



จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ปีที่ 6 ฉบับที่ 68 ประจำเดือนกรกฎาคม 2566

สปส. 8

ชอย



SAVE LIFE

วิกฤตมกราคม

REGISTER

บัตรประชาชนดิจิทัล

ปราบยุงลาย
ขจัดไข่เลือดออก

TRICK
เก็บเงินแสน



สราพาทวร์

พิพิธภัณฑ์อุษายาอนามัย

STOP ยุง



ช่วงนี้เข้าสู่หน้าฝน
ยุงชุกชุมมาก ประชาชน
มีความเสี่ยงในการเป็น
โรคไข้เลือดออก ภัยร้าย
ใกล้ตัว ถ้าหากเราละเลย
ให้มีน้ำขัง จะเป็นแหล่ง
เพาะพันธุ์ยุงลายได้

ดังนั้นมาร่วมกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายด้วยกันนะครับ

จุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ฉบับนี้ ชวนมากำจัดยุงลายตัว
ร้ายกัน ทีมงานต้องการสื่อสารให้ทุกคนได้ตระหนักในการป้องกัน
โรคไข้เลือดออก นำเสนอขุขลายที่เป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออก
โดยมี อสม.และยุว อสม.เป็นทัพหน้าช่วยรณรงค์ แนะนำให้
ความรู้กับคนในชุมชน พบกับประเด็นดังกล่าไว้ในบอกข่าวเล่าเรื่อง
นอกจากนี้ ยังมีประเด็นเด่นในเล่มอีกมากมาย ติดตามกันใน
คอลัมน์ต่างๆ ได้เลยครับ

สำหรับช่วงนี้ กระแสหนุ่มสาวรักความสวยงามกำลังมาแรง
ดังนั้นก่อนเข้าใช้บริการเสริมความงาม ควรเลือกคลินิกที่ได้
มาตรฐาน โดยเช็คจากระบบตรวจสอบสถานพยาบาล ที่มีการ
ปรับปรุงให้เข้าถึงง่ายขึ้น เพียงแค่เข้าไปหน้าเว็บไซต์ กรม สบส.
หน้าแรก ก็สามารถตรวจสอบได้เลยว่าคลินิกที่ท่านเข้าใช้บริการ
ได้มาตรฐานหรือไม่ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด ก่อนเข้าใช้บริการอย่าหลง
เชื่อการโฆษณา ให้สังเกตให้ครบถ้วน และรอบด้านก่อนเข้าใช้
บริการนะครับ ฝากไว้ด้วยนะครับสำคัญมาก แล้วพบกันใหม่ฉบับ
หน้าสวัสดีครับ **สบส**

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุระ วิเศษศักดิ์
นายแพทย์กานวัฒน์ ปานเกิด
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายแพทย์สามารถ ธีระศักดิ์
นายสาโรจน์ ยอดประดิษฐ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสราวดี จบศรี
นางสาวจาวรวรรณ บุญยะมณี
นางสาวนীরวรรณ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินตา

ศิลปกรรม

นางสาวจาวรวรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นายฐานันดร แสงเพ็ง

คนบนปก

นางสาวธนภรณ์ คงแก้ว
กองสถานพยาบาลและการประกอบ
โรคศิลปะ
นางสาวณัฐนันท์ สามารถ
สำนักงานเลขานุการกรม

เว็บมาสเตอร์

นายวราวัฒน์ ศรีสุชา

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์
สำนักงานเลขานุการกรม
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข
ช.สาธารณสุข 8 ต.ตลาดขวัญ
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
สายด่วนกรม สบส. 1426/021937000



