



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



900 ปี
กรมสาธารณสุขไทย

จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

ฉบับที่ 8 ประจำเดือนกรกฎาคม 2561

สวัสดี ชอย



RAINY SEASON

RUN WAY วิ่งหนีโรคด้วยสุขภาพดี • 5 ข้อดีหน้าฝน • Happy Workplace
รักษาสุขภาพที่มาถึงหน้าฝน • 4 เคล็ดลับดูแลสุขภาพแบบไม่เสียสุขภาพ



ปก. บอกกล่าว



เสียงฟ้าร้อง ลมพัดแรง เมฆมืดครึ้ม สายฝนตกกระหน่ำ สัญญาณแห่งการเข้าสู่หน้าฝนอย่างเต็มตัว ทีมงานจุลสารออนไลน์มีความห่วงใยแฟนคลับทุกท่าน ฉบับนี้เรามีข่าวสาระน่ารู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝนมาฝากผู้อ่านทุกท่านแบบเต็มอิ่มเลยคะ

เปิดคอลัมน์รับหน้าฝนด้วย **คอลัมน์เรื่องเด่นเป็นข่าว**กับการพูดคุยกับ ผอ.กองส่งเสริมสุขภาพในการดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝน **ต่อกับคอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่อง**กับ 5 ข้อดีในฤดูฝน ตามด้วย **Health Horo** ดวงทำนายในการขั้บรดวงหน้าฝนและ **Infographic** โรคมัยสุขภาพหน้าฝนให้ผู้อ่านได้รับความรู้แบบเต็มอิ่มในการดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝนคะ และพลาดไม่ได้กับ **คอลัมน์สราพาทั่ว** ฉบับนี้พาหนอนหนังสือเยี่ยมชมคลังความรู้ ห้องสมุดกรม สบส. ที่บรรยากาศไม่เหมือนใคร ปิดท้ายกับ **คอลัมน์ชอกแซกชอย 8** ให้ผู้อ่านได้รู้ทุกชอกทุกมุมทั่วทุกที่กับกิจกรรมของ สบส. ค่ะ

ทีมงาน สบส. ชอย 8 ขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามจุลสารออนไลน์ สบส.ชอย 8 มาโดยตลอด เราสัญญาว่าจะนำความรู้ ข่าวสารสาระดีๆ ที่มีประโยชน์มาฝากทุกท่าน รอดติดตามกันนะคะ ฝากช่องทางติดตามเช่นเคยคะ ผ่านทางเฟซบุ๊ก จุลสารออนไลน์ สบส.ชอย 8 กด like และ Follow เป็นกำลังใจให้กับเราด้วยนะคะ

สุดท้ายนี้ อย่าลืมดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝนนะคะ เป็นห่วงผู้อ่านทุกท่าน แล้วพบกันใหม่ในเดือนสิงหาคม 2561 สวัสดีค่ะ **สบส**

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง
นายแพทย์จรงค์ชัย กิรติหัตถยากร
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริวัตร
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

บรรณาธิการ

นางลัดดา ปิยเศรษฐ์

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรวิฑูร์ จปศรี
นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี
นายคงเดช เทตสมบุรณ์

พิสูจน์อักษร

นายทวิช เทียนคำ
นางจิตณิพัทธ์ อิ่มบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม/ภาพ

นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี
นายคงเดช เทตสมบุรณ์

ต่อมสร้างสรรค์

นายศราวุธ สมวงศ์

นายแบบ-นางแบบ

นายจักรกริษฐ์ แซ่เล่า
นางสาวนุชศรา จงวัตนาการ

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
พ.ส.าธารณสุข 8
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7091



ฤดูฝนมาถึงแล้ว คุณดูแลสุขภาพยังไงดี

ฝนตกลงมา เทลงมา เทลงมา เสี่ยงฝน อากาศที่ไฉ่แ่มน่อนน ทำให้ เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายโดยเฉพาะ โรคไข้หวัด วันนี้เรามีเคล็ดลับ 4 วิธีในการดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝน มาฝากผู้อ่านทุกท่าน

1. ดูแลความสะอาดเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม

เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มที่อับชื้นในช่วงฝนตก หากนำมาใช้อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคผิวหนังได้ ดังนั้นต้องซักให้สะอาดบิดให้หมาด และผึ่งให้แห้ง ก่อนนำมาใช้นะจ๊ะ

2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

หน้าฝนนี้ต้องรับประทานที่ปรุงสุกใหม่ๆ เน้นทานผักสด และอย่าลืมล้างมือทุกครั้งก่อนและหลัง

