เพราะกระทรวงสาธารณสุขคาดการณ์ว่าอาจจะพบการติดเชื้อโควิดเพิ่มสูงขึ้นในช่วงสงกรานต์ค่ะ แล้วก็ต้องระวังเรื่องโรคตาแดง ตาอักเสบ โรคผิวหนัง ที่อาจเกิดจากการเล่นน้ำที่ไม่สะอาด

ในฤดูร้อนจะมีการสูญเสียน้ำจากการมีเหงื่อออกมาก ควรดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ

นายจักรกฤษณ์ ปลายโต
นายช่างเครื่องกล
กองแบบแผน





ที่อับชื้นได้ หากต้อง
ออกจากบ้าน ควรสวม
แว่นกันแดด ใส่หมวก
และทาครีมกันแดด
เพื่อปกป้องร่างกาย



จากแสงแดดด้วยค่ะ

อากาศร้อนกับทะเลเป็นของคู่กัน ต้องระวัง
อย่าเล่นน้ำช่วงแดดเปรี้ยงๆ ถ้าเลี่ยงได้ ควรไปเล่น
ช่วงแดดอ่อน และไม่ควรถิมเครื่องตีมแอลกอฮอล์
ในช่วงที่มีอุณหภูมิสูง อาจทำให้ช็อกได้ ขอให้ทุก
คนมีความสุข สนุกกับซัมเมอร์นี้แบบสุขภาพดี
กันนะคะ **สปส**

เมษา พาให้นึกถึงอะไร



“นึกถึงรวมมิตรน้ำ
แข็งใส/บิงซูค่ะ เพราะ
อากาศร้อน ต้องหาของ
เย็นๆทานค่ะ เพื่อความ
สดชื่น”

น.ส.กิตติยา ศรีสุข

สำนักส่งเสริมอุตสาหกรรมและบริการการแพทย์ครบวงจร



“นึกถึง หน้าร้อนมา
แล้ว ไอติม น้ำแข็งใส
พักผ่อนวันหยุดยาว และ
อยู่กับพร้อมหน้ากับ
ครอบครัวค่ะ”

น.ส.บวรลักษณ์ ชื่นชูเดช
กองกฎหมาย

วันละ 2 ลิตรขึ้นไป เพื่อทดแทนน้ำที่
สูญเสียไป และช่วยป้องกันภาวะร่างกาย
ขาดน้ำ แต่ให้หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็นจัด
หวานจัด เพราะว่าอาจส่งผลกระทบต่อ
ระบบการย่อยอาหาร เลือกกินอาหารปรุงสุก
สะอาด ป้องกันอาหารเป็นพิษหรือท้องเสีย
สวมเสื้อผ้าหลวมๆ เนื้อผ้าที่มีการระบาย
อากาศได้ดี ใส่แล้วเย็นสบาย และยังช่วย
ป้องกันผดผื่นคันที่มักเกิดภายในร่มผ้า



พิพิธภัณฑ์แมลง INSECT MUSEUM



by สราวุฒิ



พิพิธภัณฑ์แมลง

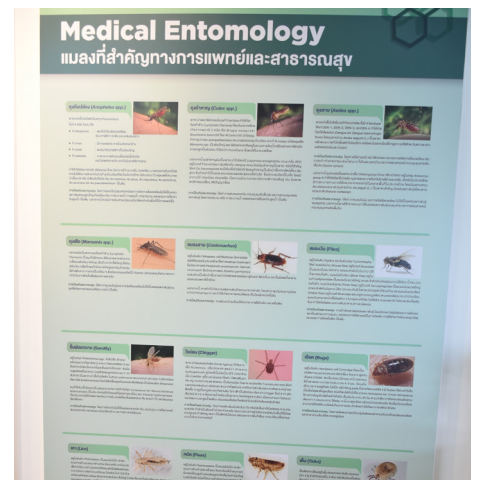
ช่วงนี้ไข้เลือดออกระบาด สราพาทัวร์เลยขออาสาพาทุกท่านไปรู้จักยุงตัวร้าย และแมลงชนิดต่างๆ ที่พิพิธภัณฑ์แมลง (INSECT MUSEUM) ที่กรมควบคุมโรค ขออาสาไปชม และเรียนรู้ไปพร้อมกัน เมื่อเดินมาถึงที่ชั้น 5 พิพิธภัณฑ์แมลง กรมควบคุมโรค เข้าไปที่ห้องจะเจอป้ายด้านหน้าว่าพิพิธภัณฑ์แมลง เปิดเข้าไปจะขอแนะนำในแต่ละส่วนที่น่าสนใจ ตามมากันเลยครับ

