



เลือกอาหาร
ถวายพระ
แบบไม่ทำร้าย
สุขภาพ

WOW
รายการใหม่
"คุณลิ้น
สับน้ชอย 8"

Chinese Day

ผู้ดูแล
ครองเมือง

ต๊ะซำบับบิรัก

สะพานมิตร
One Stop Service
ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน

คลินิกรักสุขภาพ



เล่าเรื่องในเดือนแห่งความรัก

สำหรับผมขอเล่าประสบการณ์ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ เดือนแห่งความรัก โดยขอย้อนสมัยวัยเด็กมัธยม ช่วงที่ยังไม่มีโซเชียลในการลงรูปคู่ผ่านสื่อ ช่วงนั้นการบอกรักของหนุ่มสาวนิยมใช้ดอกกุหลาบเป็นสื่อที่แสดงถึงความรักความจริงใจ และที่นิยมกันในช่วงนั้น คือ เพื่อนๆ จะมีสติ๊กเกอร์รูปหัวใจ รูปดาว มาติดที่เสื้อและนำช็อกโกแลตหลากหลายสีส่งมามอบให้กัน บางคนส่งจดหมายหากันต่างเผ้ารอจดหมายว่าเมื่อไหร่จะมาถึงช่างดีต่อใจมากๆ ครับ นอกจากเดือนกุมภาพันธ์เป็นเดือนแห่งความรักแล้วยังเป็นช่วงเทศกาลตรุษจีนอีกด้วย ทุกๆ ปีช่วงเช้าจะได้ยินเสียงประทัดดังลั่นตั้งแต่เช้ามีด ผู้คนเชื้อสายจีนต่างมาจับจ่ายซื้อของกันที่ตลาดเป็นจำนวนมาก

ตรงกับจุลสารฉบับนี้ที่เราชวนอาสาสมัครจากหน่วยงานในกรม สบส. มาขึ้นปกแต่งชุดที่เผ่าสีแดง ต้อนรับเทศกาลตรุษจีน แหม่นอนว่าฉบับนี้เราเต็มอิมกับสาระความรู้เพียบเช่นเคย ทีมงานขอฝากผู้อ่านทุกท่านติและชมจุลสารผ่านช่องทาง facebook จุลสารออนไลน์ สบส. ไซย 8 และฝากแชร์จุลสารกันเยอะๆ ด้วยนะครับ ฉบับหน้าต้องรอดติดตามว่าจะมีเรื่องเด็ดอะไรบ้างพบกันใหม่ในเดือนมีนาคม สวัสดีครับ **สบส**

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริพันธุ์
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

บรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรารวุฒิ จบศรี
นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

พิสูจน์อักษร

นางจินตณพัต อัมบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม

นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นายเอกลักษณ์ คุ่มเมือง

นางแบบ

นางสาวรัชกร สนธิภูมาศ
สำนักงานสนับสนุนบริการสุขภาพ
เขต 1 จังหวัดเชียงใหม่

ต่อมสร้างสรรค์

นายศราวุธ สมวงค์

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ช.สาธารณสุข 8
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7091



ฝุ่นละอองครองเมือง

“ฝุ่นเป็นมลพิษที่พบบ่อย แต่ถ้ามองลึกลงไปเป็นมลพิษที่อันตราย” ...สวัสดิ์ผู้อ่านทุกท่านคะ คอลัมน์เรื่องเด่นเป็นข่าวฉบับนี้เราไม่พลาดที่จะเกาะติดเรื่อง “2562 ฝุ่นละอองครองเมือง” จากสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กปกคลุมเมือง เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ หากได้รับในปริมาณมากหรือเป็นเวลานาน จะส่งผลให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจและปอด

วันนี้เราจะมาแนะนำวิธีการป้องกันคือการสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันฝุ่นละอองอย่างถูกวิธี ดังนี้คะ