รับประทานอาหารนั้นจะ เคี้ยวท้งเสียได้

3. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ


ออกกำลังกายเป็นกิจ จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง แนะนำออกกำลังกาย 5 วันต่อสัปดาห์อย่างน้อย 30 นาที สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในการเกิดโรคจำ

4. หลีกเลี่ยงเชื้อเจ็บไข้

หากป่วยเป็นโรคไข้หวัด ให้พักรักษาตัวที่บ้าน และสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น

และสุดท้ายพิเศษกับผอ.กองสุศึกษา มาให้คำแนะนำดีๆ การดูแลสุขภาพด้วยหลักสุขภาพบัญญัติ ปฏิบัติได้ทุกวัย สบส

Special Talk



// ช่วงหน้าฝนนี้ ขอให้ประชาชนระวังโรคไข้หวัดและโรคไข้เลือดออก สำหรับโรคไข้หวัดป้องกันได้ด้วยกาารกินร้อน ช้อนกลาง และล้างมือร่วมกับการออกกำลังกาย และโรคไข้เลือดออกให้ยัด 3 เก็บ เก็บบ้าน เก็บขยะ เก็บน้ำ และให้ยัดหลักสุขภาพบัญญัติ ปฏิบัติได้ทุกวัยเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงในช่วงหน้าฝนนี้ //

นายชาญยุทธ พรหมประพัฒน์
ผอ.กองสุศึกษา



5

ข้อดีของฤดูฝน

กรมอุตุนิยมวิทยา คอนเฟิร์มแล้วว่าประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝนอย่างเป็นทางการตั้งแต่ปลายเดือน พ.ค. 61 หลายคนอาจจะไม่ชอบฤดูฝนเพราะมันทั้งเฉอะแฉะ ฟ้าไม่แห้ง รถติด เดินทางลำบาก แต่จริงๆ ฤดูฝนก็มีข้อดีเหมือนกันนะ ล้อมวงกันเข้ามาเรี๊วๆ สบส.ชอย 8 จะเล่าให้ฟัง....

1.ไม่ต้องรดน้ำต้นไม้ ได้น้ำฟรีที่เทวดาท่านประทานมาให้ ต้นไม้ก็ชุ่มฉ่ำแบบไม่ต้องเสียค่าน้ำ เราไม่ต้องเหนื่อยด้วย..ดีดีอะ

2.ฟังเพลงไหนก็โดนใจ ฤดูฝน ฟังเพลงไหนก็อินไปหมด เพราะบรรยากาศที่เป็นใจทำให้เพลงเพราะขึ้นอีกหลายเลเวล

3.ประหยัดเงินค่าแอร์ เวลาฝนตก ทำให้อากาศเย็นลง เปิดแค่พัดลมก็พอแล้ว ประหยัดค่าไฟไปได้เยอะ

4.โอกาสทองของนักเที่ยววงบ่น้อย ฤดูฝนเป็นช่วง Low Season ที่พักและสถานที่เที่ยวจะมีโปรโมชั่นดีๆ มาล่อตาล่อใจ ส่วนใหญ่จะราคาถูกกว่าเดิมเยอะมากๆ

5.มีน้ำทำการเกษตร ขณะที่คนเมืองไม่ชอบฝนตก แต่เกษตรกรเขาต้องการน้ำฝนจะได้มีน้ำทำไร่ ทำสวน ปลูกผัก ปลูกข้าวมาขายให้เราได้บริโภคกันไงละ



เป็นไงกันบ้างคะ แค่ 5 ข้อดีที่เรายกตัวอย่างมา พอจะทำให้มองฤดูฝนในแง่บวกกันบ้างหรือยัง ว่าแล้ว..ผู้เขียนก็ขอตัวไปพักผ่อนตาก่อน เพราะฝนตกทำให้บรรยากาศหน้าหนาวมากๆ ฉบับหน้าจะมาเล่าที่มอยเรื่องอะไร รอติดตามกันนะคะ บ้ายบาย Zzzzzz สบส

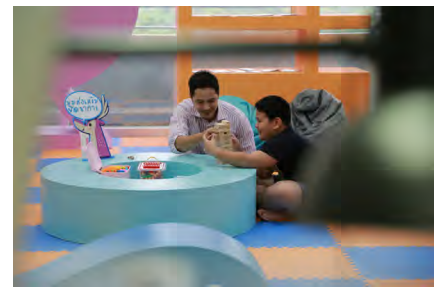


Happy WorkPlace

สราพาทีวีฉบับนี้เอาใจคนรักการอ่าน หนอนหนังสือ ชอบความสงบ ในบรรยากาศผ่อนคลายเป็นส่วนตัว เพิ่มพูนความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานที่ห้องสมุดชั้น 9 กรม สบส. ให้บริการทั้งเจ้าหน้าที่กรม สบส. และประชาชนในวันและเวลาราชการ มีหลากหลายมุมที่แตกต่าง ตามกันมาเลยจ้า

1. มุมพิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์ของสุขศึกษา

มุมแห่งการเล่าเรื่องร้อยเรียงประวัติศาสตร์ของของสุขศึกษา ถูกจัดวางไปด้วยเครื่องมือถ่ายภาพ วิดีโอ ภาพเล่าเรื่องย้อนหลัง รวมทั้งสื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ด้านสุขศึกษาได้ถูกเก็บและรวบรวมไว้ที่นี่



2. มุมส่งเสริมพัฒนาการ

มุมแห่งการส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ สำหรับผู้ที่มีบุตรหลานฝึกอ่านหนังสือนิทาน มีของเล่นฝึกสมอง จุดเรียนรู้สร้างสรรค์ปัญญาให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี





3. มุมชั้นหนังสือ

จุดสำคัญของห้องสมุด ชั้นหนังสือถูกวางไว้อย่างเป็นระเบียบ ทั้งหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หนังสือความรู้ ผลงานด้านวิชาการ หนังสือด้านภารกิจของกรม สบส. มีหลากหลายให้เลือกอ่าน และอัปเดตกันอยู่เรื่อยๆ มากันได้เลยจ้า

4. มุมนั่งอ่าน

มุมนั่งอ่าน หนังสือที่ไม่เหมือนใคร มีทั้งแบบนั่งโต๊ะ แบบแคนเตอร์อีกมุมที่อยากแนะนำ ที่เห็นวิวสวยมองเห็นทางด่วน บรรยากาศเหมาะกับการอ่านหนังสือ และนั่งทำงานกับโน้ตบุ๊กดูใจ

ฉบับนี้สรวาณิขอนั่งอ่านหนังสือเติมความรู้ให้สมองแล่นก่อน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าจ้า
บายยยยย **สบส**



HEALTH HOROSCOPE

ว่ากันด้วยเรื่องอุบัติเหตุ โดยเฉพาะหน้าฝนที่มักเกิดกันอยู่บ่อยๆ ฉบับนี้ Health Horo ของเดือนราศีกันย์ ให้ระวังการขับรถในหน้าฝน ควรเช็คสภาพรถและอุปกรณ์ ก่อนการขับขี่ทุกครั้ง เช่น ที่ปัดน้ำฝน กระจกรถ สัญญาณไฟ สภาพยาง และระบบเบรกที่เป็นสิ่งสำคัญ หากพบว่าอุปกรณ์เสื่อมสภาพให้รีบเปลี่ยนทันที และขณะขับรถในช่วงฝนตก ควรลดความเร็ว เปิดไฟหน้า งดเล่นมือถือ และไม่ควรรเบิดไฟกระพริบ เพราะจะทำให้รถคันอื่นเข้าใจผิดได้

เคารพกฎจราจร เพื่อความปลอดภัยของเราและเพื่อนร่วมทาง มีสติก่อนสตาร์ทก็ันนะจะเบบี๋ และอย่าลืม! คิดถึงดวงสุขภาพให้คิดถึงเรา **สบส.ช้อย 8 สบส**



เป็นประธาน

พญ.ประนอม คำเที่ยง อธิบดีกรมสบส. เป็นประธานการประชุมการจัดทำมาตรฐานผู้ประกอบการที่ให้บริการดูแล บำรุงรักษาและทดสอบ สอบเทียบเครื่องมือแพทย์ ณ กรม สบส. **สบส**



เปิดประชุม

นพ.ประภาส จิตตาศิริรินทร์ รองอธิบดีกรม สบส. เปิดประชุมโครงการสำรวจจุดเสี่ยงด้านอาคาร และสภาวะแวดล้อมในสถานพยาบาล เพื่อสร้างกลไกด้านวิศวกรรม เพื่าระวังการป้องกันการติดเชื้อและป่วยเป็นโรคของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ประจำปี 2561 ณ กองวิศวกรรมการแพทย์ **สบส**



จัดทำแผน

กองบริหารทรัพยากรบุคคล จัดโครงการจัดทำแผนปฏิบัติการกลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล ประจำปี 2561 ณ จ.จันทบุรี **สบส**

รับฟังความคิดเห็น

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรมสบส. เป็นประธานการประชุมรับฟังความคิดเห็นต่อร่าง



กฎกระทรวง “กิจการน้ำพุเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ 1 ณ กรม สบส. โดยเชิญผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและผู้ประกอบการ **สบส**