วิทยุคมนาคม ช่วยเหลือชีวิตประชาชน

การใช้วิทยุคมนาคมแบบสังเคราะห์ความถี่มีส่วนในการช่วยชีวิตผู้ป่วยฉุกเฉินได้อย่างทันท่วงที ถือเป็นเครื่องมือสื่อสารที่สำคัญเพื่อรับและประสานข้อมูลผู้ป่วย ระหว่างทีมแพทย์ให้สามารถเข้าระบบการรักษาได้ตั้งแต่จุดเกิดเหตุ ซึ่งในแต่ละปีประเทศไทยมีผู้ป่วยฉุกเฉินที่ต้องรับและส่งต่อไปรักษา มากกว่า 1.5 ล้านคน บุคลากรด้านสุขภาพในข่ายกระทรวงสาธารณสุขที่ต้องใช้เครื่องมือนี้ จำเป็นต้องมียุทธศาสตร์ความรู้ กฎ กติกา มารยาทต่างๆ ในการใช้งาน จะต้องมียุทธศาสตร์ประจำตัวผู้ใช้เครื่องวิทยุคมนาคมฯ ซึ่งต้องผ่านการฝึกอบรมและทดสอบจากกรม สบส. เสียก่อนนะคะ บุตรประจำตัวจะมีอายุ 5 ปี เมื่อครบกำหนด ก็ต้องมาต่ออายุกับกรม สบส. โดยกรม สบส. จะมีการจัดอบรมอย่างต่อเนื่องทุกๆ ปี บุคลากรด้านสุขภาพที่สนใจเข้ารับการอบรม สามารถติดตามข่าวสารได้ทางเว็บไซต์หรือ Facebook ของกองวิศวกรรม การแพทย์ค่ะ สบส

ความเข้าใจถูก ผิด เกี่ยวกับโรคไข้เลือดออก

สถานการณ์โรคไข้เลือดออก พบผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคไข้เลือดออก จะใช้วิธีรักษาตามอาการ บางคนเข้าใจผิดว่าโรคไข้เลือดออก หากเป็นแล้วจะไม่เป็นซ้ำ ความจริงแล้วโรคไข้เลือดออกมี 4 สายพันธุ์ ทุกคนสามารถเป็นซ้ำได้ถึง 4 ครั้ง และการเป็นครั้งที่ 2 มักรุนแรงกว่าครั้งแรก ไข้เลือดออกเป็นได้ทุ่วัยไม่ใช่แค่ในเด็ก เกิดได้ทุกฤดู ไม่ใช่แค่ในฤดูฝน โรคไข้เลือดออกไม่สามารถติดต่อจากคนสู่คนได้โดยตรงต้องมียุงลายเป็นพาหะ บางคนคิดว่ายุงลายชอบวางไข่ในบ่อ น้ำเน่าที่ระบายน้ำ เป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะยุงลายชอบวางไข่ในภาชนะน้ำใสและนิ่ง การป้องกัน แค่เทน้ำทิ้งอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอต้องขัดขอบภาชนะด้วย เพราะไข่ยุงสามารถอยู่ในสภาพแห้งได้นานถึง 1 ปี ส่วนวิธีป้องกันอื่นๆ อ่านได้ในคอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่องพลิกไปที่หน้า 4 ได้เลยจ้า สบส





สัปดาห์

ยุงลายอาละวาด

ฝนมาแล้วจ้า ... ฤดูฝนแบบนี้ มักเกิดน้ำท่วมขังหลายที่ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายชั้นดี สิ่งที่จะตามมาคือโรคไข้เลือดออก จากข้อมูลของกรมควบคุมโรค แสดงให้เห็นว่าตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม- 28 มิถุนายน 2566 มีผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกสะสม 27,377 ราย เสียชีวิต 23 ราย พบผู้ป่วยมากที่สุดในจังหวัดตราด น่าน จันทบุรี แม่ฮ่องสอน และระยอง

