จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ปีที่ 7 ฉบับที่ 73 ประจำเดือนธันวาคม 2566

สบส. ซอย 8

Masterpiece
โชว์ 4 ภารกิจหลัก กรม สบส.

6 Tricks
ขับขี่ปลอดภัย

Free
ปฏิทิน 2567
รณรงค์ใส่ผ้าไทย

Goodbye Year of the Rabbit

ปาร์ตี้ปีใหม่ กินอย่างไรให้สุขภาพดี

Hot Topic
อาคารต้านแผ่นดินไหว

Good bye ปีกระต่าย

ส่งท้ายปีเก่า โบกมือลาปีกระต่าย หลายคนมีแพลนไปเที่ยวปีใหม่ ซึ่งคาดว่าปีนี้จะมีนักท่องเที่ยวสัมผัสอากาศหนาวหลายพื้นที่ โดยเฉพาะภาคเหนือและภาคอีสาน ขอให้ผู้อ่านทุกท่านเดินทางท่องเที่ยวอย่างปลอดภัย ที่สำคัญควรเตรียมอุปกรณ์ป้องกันอากาศหนาว ตรวจเช็คสภาพรถให้พร้อมก่อนการเดินทาง และปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัดนะครับ ด้วยความเป็นห่วงจากทีมงานครับ

สำหรับฉบับนี้ ทีมงานได้ชวนบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับ “กระต่าย” เช่น ฟันกระต่าย ชื่อกระต่าย เกิดปีกระต่าย มาร่วมส่งท้ายปีกระต่าย ในการส่งความสุข ความประทับใจในปีกระต่าย เปิดอ่านได้ในคอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่องครับ นอกจากนี้ยังมีอีกหลายคอลัมน์ให้ทุกท่านได้ติดตามอ่านในช่วงส่งท้ายปีเก่านี้อีกด้วย เปิดอ่านกันให้จุใจในฉบับนี้ได้เลยครับ

สุดท้ายนี้ทีมงานขอขอบคุณผู้อ่านที่น่ารักทุกท่าน ที่ติดตามจุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ของเรามาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งได้เข้าสู่ปีที่ 7 ทีมงานยืนหยัดที่จะผลิตเนื้อหาข่าวสารความรู้ในงานของกรม สบส. และความรู้ด้านสุขภาพที่น่าสนใจและทริคต่างๆ มาฝากผู้อ่านทุกท่าน ติดตามกันตลอดไปนะครับ ฉบับหน้าเราจะมีกิจกรรมให้ได้ร่วมสนุกแจกของรางวัลให้กับแฟนคลับกันนะครับ ขอให้ทุกท่านมีความสุขสมหวังก่อนสิ้นปีกระต่ายนี้ครับ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าสวัสดีครับ สบส

ติดตามอ่านจุลสารออนไลน์ สบส.ซอย 8 ได้ที่เฟซบุ๊ก www.facebook.com/hss8book และเว็บไซต์สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์ https://prgroup.hss.moph.go.th

ที่ปรึกษา
นายแพทย์สุระ วิเศษศักดิ์
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ
นายแพทย์สามารถ ถิระศักดิ์
นางสาวมะลิ ไพฑูรย์เนรมิต

บรรณาธิการ
นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ
นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสราวุฒิ จบศรี
นางสาวกิรณา สมวาทสรรค์
นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี
นางสาวนีรวรรณ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม
นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ
นายศิริ สุขอร่าม

ผู้ช่วยช่างภาพ
นายพิรุณ ชวุฒิโท

คนบนปก
นางสาวนันทนา วรรณวัฒน์
สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์
นางสาวนวพร น้อยหาด
สำนักงานเลขานุการกรม
นางสาวณัฐ วิลามาส
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

เว็บมาสเตอร์
นายวรเวธน์ ศรีสุขา

ผลิตโดย
สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข ซ.สาธารณสุข 8
ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7000

ผู้สูงอายุ
เสี่ยงด้านการมองเห็นมากที่สุด

กรม สบส.เผยผลการคัดกรองความเสื่อมถอยทางสุขภาพของผู้สูงอายุ 9 ด้าน จำนวนมากกว่า 7 ล้านคนทั่วประเทศ ผ่านแอปฯ สมาร์ท อสม. โดย อสม. ทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และส่งต่อข้อมูลให้แพทย์ในโรงพยาบาล ตามนโยบาย 3 หมอ พบว่าผู้สูงอายุมีความเสื่อมถอยด้านการมองเห็นมากที่สุด รองลงมาคือด้านสุขภาพช่องปาก และด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย

ข้อมูลดังกล่าว ได้ถูกนำไปใช้วางแผนในการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น มีการมอบแว่นสายตา จำนวน 344,319 ชิ้น แก่ผู้เสื่อมถอยด้านการมองเห็น มีการจัดทำฟันเทียม จำนวน 46,155 ราย แก่ผู้ที่เสื่อมถอยด้านสุขภาพช่องปาก เป็นต้น

ส่วนในกรณีของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ก็จะดำเนินการส่งต่อไปยังสถานบริการสุขภาพอย่างเหมาะสมต่อไป สบส

มั่นใจตึก รพ.รัฐ ต้านแผ่นดินไหวได้

แผ่นดินไหวเป็นภัยธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นเมื่อไหร่หรือที่ไหนก็ได้ เราจึงไม่ประมาทในการเตรียมพร้อมรับมือ โดยเฉพาะในสถานที่สำคัญ เช่น โรงพยาบาลรัฐ ทั้งอาคารเดิมที่สร้างก่อนปี พ.ศ.2550 และอาคารใหม่ โดยโครงสร้างอาคารเดิมของโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงแผ่นดินไหว ทางกองแบบแผน กรม สบส.ได้ดำเนินการออกแบบปรับปรุงโครงสร้างให้มีความมั่นคง แข็งแรง สามารถต้านทานการสั่นสะเทือนแล้ว ส่วนอาคารที่ก่อสร้างใหม่ กองแบบแผนได้ออกแบบให้เป็นอาคารต้านแผ่นดินไหว ตามพระราชบัญญัติควบคุมอาคาร พ.ศ. 2550 ดังนั้น บุคลากรสาธารณสุข และประชาชน จึงมั่นใจได้เลยว่าอาคารโรงพยาบาลรัฐ จะมีความมั่นคง สามารถรับมือกับแผ่นดินไหวได้ สบส

5 43 21 ...นับถอยหลัง ปีกระต่าย

เดือนสุดท้ายของปีกระต่ายแล้วนะ พร้อมกับการก้าวเข้าสู่ปีที่ 7 ของจุลสารออนไลน์ สบส.ซอย 8 หน้าปกฉบับนี้มาในธีมปาร์ตี้อำลาปีกระต่ายก้าวเข้าสู่ปีที่ 7 ทั้งที ต้องมีกิมมิค สามสาวบนปกจึงเป็นบุคลากร สบส. ที่มีความน่ารักสดใสต่างสไตล์ และมีความเกี่ยวข้องกับคำว่า “กระต่าย” ค่ะ

ชีวิตที่ผ่านมาในปีกระต่ายของพวกคุณเป็นอย่างไรกันบ้าง รีวิวให้ฟังหน่อย

สาวปีกระต่าย

“ปีนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่าง ได้ออกจาก comfort zone สุขบ้างทุกข์บ้าง แต่ทุกอย่างก็เป็นประสบการณ์ทำให้เราเติบโต เข้มแข็ง และรู้จักปล่อยวางมากขึ้น”

นางสาวณัฐ วิลามาศ (แครอท)

สาวฟันกระต่าย

“ชีวิตปีกระต่ายของหนูก็รวมๆ ก็มีทั้งดี ทั้งไม่ดีปนๆ กันไปนะคะ เหมือนกระต่ายที่เดินบ้าง กระโดดบ้างตามธรรมชาติของน้องกระต่ายค่ะ ก็รู้สึกยิ้มได้เยอะขึ้นกว่าปีก่อนๆ ที่ผ่านมา ยิ้มจนเห็นฟันกระต่ายน้อยๆเลยค่ะ”

นางสาวนวพร น้อยหาด (บุ๋มบิ๋ม)