ภารกิจสนับสนุนช่วย 13 ชีวิต ณ ถ้ำหลวง

กองวิศวกรรมการแพทย์ ร่วมกับชมรมสื่อสารสาธารณสุข ลงพื้นที่สนับสนุนการช่วยเหลือ 13 ชีวิตที่ติดในถ้ำหลวง เพื่อจัดวางระบบเครือข่ายการสื่อสารสาธารณสุขและเชื่อมสัญญาณการสื่อสารทางวิทยุให้สามารถใช้งานในพื้นที่ได้ ณ รพ.สต.โป่งผา อ.แม่สาย จ.เชียงราย **สบส**



พัฒนาหลักสูตร

สบส. เขต 1 จ.เชียงใหม่ จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาหลักสูตรอิเล็กทรอนิกส์การแพทย์ การเขียนรายละเอียดเนื้อหา รายวิชา แผนการสอน การจัดทำ คู่มือตำราใบงาน (Work sheet) ครั้งที่ 2 สบส



คัดเลือกผลงาน

สบส.เขต 5 ลงคัดเลือกผลงาน องค์กร อสม.สร้างสุขภาพ ลดเสียง ลดโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ดีเด่น ระดับเขตสุขภาพที่ ๕ ณ จ.ราชบุรี สบส



ส่งเสริม พัฒนา

สบส.เขต 7 จ.ขอนแก่น ลงพื้นที่ส่งเสริม พัฒนา ควบคุมกำกับ มาตรฐานระบบบริการสุขภาพ รพ.เวียงน้อย จ.ขอนแก่น สบส

ลงพื้นที่

สบส.เขต 11 จ.สุราษฎร์ธานี ลงปฏิบัติการพัฒนาควบคุมกำกับ มาตรฐานด้านวิศวกรรมการแพทย์ ณ รพ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี สบส



เสริมพลัง

กรม สบส. เขต 12 จ.สงขลา ร่วมกับพนส.ชายแดนภาคใต้ จ.ยะลา ลงพื้นที่เพื่อติดตามเยี่ยม เสริมพลังภาคีเครือข่ายสุขภาพ ภาคประชาชน และพัฒนา พฤติกรรมสุขภาพ ปี 2561 ดังนี้ อบต.ชะมวง จ.พัทลุง รพ.สต. วังประจัน จ.สตูล และ รร.บุญเกตุผด จ.นราธิวาส สบส



เพิ่มศักยภาพ

พนส. ภาคใต้ จ.นครศรีธรรมราช ร่วมกับวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช จัดอบรมพัฒนาศักยภาพ อสม. ตามหลักสูตรท้องถิ่น และถอดบทเรียน เพื่อจัดทำหลักสูตรและ กำหนดรูปแบบการพัฒนา อสม. ในภาคดูแลผู้พิการ ณ รพ.สต.พนม จ.สุราษฎร์ธานี สบส



ความร่วมมือ

สบส.เขต 10 จ.อุบลราชธานี ทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือกับ มหาวิทยาลัยรังสิต เพื่อ ประสานความร่วมมือพัฒนา งานวิชาการ งานวิจัย งาน บริการวิชาการ และนวัตกรรม ที่มีคุณภาพมาตรฐาน ณ สบส. เขต 10 จ.อุบลราชธานี สบส

สามารถส่งข้อมูลประชาสัมพันธ์หรือภาพกิจกรรมของหน่วยงานมาได้ที่อีเมล pr.hss.moph@gmail.com และทาง เฟซบุ๊ก [จุลสารออนไลน์ สบส. ชอย 8](#) หรือติดต่อสอบถามได้ที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เบอร์โทรศัพท์ 0 2193 7091



ภัยสุขภาพในหน้าฝน

โรคและภัยสุขภาพ

โรคติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ
ไข้หวัดใหญ่
โรคปอดบวม



โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
โรคอหิวาตกโรค
โรคไวรัสตับอักเสบบ



โรคติดต่ออื่นๆ
โรคมือ เท้า ปาก
โรคเลปโตสไปโรซิส



โรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะ
โรคไข้เลือดออก
โรคไข้สมองอักเสบ
โรคมาลาเรีย
โรคชิคุนกุนยา
โรคติดเชื้อไวรัสซิกา



ภัยสุขภาพ
อันตรายจากสัตว์มีพิษ ภัยจากฟ้าผ่า
อุบัติเหตุทางถนน สิ้นลัม จมน้ำ ฯลฯ



ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติตัวตามหลัก “สุขบัญญัติแห่งชาติ”





กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



900 ปี
การสาธารณสุขไทย

ควบคุมให้เป็นกีฬา

หลีกเลี่ยง

การพนัน



- เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
- ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ กาแฟเย็น และน้ำตาล ในปริมาณที่เหมาะสม และควรเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- จัดสรรเวลานอน พักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชม. ต่อวัน
- เชียร์บอลให้สนุกได้...โดยไม่ต้องเล่นการพนัน