ถ้าไม่อยากให้ยุงกัด ต้องอย่าให้ยุงเกิด ช่วงนี้ เราก็จะเห็นพี่ๆ อสม. ออกเคาะประตูบ้านสำรวจลูกน้ำยุงลาย และให้ความรู้การสกัดยุงลาย ด้วยหลัก 3 เก็บ 3 โรค คือ 1) เก็บบ้านให้ปลอดโปร่ง ไม่ให้ยุงเกาะพัก 2) เก็บน้ำปิดฝาภาชนะให้มิดชิดภาชนะที่ปิดไม่ได้ ให้เปลี่ยนน้ำทุกสัปดาห์ ขัดขอบภาชนะ หรือใส่ทรายอะเบท 3) เก็บขยะที่ขังน้ำได้ ไม่ให้ยุงวางไข่ ทั้งนี้ เพื่อตัดตอนไม่ให้เกิดลูกน้ำยุงลาย ซึ่งเป็นพาหะของ 3 โรค ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคไข้วัดข้อ และโรคไข้ชิก้า นั่นเอง



หากสมาชิกบ้านไหน มีอาการไข้สูง คลื่นไส้ อาเจียน



มีผีเสื้อแดง ก็ให้ตั้งข้อสงสัยว่า อาจป่วยด้วยโรคไข้เลือดออก ต้องรีบไปหาหมอให้ไว ก่อนเป็นอันตรายถึงชีวิต และให้แจ้ง อสม.ใกล้บ้านทราบ โดย อสม.จะทำการบันทึกและส่งต่อข้อมูลทาง “แอปพลิเคชัน SMART อสม.” เพื่อให้หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่เข้าดำเนินการเฝ้าระวัง ป้องกันโรค และดูแลสุขภาพ ช่างชุมชนต่อไป

การป้องกันตนเองจากยุงลาย อย่างถูกวิธีแก่เพื่อนนักเรียน และบุคคลใกล้เคียงอีกด้วยค่ะ ...สุดท้ายนี้ “หยุดไข้เลือดออกเริ่มต้นที่ตัวเรา” ไปสำรวจในบ้าน รอบบ้านและ จัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ด้วยหลัก 3 เก็บกันนะค่ะ **ศบค**

ขอบคุณ : ชุตมาศคอตยุงลายจากกรมควบคุมโรค
นางแบบ : นางสาวธนภรณ์ คงแก้ว กองสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ
: นางสาวณณัฐนันท์ สามารถ สำนักงานเลขานุการกรม

กรม สบส.ยังได้
ประสานเชิญชวน
เครือข่ายสุขภาพ รุ่น
เยาว์ อย่างยูว อสม.
ร่วมรณรงค์ให้ความรู้





Condom Safety

ยี่ดอกพกดุง สโลแกนนี้หลายคนคงเคยได้ยิน แต่เอ๊ะ! เราจะทราบได้อย่างไรว่า ดุงยางอนามัยที่จำหน่ายในท้องตลาด ได้คุณภาพมาตรฐานหรือไม่ สราขออาสาทุกคนไปชมพิพิธภัณฑ์ดุงยางอนามัย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และชมวิธีการทดสอบดุงยางอนามัยกัน น่าสนใจมากกๆๆ ตามมาทันเลย



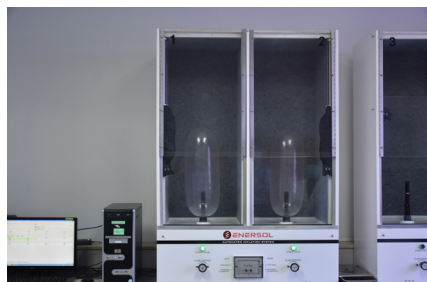
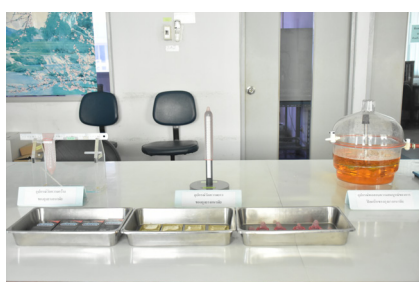
ห้องพิพิธภัณฑ์ดุงยางอนามัย