สาวสวยชื่อต่าย

“มีทั้งเรื่องดีและไม่ดี ถึงแม้จะมีปัญหา ก็ทำให้เราได้ทดสอบตัวเองว่าอดทนได้มากแค่ไหน ไม่คิดว่าตัวเองจะอดทนผ่านมาได้ และก็โชคดีที่มีคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อนที่คอยให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือ เรื่องดีๆขอเก็บไว้เป็นกำลังใจ ส่วนเรื่องที่ไม่ดีถือว่าเป็นบททดสอบที่เราต้องก้าวผ่านไปให้ได้ และปีนี้ได้ของชิ้นใหญ่ที่วางแผนไว้ทำงานเก็บเงินจนได้ของชิ้นนั้นมา ปีต่อไปขอให้เรื่องที่เข้ามามีแต่เรื่องดีๆ นะคะ”

นางสาวนันทนา วรรณวัฒน์ (ต่าย)

ปาร์ตี้ปีใหม่ กินอย่างไร ให้สุขภาพดี

ฟิตร่างกายให้พร้อม

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความแข็งแรงก่อนต้องไปปาร์ตี้ที่อาจมีติดต่อกันหลายวัน

ทำอาหารกินเอง

ช่วยควบคุมวัตถุดิบและวิธีการปรุงได้เอง ลดอาหารหวาน มัน เค็ม รสจัด

อย่าอด เพื่อรอกินทีเดียว

อาจจะทำให้หิวจัด จนเผลอกินเยอะเกินไป และเสี่ยงเป็นโรคกระเพาะ ควรกินอาหารเบาๆรองท้องก่อนไปงาน

ต้องรอให้อาหารย่อย อย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

เพื่อหลีกเลี่ยงกรดไหลย้อนและไขมันสะสมบริเวณท้อง ป้องกันการลงพุง สบส

HSS Masterpiece

สราพาทัวร์พาชม ผลงานเด่น 4 ภารกิจหลักกรม สบส. ในการจัดนิทรรศการผลงานเด่นกรม สบส. เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2566 ที่กรม สบส. นพ.ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายสันติ พร้อมพัฒน์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข และคณะผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข ได้ตรวจเยี่ยม พร้อมมอบนโยบายในการดำเนินงานให้กับกรม สบส. เรามาดูกันนะครับว่าผลงานเด่นของกรมเราว่ามีอะไรบ้าง ตามมากันเลยย

1. บูธการมีส่วนร่วมภาคประชาชน

นำเสนอผลงานเด่นด้านการจัดการสุขภาพโดยชุมชน ต้นแบบสุขภาพดี ชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ และนำเสนอ อสม. จัดการโควิด 19 การดำเนินการคัดกรองผู้สูงอายุ ที่เห็นเป็นแผนการดำเนินงานในภาพรวม ด้วยผังสีสันสดใส

2. บูธคุ้มครองผู้บริโภคและมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ

นำเสนอผลงานเด่นผ่านจอทีวี และชุดนิทรรศการเกี่ยวกับ Digital Department การค้นหาสถานพยาบาล/สถานประกอบการผ่านระบบออนไลน์ และ

การให้บริการ Bizportal แก่ประชาชน นอกจากนี้ยังนำเสนอเรื่องการออกแบบอาคารสภาพแวดล้อม และการบริการงานก่อสร้างสถานบริการสาธารณสุข การใช้เทคโนโลยี BIM ที่น่าสนใจโดยมองผ่านหน้าจอทีวี

3. บูธเศรษฐกิจสุขภาพ

นำเสนอผลงานเด่นด้านเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ นำเสนอการจัดงาน Expo 2025 Osaka Kansai ประเทศญี่ปุ่น และการแสดงร้านนวดที่ผ่านเกณฑ์ Nuad Thai Premium และ Thai World Spa

4. บูธองค์กรสมรรถนะสูง

นำเสนอผลงานเด่นด้านเทคโนโลยีและสิ่งสนับสนุนการดำเนินงานของกรม สบส. เช่น แอปพลิเคชันสมาร์ท อสม. ระบบสนับสนุนภายในกรม สบส. แสดงถึงความภาคภูมิใจที่ได้รับรางวัลจากหน่วยงานระดับประเทศ

สุดยอดยกนิ้วให้เลยสำหรับผลงานเด่นของกรม สบส. เพื่อให้ผู้รับบริการและประชาชนได้รับการบริการที่ปลอดภัย สมประโยชน์ อีกทั้งสร้างเม็ดเงินให้ประเทศไทยอีกด้วย ปังมากพี่นัท! ในปีหน้าสราไม่พลาดที่จะพาทุกท่านชมแหล่งรวมฮิตสถานที่สำคัญในปี 2567 รอติดตามกันนะครับบายๆ สบส

Q&A ใบประกอบกิจการสถานพยาบาล และใบผู้ดำเนินการสถานพยาบาล ต่างกันยังไง ?