ไฉนหา ยุงลายบ้านจะพบบริเวณบ้าน เป็นต้น



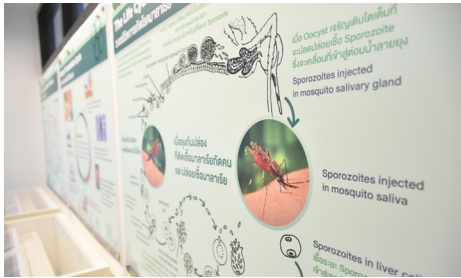
2. บอร์ดความรู้เรื่องยุงและแมลง

เป็นป้าย บอร์ดความรู้เกี่ยวกับยุงตามสถานที่ต่างๆ ของโลก และประเทศไทย แสดงถึงสายพันธุ์ต่างๆ และวงจรชีวิตของโรคที่เกิดจากยุงประเภทต่างๆ เช่น



1. จำลองแหล่งและประเภทของยุงตามสถานที่ต่างๆ

เห็นแล้วว้าวมากๆ สำหรับโมเดลที่มีการปักหมุดสถานที่ของยุงที่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ตามสถานที่ต่างๆ เช่น ยุงก้นปล่อง ยุงรำคาญ ยุงลายบ้าน ยุงเสือ ยุงแม่ไก่ ยุงลายสวน ซึ่งจะพบยุงตามสถานที่ต่างๆ เช่น ยุงก้นปล่อง จะพบบริเวณในป่า



หน้าเปล่า และสปู ส่วนดวงน้ำมันที่เป็นขาวอยู่บ่อยครั้ง ตัวนี้มีพิษร้าย หากรับประทานอาจทำให้เสียชีวิตได้



ยุงก้นปล่องพาหะทำให้เกิดโรคมาลาเรีย ยุงลายทำให้เกิดโรคไข้เลือดออก ยุงรำคาญ ยุงเสือทำให้เกิดโรคเท้าช้าง เป็นต้น ซึ่งต้องมีการป้องกันควบคุมโรค โดยการนอนกันมุ้ง ทากันยุง มีการจัดการกับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดยุง พ่นสารเคมี หากพบมีไข่สูง หนาวสั่น ให้รีบพบแพทย์ทันที

นอกจากนี้ยังมีความรู้เกี่ยวกับแมลงที่สำคัญอื่นๆ ที่ต้องควบคุม และป้องกัน เช่น แมลงสาบ แมลงวัน วัณฝอยทราย ไรอ่อน เือด เหา หมัด เห็บ เหลือบ ดวงกันกระดกที่ทำให้ปวดแสบ ปวดร้อน คัน พุงพอง โดยระมัดระวัง ไม่ตบหรือตี หากถูกพิษให้ล้างด้วย

3.โมเดลยุงและแมลง

เป็นโมเดลของยุงและแมลงประเภทต่างๆ ที่มีอยู่จริง สตัฟฟ์ไว้ให้คงอยู่เพื่อนำมาศึกษา ให้ความรู้ มีทั้งขนาดเล็กและใหญ่ หลากหลายสายพันธุ์ ซึ่งบรรจุในกล่องไม้สีขาว แบ่งเป็นชั้นต่างๆ ให้ได้เห็นให้ได้ชมจริงๆ อยู่ในตู้ และติดไว้ที่ผนัง ทั้งประเภทของแมลงพาหะนำโรค เช่น ยุง แมลงสาบ แมลงวัน เห็บ หมัด เหา ไรอ่อน แมลงมีพิษ เช่น ดวงน้ำมัน ผึ้ง ต่อ แตน นอกจากนี้ยังมีแมลงสวยงาม เช่น ผีเสื้อ ให้ได้ชมกันอีกด้วย อ้อๆ ยังมีโมเดลยุงตัวร้ายตัวมหัศจรรย์ไว้สำหรับศึกษาที่อยู่ตรงหน้าห้องและมุมห้องอีกด้วย

สำหรับท่านที่สนใจ ต้องการศึกษาและชมของจริง สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ กองโรคติดต่อฯ โดยแมลง กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590 3000 ฉบับหน้าจะพาไปทัวร์ที่ไหน รอติดตามกันนะคะ สวัสดิ์ค้าบบ [สวส](#)



ขอขอบคุณ : กองโรคติดต่อฯ โดยแมลง กรมควบคุมโรค



Google Authenticator

2FA คืออะไร? ทำไมควรมี



รูปภาพจาก www.tacc.utexas.edu

การเข้าถึงบัญชีผู้ใช้ ปกติจะใช้การยืนยันตัวตนด้วยชื่อ (Username) และรหัสผ่าน (Password) ซึ่งอาจไม่เพียงพอเสียแล้ว เพราะเสี่ยงต่อการถูกแฮกบัญชีได้ง่าย จึงจำเป็นต้องเปิดใช้งานระบบยืนยันตัวตน 2 ชั้น หรือ Two-Factor Authentication (2FA) นั่นเอง ซึ่งตอนนี้หลายๆ แอปพลิเคชันก็เริ่มบังคับให้ใช้ 2FA เช่น Twitter Facebook และแอปฯ ที่มีการทำธุรกรรมทางการเงิน เป็นต้น