เป็นแหล่งการเรียนรู้ดุงยางอนามัยที่มีการสะสม รวบรวมดุงยางอนามัยประเภทต่างๆ หลากหลายยี่ห้อ หลากหลายรูปแบบให้ได้ชมกัน ตั้งแต่ยุคแรกๆ จนถึงปัจจุบัน ทั้งยังเป็นแหล่งความรู้คำแนะนำในการเลือกซื้อ วิธีการใช้ รวมถึงสารหล่อลื่นที่ควรใช้และไม่ควรใช้ มีให้ได้ชมกันในห้องนี้

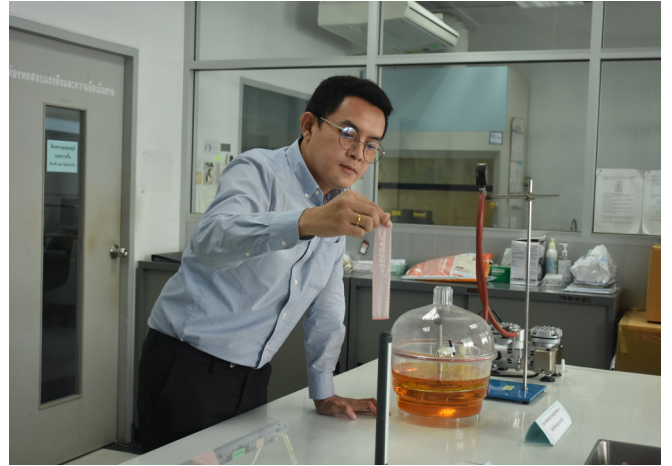


ห้องทดสอบคุณภาพดุงยางอนามัย

เจ้าหน้าที่จะทำการทดสอบคุณภาพตัวอย่างดุงยางอนามัย ที่ผู้ประกอบการได้ยื่นคำขอในการทดสอบดุงยางอนามัย เพื่อขอใบอนุญาตให้ถูกต้องตามที่กฎหมายกำหนด โดยมี



การทดสอบถุงยางอนามัยด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การทดสอบปริมาตรความดันขณะแตก การทดสอบรูรั่วของถุงยางมีการรั่วซึมหรือไม่ ทั้งยังทดสอบความกว้าง ความยาว ความสมบูรณ์ของการปิดผนึกของถุงยางอนามัย และทดสอบด้านต่างๆ ให้เป็นไปตามมาตรฐานกำหนด



เห็นไหมครับ การทดสอบถุงยางอนามัยมีความสำคัญอย่างมาก ดังนั้นจะต้องเลือกซื้อถุงยางอนามัยที่ได้มาตรฐานก่อนนำไปใช้ เพราะถุงยางอนามัยช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์นะครับ แล้วพบกับสราใหม่ฉบับหน้า บายค๊าบบ **สพ.ส**

ขอขอบคุณ : ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม และ
สำนักรังสีและเครื่องมือแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

นายแบบ : นายสกลรัตน์ วิเศษหวาน กลุ่มตรวจสอบภายใน



การเป็นผู้ดำเนินการในคลินิก สามารถเป็นได้กี่ที่ ?

การเป็นผู้ดำเนินการในคลินิก สามารถทำได้ 2 ที่ แต่วันและเวลาที่ปฏิบัติงานต้องไม่ทับซ้อนกัน แต่ในกรณีที่ผู้ดำเนินการรับราชการอยู่แล้ว 1 ที่ สามารถเป็นผู้ดำเนินการในคลินิกได้อีก 1 ที่ เท่านั้น