ใบประกอบกิจการ คือ ใบของเจ้าของธุรกิจ ส่วนใบผู้ดำเนินการ คือ ใบของผู้ประกอบวิชาชีพ

ปาร์ตี้แบบเบา(ๆ).....หวาน

ฮัลโหลลล มิตรรักนักอ่านทุกท่านค่ะ เผลอแป๊ปเดียว เข้าสู่โค้งสุดท้ายของปีกันแล้วนะคะ สุขภาพเพื่อนๆเป็นอย่างไรกันบ้าง เชื่อว่าช่วงเทศกาลแบบนี้เพื่อนๆต้องมีปาร์ตี้กันบ้างใช่มั้ยเอ่ย และก็หลีกเลี่ยงไม่ได้เลยใช่มั้ยคะที่จะไม่กินของหวาน ขนมหวานหรือน้ำหวานต่างๆ กว่าจะรู้ตัวอีกทีเราอาจเป็นคนติดหวานไปแล้วก็ได้นะคะ วันนี้หนูกิเลยมีวิธีลดหวาน มาฝาก

เอาล่ะถ้าใครเริ่มกังวลว่าตัวเองเป็นคนติดหวานหรือเปล่าลองสังเกตง่ายๆ คนที่ติดหวาน จะมีอาการเช่น กินขนมระหว่างวัน ติดเครื่องดื่มรสหวาน ไม่ชอบน้ำเปล่า หิวบ่อย หากไม่ได้กินจะรู้สึกหงุดหงิด ติดการเติมน้ำตาลในอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

วิธีปรับให้เราเป็นคนอ่อนหวานง่ายมาก เริ่มกันที่

1. เราต้องไม่อดอาหาร กินอาหารให้ตรงเวลา ได้สารอาหารครบถ้วน
2. ค่อยๆปรับลดปริมาณน้ำตาลลง จาก 100% ค่อยๆ ปรับมาเป็น 75% 50 % 25 %
3. ลดการซื้อเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มีน้ำตาล ไม่ซื้อมาเก็บมาตุนไว้ค่ะ
4. ดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆ
5. ลดการกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลให้น้อยลง เช่น จากกินทุกวัน อาจลดเหลือสัปดาห์ละ 3 วัน และค่อยๆ ปรับลดลงค่ะ

เป็นไงบ้างคะ วิธีลดหวานที่นำมาฝากกัน อาจจะยากในช่วงแรกๆ แต่พอทำบ่อยๆเชื่อว่าเพื่อนๆจะต้องลดน้ำตาลความหวานได้อย่างแน่นอน ท่องไว้ๆ เพื่อสุขภาพที่ดี มีแรงกินอาหารที่ดีๆต่อไปค่า สบส

รู้จัก... Telemedicine หรือระบบแพทย์ทางไกลยุค 4.0

Telemedicine คือ การนำเทคโนโลยีที่ช่วยให้ผู้ป่วยและบุคลากรทางการแพทย์สามารถพูดคุยตอบโต้กันได้แบบ Real-time เช่นเดียวกับการสื่อสารผ่านระบบ Video conference ที่คู่สนทนาสามารถมองเห็นหน้าและสนทนากันได้ทั้ง 2 ฝ่าย ได้อย่างไร้ข้อจำกัดในเรื่องเวลาและสถานที่ ซึ่งในภาษาไทยจะเรียกว่า โทรเวชกรรม หรือระบบแพทย์ทางไกล

การให้บริการ Telemedicine

1.ให้คำปรึกษา

ให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ สามารถวินิจฉัยสุขภาพโดยการพูดคุย และสอบถามอาการผู้ป่วยผ่าน Video conference เพื่อใช้ประกอบการวินิจฉัย

2. ติดตาม เฝ้าระวัง

ติดตาม เฝ้าระวังสุขภาพที่บ้าน โดยการนำอุปกรณ์ตรวจวัดต่างๆ ไปติดตั้งที่บ้านเพื่อวัดและเก็บข้อมูลสัญญาณชีพ ถ้าสัญญาณชีพที่ส่งมามีความผิดปกติ ผู้เชี่ยวชาญจะแจ้งให้ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาทันที

3.ให้ข้อมูลสุขภาพ

ให้ข้อมูลสุขภาพหรือให้คำปรึกษาโรค โดยผู้ใช้สามารถสืบค้นข้อมูลโดยผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์หรือปรึกษาออนไลน์กับผู้เชี่ยวชาญได้

4.เรียนรู้ทางการแพทย์

เรียนรู้ทางการแพทย์ โดยระบบจะทำหน้าที่รวบรวมความรู้ ให้ผู้ใช้สืบค้นข้อมูลหรือเผยแพร่ข้อมูลความรู้ได้ ซึ่งเป็นแหล่งเรียนรู้และเผยแพร่ความรู้ให้กับแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ

ข้อดี Telemedicine

1. เพิ่มประสิทธิภาพ ในการเข้าถึงการรักษาสำหรับผู้ป่วยที่อยู่ห่างไกล
2. ความรวดเร็ว ในการเข้าถึงการตรวจการรักษาและได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ทันท่วงที
3. ความสะดวก ผู้ป่วยไม่ต้องเดินทางไกลเพื่อไปพบแพทย์
4. ประหยัด ช่วยลดค่าใช้จ่ายและเวลาในการเดินทาง
5. ติดตามการรักษา อาการผู้ป่วยได้ โดยไม่ต้องเดินทางมาโรงพยาบาลบ่อยๆ
6. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ข้อมูลความรู้และคำแนะนำจากแพทย์ได้โดยตรง
7. จัดเก็บข้อมูล การรักษาอย่างเป็นระบบ

ที่มา https://allwellhealthcare.com/telemedicine, https://th.linkedin.com/pulse/telemedicine-คอ-teeraphol-ambhai

หารือด้านการออกแบบ Thailand Pavilion

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรม สบส. ร่วมประชุมปรึกษาหารือด้านการออกแบบ Thailand Pavilion ให้เกิดความสวยงามแสดงอัตลักษณ์ความเป็นไทย ระหว่าง กรม สบส. RMA110 และผู้แทนบริษัท A49 (ประเทศไทย) ณ รร.เซ็นทารา เมืองโอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น สบส

ร่วมบันทึกเทป

นพ.ภานุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส.ร่วมบันทึกเทปเป็นวิทยากรในรายการ “วันแพทย์ 2566” ในหัวข้อการปกป้อง คุ้มครอง ความปลอดภัยทางด้านสุขภาพแก่ประชาชน ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ แห่งประเทศไทย (NBT 2HD) สบส

ร่วมตรวจราชการ

ทพ. อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. พร้อมคณะผู้บริหาร สธ. ร่วมลงพื้นที่ ตรวจราชการ โครงการถ่ายทอดองค์ความรู้วิทยาศาสตร์การแพทย์สู่ชุมชน กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 8 ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 8 อุดรธานี สบส

Health & Wealth Expo 2023

นพ.สามารถ ถิระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. เข้าร่วมพิธีเปิดงาน “Health & Wealth Expo 2023” และรับฟังการปาฐกถาพิเศษ Road Map to Thailand Medical Hub ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศไทย ให้เป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ โดยกรม สบส.ได้ร่วมจัดบูธ ภายใต้แนวคิด “Health for Wealth... สุขภาพแข็งแรง เศรษฐกิจไทยแข็งแรง” ณ ฮอลล์ 5-6 ชั้น LG ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ สบส

เยี่ยมคารวะ

นพ.อัครพล คุรุศาสตรา ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมอุตสาหกรรมการแพทย์ครบวงจร เข้าร่วมให้การต้อนรับการเข้าเยี่ยมคารวะผู้บริหารของกระทรวงสาธารณสุข ของนายไบรอัน แมคฟีเตอร์ รองประธานอาวุโสและกรรมการผู้จัดการภูมิภาค US-ASEAN ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร ชั้น 2 อาคาร 1 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สบส

ประเมินสถานประกอบการฯ

ศบส.1 ลงพื้นที่ตรวจประเมินมาตรฐานสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ประเภทกิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง (ลักษณะที่ 3) และส่งเสริมให้เข้าสู่มาตรฐานเนิร์สซิ่งโฮม ชีวาภิบาล (NURSING HOME CHEEWABHIBALN) ณ อมรรัตน์โฮมแคร์ ต.ทุ่งกวาว อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ สบส