นอกจากการป้องกันตนเองแล้ว ทุกคนยังมีส่วนในการช่วยลดปริมาณฝุ่นละอองได้ด้วยการไม่ใช้รถยนต์ควันดำ หรือใช้บริการรถสาธารณะเพื่อลดปริมาณควันในท้องถนน รวมทั้งไม่เผาขยะในที่โล่งแจ้ง และอย่าลืมนั่งรถคนเดียวและคนใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้าผิดปกติ หรือเวียนศีรษะ ต้องรีบไปพบแพทย์ด่วนจ้ะโดยน่ะคะ ด้วยความปรารถนาดีจาก สปส.ชอย 8



- 1) ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนสวมหน้ากากอนามัย
- 2) สวมหน้ากากอนามัยโดยให้ด้านสีเข้มอยู่ด้านนอก
- 3) กดขอบลวดด้านบนให้พอดีกับสันจมูก ดึงให้คลุมปลายคาง
- 4) หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษใช้ครั้งเดียวทิ้งในถังที่มีฝาปิดไม่นำกลับมาใช้ใหม่
- 5) ในกรณีที่ใช้แบบผ้า ต้องซักให้สะอาดทุกครั้งก่อนนำมาใช้ใหม่

Did You Know

กรม สปส. เปิด “คลินิก สปส. ชวนคนสุขภาพดี” ให้บริการฟรี ทุกวันพุธ เวลา 14.00 - 15.00 น. ที่บริเวณชั้น 2 อาคารกรม สปส. เพื่อให้คำแนะนำคำปรึกษา สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งเรื่องการใช้ยาด้วยคะ อย่าลืมนำมาใช้บริการกันนะคะ





อย่าใช้คำว่ารักเป็นข้ออ้างในการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ต้องตระหนักถึงปัญหาที่จะตามมา ทั้งเรื่องโรคภัยและการตั้งครรภ์ อาจแสดงความรักด้วยการชักชวนกันไปทำกิจกรรมดีๆ เช่น เข้าวัดทำบุญ ทำการกุศล ฯลฯ เพื่อผลบุญจะได้หนุนนำให้รักกันทุกๆ ชาติไปค่ะ **สพ.ศ.**

66 ตรุษจีนนี้มีความรัก 99

จีนเจียยู่อี๋ จีนนี้สวดใช้ หากเอ่ยถึงเทศกาลตรุษจีน สิ่งแรกที่คุณเจียนนึกถึงก็คืออั่งเปา แต่ตอนนี้วัยผู้เจียนก็ล่วงเลยที่จะได้อั่งเปาแล้ว 😊 จึงต้องนึกถึงเรื่องสุขภาพมาเป็นอันดับแรก ในการเลือกซื้ออาหารคาว-หวานมาประกอบพิธีเช่นไหว้บรรพบุรุษโดยยึดหลัก 4 ส. 1 ร. อยู่เสมอ นั่นก็คือ “เลือกซื้อของสด ทำให้สะอาด ประจุให้สุก เก็บใส่ตู้เย็น และเน้นรับประทานขณะร้อน”

และเนื่องจากช่วงนี้ประเทศไทยกำลังประสบปัญหาเรื่องฝุ่นละอองอย่างหนัก หากเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงการเผากระดาษเงินกระดาษทอง การจุดธูป และอีกเรื่องใกล้ตัวที่อาจคาดไม่ถึงคือเชือกที่ใช้

มัดเปิดไถ่ลงต้ม โดยไม่ควรใช้เชือกฟางมัด เพราะอาจเสี่ยงอันตรายจากสีที่ย้อมอยู่ในเชือกฟางค่ะ ควรใช้เป็นเชือกด้ายที่ทำจากฝ้าย เชือกกล้วยหรือเชือกปอแทนค่ะ

....สำหรับเดือนกุมภาพันธ์นี้ เมื่อทางปฏิบัติของคุณแล้ว มีอีก 1 วันที่คนไทยโดยเฉพาะวัยรุ่นให้ความสำคัญเป็นพิเศษ นั่นคือวันวาเลนไทน์ วันแห่งความรัก เป็นวาระอันดีที่จะได้แสดงความรักให้กับคนพิเศษ แต่อย่างที่เคยเขียนกันมาในหลายๆ ฉบับ และยังอยากย้ำอยู่ตลอดๆ นั่นคือรักได้ แต่ต้องรักให้เป็น ต้องรักและให้เกียรติตัวเองอยู่เสมอ รวมทั้งให้เกียรติคนที่เรารัก