การลงทะเบียนใช้งานบัตรประชาชนดิจิทัล

ThaiD แอปพลิเคชันจากกรมการปกครอง มีระบบการพิสูจน์ตัวตนทางดิจิทัล (DOPA-Digital ID) เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ประชาชนในการติดต่อราชการโดยไม่ต้องพกเอกสารจริง แคะยื่นแสดงหรือสแกนผ่านแอปพลิเคชัน ThaiD สามารถดาวน์โหลดใช้งานผ่านสมาร์ตโฟน ได้ทั้งระบบ Android และ iOS เลือกลงทะเบียนได้ 2 วิธีคือ 1.ลงทะเบียนด้วยตนเอง 2.ลงทะเบียนผ่านเจ้าหน้าที่



ลงทะเบียนด้วยตนเอง
ถ่ายรูปประชาชนและสแกนลายนิ้วมือ
ในหน้าจอตนเองเพื่อยืนยันตัวตน

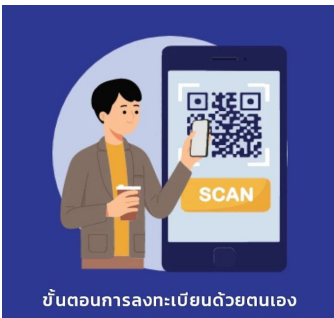


ลงทะเบียนผ่านเจ้าหน้าที่
ไปที่สำนักทะเบียนเพื่อติดต่อเจ้าหน้าที่
ในการขอรับบริการการลงทะเบียนเพื่อยืนยันตัวตน

1. ขั้นตอนการลงทะเบียนด้วยตนเอง



- 1.เลือกหัวข้อลงทะเบียนด้วยตนเอง
- 2.ยอมรับข้อตกลงและเงื่อนไขการใช้บริการ



ขั้นตอนการลงทะเบียนด้วยตนเอง

3. ถ่ายรูปหน้าบัตร/หลังบัตรประจำตัวประชาชน
- 4.ตรวจสอบข้อมูลบัตรประจำตัวประชาชน
- 5.ถ่ายภาพใบหน้าตนเอง

- 6.ตั้งค่าน์รหัสผ่านเหมือนกัน 2 ครั้ง
- 7.ระบุรหัสผ่านอีกครั้งเพื่อเข้าใช้งานแอปพลิเคชัน
- 8.เมื่อลงทะเบียนเสร็จสิ้น หน้าจอจะแสดงรูปบัตรประจำตัวประชาชน

2. ขั้นตอนการลงทะเบียนผ่านเจ้าหน้าที่

- 1.เลือกหัวข้อลงทะเบียนผ่านเจ้าหน้าที่
- 2.นำบัตรประจำตัวประชาชนให้เจ้าหน้าที่ทำการตรวจสอบข้อมูล

3.เปิดแอปพลิเคชัน ThaiD พร้อมทั้งอนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ของเครื่องโทรศัพท์มือถือ

4.ยอมรับข้อตกลงและเงื่อนไขการใช้บริการ

5.ระบุเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก

6.สแกนลายพิมพ์นิ้วชี้กับเจ้าหน้าที่

7.สแกน QR code บนหน้าจอของเจ้าหน้าที่ ด้วยแอปพลิเคชัน ThaiD

8.ตั้งค่าน์รหัสผ่านเหมือนกัน 2 ครั้ง

9.ระบุรหัสผ่านอีกครั้งเพื่อเข้าใช้งานแอปพลิเคชัน

10.เมื่อลงทะเบียนเสร็จสิ้น หน้าจอจะแสดงรูปบัตรประจำตัวประชาชน



ขั้นตอนการลงทะเบียนผ่านเจ้าหน้าที่



มหกรรมสมุนไพร ครั้งที่ 20

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรม สบส. ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดงานมหกรรม

สมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 20 “สมุนไพรไทย ภูมิปัญญาไทย เศรษฐกิจไทย” ซึ่งจัดขึ้นโดย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยมีนายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็น ประธาน ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็คเมืองทองธานี จ.นนทบุรี สบส.