จัดตั้งศูนย์เครื่องมือแพทย์

ศบส.2 เข้าร่วมประชุมวางแผนการดำเนินการส่งเสริมจัดตั้งศูนย์เครื่องมือแพทย์ในโรงพยาบาล โดยมี พญ.สุภาพร ปรางค์เจริญ ผอ.รพ.สมเด็จพระยุพราชนครไทย และผู้บริหารร่วมต้อนรับและเข้าร่วมประชุม ณ ห้องประชุมรวงผึ้ง รพ.สมเด็จพระยุพราชนครไทย จ.พิษณุโลก สบส

อบรมพัฒนา อสม.

ศบส.3 เป็นวิทยากรบรรยายในหัวข้อ “การอบรมพัฒนาศักยภาพ อสม. สู่การเป็นสมาร์ท อสม.” มีตัวแทน อสม. อ.โพธาราม จ.ราชบุรี เข้าร่วมอบรม โดยมีโรงงานไฟฟ้าราชบุรีเวอลด์ โคเจนเนอเรชั่น เป็นผู้สนับสนุนการจัดอบรมในครั้งนี้ ณ รร.รอยัล พลา คลิฟ บีช จ.ระยอง สบส

หารือแนวทาง

ศบส.5 จัดประชุมหารือแนวทางการดำเนินงานในกิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ประเด็นปัญหาในการดำเนินงานมาตรฐานด้านบุคลากร จำนวนผู้ให้บริการที่ไม่เพียงพอต่อผู้รับบริการในเกณฑ์มาตรฐานกฎกระทรวงกำหนดตาม พรบ.สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ 2559 ร่วมกับภาคีเครือข่ายเขตสุขภาพที่ 5 ณ ศบส. 5 จ.ราชบุรี สบส

เมืองต้นแบบสุขภาพ

สสม.ภาคเหนือ ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนนโยบายกระทรวงสาธารณสุขภายใต้ระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในระดับพื้นที่ และการแสดงผลงานเมืองต้นแบบด้านสุขภาพ (Healthy Cities MODELs) ณ ห้องประชุมวิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จ.น่าน สบส

INFOGRAPHIC

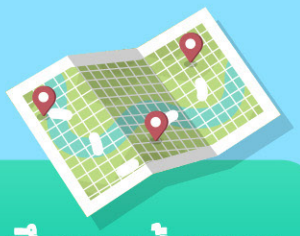
สุขภาพดีปีใหม่ ปลอดภัยไว้ก่อน

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

ปีใหม่นี้ ขับขี่ปลอดภัย

ตรวจสภาพรถ

ให้พร้อมใช้งาน โดยเฉพาะ ระบบไฟ ระบบเบรก ยางรถยนต์ เป็นต้น



ศึกษาเส้นทาง

เช่น แผนที่ คู่มือการท่องเที่ยว และเลือกใช้เส้นทางที่เหมาะสม ปลอดภัย

เตรียมร่างกายให้พร้อม

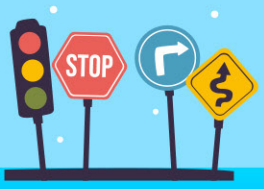
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนเดินทางไกล

ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่ก่อให้เกิดความเสียหายในชีวิตและทรัพย์สิน

ทำจิตใจแจ่มใสผ่อนคลาย

ไม่หงุดหงิด ขับรถอย่างมีสติ และมีน้ำใจกับเพื่อนร่วมทาง



ปฏิบัติตามกฎจราจร

เช่น คาดเข็มขัดนิรภัย ไม่ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ ใช้ความเร็วไม่เกิน 90 กม./ชม.

ปฏิบัติสุขบัญญัติ ให้เป็นนิสัย
สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

ข้อมูล : กองสุขศึกษา ผลิต : ทีมจุลสารออนไลน์ สบส.ซอย 8 ณ วันที่ 6 ธ.ค. 66

ปฏิทิน ๒๕๖๗

มกราคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

กุมภาพันธ์

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

มีนาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

เมษายน

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

พฤษภาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

มิถุนายน

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

กรกฎาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

สิงหาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

กันยายน

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ตุลาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

พฤศจิกายน

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ธันวาคม

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ผลิต : ทีมจุลสารออนไลน์ สบส.ซอย 8