รูปแบบ 2FA ที่ได้รับความนิยม มีดังนี้

1. ข้อความ (Message) หรือเสียง (Voice) คือการแจ้งรหัสผ่าน OTP เป็นรูปแบบข้อความหรือเสียงส่งไปที่สมาร์ทโฟน หรืออีเมลของผู้ใช้โดยตรง



2. ข้อมูลชีวภาพ (Biometric) คือการยืนยันตัวตน โดยใช้ข้อมูลชีวภาพ เพื่อตรวจสอบสิทธิ์การเข้าถึงบัญชี เช่น เสียงพูดลายนิ้วมือ ใบหน้า

ดวงตา ฯลฯ

3. ซอฟโทเค็น (Soft Token) คือการใช้ซอฟต์แวร์ ที่ต้องดาวน์โหลดและติดตั้งลงในคอมพิวเตอร์ หรือสมาร์ทโฟน ที่ต้องการเชื่อมต่อบัญชี โดยซอฟต์แวร์จะสร้างรหัสผ่าน TOTP ที่ใช้ได้ในเวลาที่กำหนด

4. ข้อความแจ้งเตือน (Push Notification) คือการแจ้งรหัสผ่านหรือปุ่มยืนยัน แจ้งเตือนผ่านเว็บไซต์หรือ

แอปฯโดยตรง ป้องกันการถูกฟิชซิง (Phishing) ที่เป็นลักษณะข้อความหรือลิงก์หลอกลวง

5. โทเค็น (Token) คือการยืนยันบัญชี โดยการ

ใช้โทเค็นฮาร์ดแวร์เชื่อมต่อเข้ากับคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน เช่น ทางพอร์ต USB จึงจะสามารถลงชื่อ



เข้าบัญชีผู้ใช้ได้ มีทั้งแบบยืนยันรหัสโทเค็นและแบบลงชื่อ

เราต้องไม่ประมาท เพราะการโจรกรรมมีอีกหลายรูปแบบ เช่น ข้อความหรืออีเมลหลอกลวง เว็บบล็อกปลอม การแอบติดตั้งแอปฯเพื่อควบคุม ดังนั้นเราจึงต้องตรวจสอบทุกครั้ง หากไม่มั่นใจ อย่ากดลิงก์หรือติดตั้งแอปฯ ที่ไม่ปลอดภัย และใช้ 2FA เพื่อรักษาความปลอดภัยอีกชั้นกันนะครับ



คืบหน้าการจัดงาน Expo 2028

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วย นพ.อัศวพล คุรุศาสตร์รา ผู้ช่วยอธิบดีกรม สบส. ได้เข้าร่วมประชุมติดตามความคืบหน้าการดำเนินการเสนอตัวเป็นเจ้าภาพจัดงาน Expo 2028 Phuket Thailand เพื่อรายงานความคืบหน้าการดำเนินงานของคณะกรรมการขับเคลื่อนการเสนอตัวเป็นเจ้าภาพจัดงาน Expo 2028 Phuket Thailand (Thailand Candidature Committee) ต่อ นายกรัฐมนตรี ณ ตึกภักดี-บดินทร์ ทำเนียบรัฐบาล สบส



ลงนามความร่วมมือ

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรม สบส. และพล.ท.สรรเสริญ แก้วกำเนิด อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ ลงนามบันทึกข้อตกลง

ความร่วมมือการผลิตและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและการประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านสุขภาพสู่ประชาชน โดยมี นพ.สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส.และนางสุดฤทัย เลิศเกษม รองอธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ เป็นสักขีพยาน ณ กรม สบส. สบส



ทำบุญสงกรานต์

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วย นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ ทพ.อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ และ นพ.สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. นำทีมผู้บริหาร และบุคลากรกรมฯ ร่วมพิธีทำบุญสมโภชพระพุทธรูปสำคัญประจำจังหวัด 77 จังหวัด และกิจกรรมรดน้ำขอพรเนื่องในวันสงกรานต์ ประจำปี 2566 ณ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สบส

ประชุมการเงินการคลัง

นพ.สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. เป็น



ประธานการประชุมเชิงปฏิบัติการเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานด้านการเงินการคลังและพัสดุ กรม สบส. ประจำปีงบประมาณ 2566 ณ รร. ไม้ด้า แกรนด์ ทวารวดี จ.นครปฐม สบส