ฝึกอบรมด้านคุณธรรม

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รอง อธิบดีกรม สบส. เป็นประธานเปิด การประชุมเชิงปฏิบัติการการ ส่งเสริม สนับสนุนให้ ความรู้ ฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรด้าน คุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ณ กรม สบส.

เรื่องการประกันเสริมความงาม การส่งเสริมประเทศไทยให้ เป็น Aesthetic Medica Hub และมุมมองเชิงกฎหมาย โอกาสความเป็นไปได้ในการ ส่งเสริมพัฒนาระบบและกลไก ประกันเสริมความงามของ ประเทศไทย ณ ห้องประชุม กรม สบส. สบส.

ประเทศไทยกับเขตบริหาร พิเศษมาเก๊าแห่งสาธารณรัฐ ประชาชนจีน ณ กรม สบส. สบส.



อสม. นวัตกรรมสังคม

นายจรัส รัชกุล ผู้อำนวยการ กงสนับสนุนสุขภาพ ภาคประชาชน เป็นประธาน เปิดประชุมฝึกอบรมครู ก. การ เรียนรู้ระบบการเรียนออนไลน์ “หลักสูตร อสม. นวัตกรรมสังคม” รุ่นที่ 1 เพื่อเติมทักษะด้านการ สร้างสรรค์และออกแบบ นวัตกรรมสังคม ณ อาคาร กรม สบส. สบส.

สัมมนาผู้ประกอบการ

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธาน การสัมมนาผู้ประกอบการสถาน พยาบาล ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์



หารือด้านการแพทย์

นพ.สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. นำคณะ ผู้บริหารกรม สบส. เข้าร่วม ประชุมหารือความร่วมมือ ด้านการแพทย์ และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพระหว่าง

คัดเลือกหมู่บ้านเข้มแข็ง

สบส. 1 ร่วมเป็นคณะกรรมการ ตรวจสอบประเมินผลงานและ





การตัดสินใจคัดเลือกหมู่บ้าน
เข้มแข็ง ตามแนวทางแผ่นดินธรรม
แผ่นดินทอง (หมู่บ้าน อยู่เย็น)
ประจำปีงบประมาณ 2566
ระดับเขต ณ บ้านนาขวาง
ต.ดอนโพ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง สบส



วิศวกรรมความปลอดภัย

สบส. 2 เข้าดำเนินการตรวจ
วิศวกรรมความปลอดภัยและ
สภาพแวดล้อม ประจำปี
งบประมาณ 2566 ณ รพ.พรหม-
พิราม อ.พรหมพิรา จ.พิษณุโลก สบส

ประเมิน อสม.

สบส. 5 ลงพื้นที่ประเมิน
ผลงาน อสม.ดีเยี่ยม และดีเยี่ยม
อย่างยิ่ง ระดับเขตสุขภาพที่ 5
ประจำปี 2566 มีนางสมจิต
ชัยอภิขณา อสม.ดีเด่นระดับชาติ
สาขาการส่งเสริมสุขภาพ ปี

2554 เพื่อขอพระราชทาน
เครื่องราชอิสริยาภรณ์ อันเป็น
ที่สรรเสริญยิ่งดิเรกคุณาภรณ์
ชั้นเบญจมาภรณ์คุณาภรณ์
(บ.ภ.) ณ ห้องประชุม รพ.สต.
บ้านหนองสลิ ต.ดอนกรวย
อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี สบส



ยกระดับคุณภาพสปา

สบส.8 ร่วมตรวจประเมิน
เพื่อยกระดับคุณภาพมาตรฐาน
สถานประกอบการเพื่อ
สุขภาพสู่ระดับสากล (นวดไทย
พรีเมียม) ณ ร้านแม่มะลิ นวด
เพื่อสุขภาพ จ.สกลนคร สบส



พัฒนาบุคลากร

สบส. 9 เข้าร่วมประชุมเชิง
ปฏิบัติการส่งเสริมสนับสนุนให้

ความรู้ฝึกอบรมและพัฒนา
บุคลากรด้านคุณธรรมจริยธรรม
ประจำปีงบประมาณ 2566
ผ่านระบบออนไลน์ ณ ศบส. 9 สบส



งานสุขศึกษา

สบส. 11 เข้าร่วมประชุม
เชิงปฏิบัติการเครือข่ายการ
ดำเนินงานสุขศึกษาสำหรับ
รพ.ทั่วไป ปีงบประมาณ 2566
ณ รพ.ทุ่งสง (ชัยชุมพล)
อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช สบส



พัฒนาศักยภาพ อสม.

สบส. 12 ร่วมเป็นวิทยากร
อบรมพัฒนาศักยภาพ อสม.
เชี่ยวชาญเทคโนโลยี สุ่วิถี
สุขภาพดีของคนคลองแห
รุ่นที่ 1 ภายใต้โครงการ
Smart อสม. ต้นแบบ มุ่งสู่
ความเป็นเลิศ ณ ศาลาเอนก
ประสงค์ วัดคลองแห
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา สบส

HOW TO

เก็บเงิน 1 แสนใน 1 ปี สำหรับมนุษย์เงินเดือน

1. ตั้งเป้าหมายให้ชัด

มีวินัย สร้างแรงบันดาลใจในการเก็บออม เช่น บ้าน รถ แต่อย่ากดดันตัวเองจนใช้ชีวิตไม่มีความสุข



2. ไม่ประมาทกับรายจ่าย เล็กน้อยประจำวัน

ของจุกจิก แต่รวมกันก็หลายบาท อย่าใช้เงินเพลิน ควรทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย



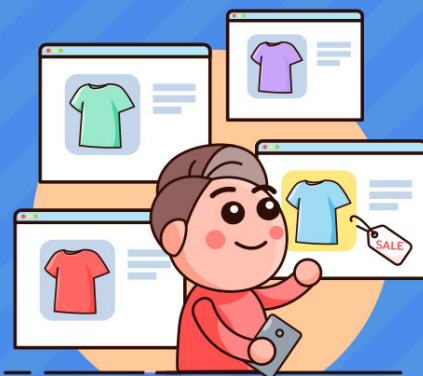
3. ให้รางวัลตัวเองได้ แคะลองเปลี่ยนรูปแบบ

ลดความถี่หรือปริมาณลง เช่น เดิมกินบุฟเฟต์ ทุกอาทิตย์ เหลือเดือนละครั้ง



4. หางานเสริม เพิ่มรายได้

เมื่อรายรับเพิ่มขึ้น เงินออมก็เพิ่ม และบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น



5. อย่าสร้างหนี้โดยไม่จำเป็น

ลองชั่งน้ำหนักระหว่างสิ่งของที่เกินความจำเป็นกับเป้าหมายใหญ่ที่รออยู่



6. กระจุกหมูช่วยเราได้

จากแบงก์ย่อยหรือเศษเหรียญก็เปลี่ยนเป็นแบงก์พันได้ นำเงินไปฝากในบัญชีที่ให้ผลตอบแทนดีๆ หรือลงทุนกับหุ้น กองทุนรวม





บราเก่าเราขอ

ขอเชิญชวนบุคลากรกรม สบส. รวมถึงประชาชนที่รักสีเขียว

ร่วมบริจาคชุดชั้นในเก่าทุกชนิด ทุกยี่ห้อ

ทั้งของสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี

เช่น บรา กางเกงใน เสื้อกล้าม เสื้อซับใน

เพื่อนำไปสู่กระบวนการเปลี่ยนขยะให้เป็นพลังงานเชื้อเพลิง



จุดตั้งกล่องรับบริจาค

บริเวณริมบันได ชั้น 2 หน้าห้องอาหาร
อาคารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จ.นนทบุรี