ดูงาน รพ.เอกชน

สำนักส่งเสริมอุตสาหกรรมและบริการการแพทย์ครบวงจร พร้อมด้วย เจ้าหน้าที่สำนักส่งเสริมอุตสาหกรรมและบริการการแพทย์ครบวงจร ได้นำคณะกรรมการด้านสาธารณสุขแห่งรัฐสภา และเจ้าหน้าที่กองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (National Health Insurance Fund: NHIF) สาธารณรัฐเคนยา ศึกษาดูงานด้านการจัดการท่องเที่ยวเชิง

สุขภาพของ รพ.เอกชน (Medical tourism) โดยมีเอกอัครราชทูต สาธารณรัฐเคนยา ประจำ ประเทศไทย เข้าร่วมศึกษา ดูงานด้วย ณ รพ.บำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล **สพส**



ตรวจประเมิน

ศบส. 1 ลงพื้นที่ตรวจประเมิน สถาบันการศึกษาที่ผ่านการ รับรองหลักสูตรด้านการ บริการเพื่อสุขภาพ ตาม พ.ร.บ. สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 จำนวน 3 แห่ง ใน อ.สูงเม่น จ.แพร่ คือ 1. วิทยาลัย สารพัดช่างแพร่ 2. สสจ.แพร่ และ 3. สำนักงานพัฒนาฝีมือ แรงงานแพร่ **สพส**



พิจารณาหลักสูตร อสม.

ศบส. 2 จัดประชุมพิจารณา หลักสูตร อสม.หมอบประจำบ้าน ลดเสียง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

และส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 2 ร่วม ณ ศบส.2 **สพส**



ตรวจระบบวิศวกรรม

ศบส. 5 เก็บดำเนินการตรวจสอบระบบวิศวกรรมความปลอดภัยในรพ.ห้วยพลู เพื่อ ส่งเสริมมาตรฐานและความปลอดภัยทางวิศวกรรม และ ด้านสิ่งแวดล้อมให้แก่รพ. ณ รพ.นครชัยศรี อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม **สพส**



ตรวจประเมิน

ศบส. 8 ร่วมตรวจประเมิน เพื่อยกระดับคุณภาพมาตรฐานฯ ประเภทรางวัล นวดไทย พรีเมียม (Nuad Thai Premium) ณ มณีนาคา บิวตี้ แอนด์ สปา อ.เมือง จ.อุดรธานี **สพส**



พัฒนาศักยภาพ อสม.

ศบส. 9 พัฒนาศักยภาพ อสม. และชุมชนเป้าหมาย ในการติดตาม ดูแล และช่วยเหลือผู้เข้ารับหรือผู้ผ่านการบำบัดรักษายาเสพติด ในระบบสมัครใจบำบัด ณ สำนักงานป.ป.ส. ภาค 3 จ.นครราชสีมา **สพส**



อบรมศักยภาพ

ศบส. 12 ดำเนินการทดสอบ สอบเทียบเครื่องมือแพทย์ และอบรมพัฒนาศักยภาพ เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน เครื่องมือแพทย์เกี่ยวกับ ความเข้าใจและตีความใบรับรองผลการสอบเทียบ เพื่อให้ เครื่องมือแพทย์มีความแม่นยำ เทียงตรง ปลอดภัย และได้ มาตรฐานต่อการให้บริการ ประชาชน ณ รพ.สิเกา อ.สิเกา จ.ตรัง **สพส**



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ผู้สูงอายุ กินอย่างไร ให้เหมาะสม



กินไข่ขาว เต้าหู้
เสริมสร้างกล้ามเนื้อ

กินพืชผัก ผลไม้ตามฤดูกาล
เพิ่มวิตามิน

ใช้น้ำมันมะกอก
ปรุงอาหารเพิ่มไขมันดี

งดอาหารประเภททอด
หมักดอง แปรรูป แอวกะทิ

งดเครื่องดื่ม ชา กาแฟ
น้ำอัดลม แอลกอฮอล์

งดอาหารไขมันสูง
อาหารรสจัด

กินอาหารปรุงสุกใหม่
เป็นลวก ต้ม นึ่ง อบ
หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
เพื่อง่ายต่อการเคี้ยว
และย่อย

กินอาหารที่มีคุณค่า
ทางโภชนาการครบ 5 หมู่
และหลากหลาย
ในปริมาณที่เพียงพอ



แหล่งข้อมูล : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ผลิต : กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ปฏิบัติสุขบัญญัติ ให้เป็นสุขนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



ครบรอบ 25 ปี
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

วิถีใหม่ สไตล์เฮลท์

ออกอากาศทุกวันจันทร์

เวลา 9.00 น.

ทางสถานีโทรทัศน์ NBT ภูมิภาค

กคคหมายเลข 11

เริ่ม 1 พฤษภาคม 2566