สพส.Service Mind

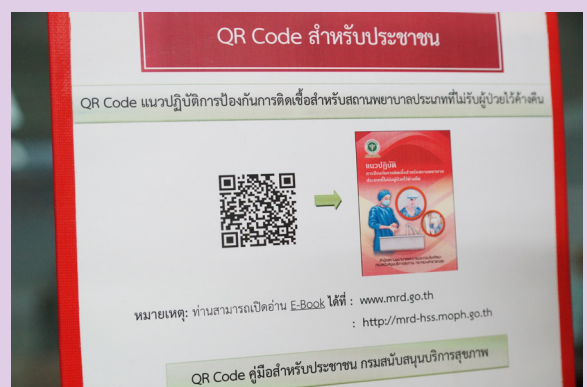


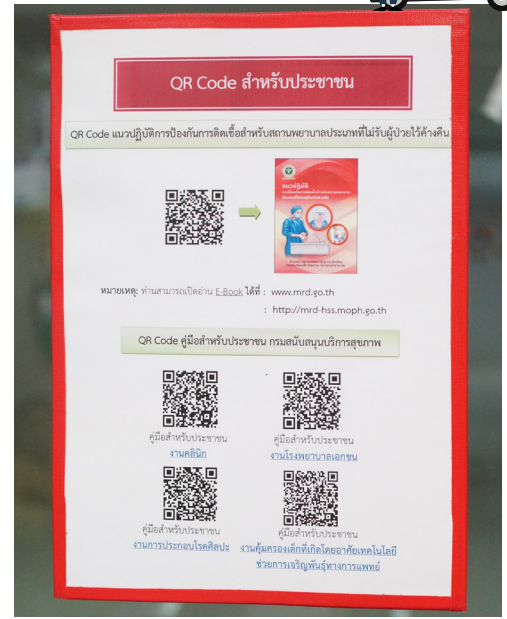
บ. บริการด้วยใจ หนึ่งในค่านิยมของกรม สบส. ที่ กรม สบส. ยึดมั่นมาตลอด สราพาทั่วรัจบับนี้เราพาทุก ท่านไปพบกับหน่วยงานให้บริการประชาชนจุดเดียวแบบ เบ็ดเสร็จ รวดเร็ว ทันใจ และให้บริการด้วยความเต็มใจ ตั้งอยู่บริเวณชั้น 1 อาคารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี



1. ศูนย์บริการธุรกิจสุขภาพ หรือ one stop service

ให้บริการงานบริการคลินิก งานโรงพยาบาลเอกชน งานประกอบโรคศิลปะ งานสปาเพื่อสุขภาพ/นวดเพื่อสุขภาพ งานให้คำปรึกษา ให้บริการในวันและเวลาราชการ สอบถามรายละเอียดได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 0 2193 7000 ต่อ 18101 - 8





2. ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
 ให้บริการแก่ผู้ร้องเรียนในด้านมาตรฐานการรักษายาบาล คลินิก/โรงพยาบาลเอกชน การโฆษณาสถานพยาบาล คลินิกเถื่อน หมอเถื่อน มาตรฐานและการบริการร้านหวัด ร้านสปา เรื่องเกี่ยวกับ อสม. มีหลากหลายช่องทางสามารถดูรายละเอียดและช่องทางร้องเรียนได้ทาง crm.hss.moph.go.th หรือ โทร 0 2193 7057 ในวันและเวลาราชการ



สำหรับการเดินทางมาที่ศูนย์บริการธุรกิจสุขภาพและศูนย์รับเรื่องร้องเรียนของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สามารถอ่านได้ที่จุลสารออนไลน์ สปส.ชอຍ 8 คอลัมน์สราพาทวิจฉบับเดือนตุลาคมที่ผ่านมา **สปส**

ตรวจเยี่ยมการทำงาน

นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รมว.สาธารณสุข พร้อมด้วย นพ.สุภุม กาญจนพิมาย ปลัดกระทรวงสาธารณสุข และคณะที่ปรึกษา รมว.สาธารณสุข ได้เดินทางมาตรวจเยี่ยมการทำงานของกรม สบส. พร้อมมอบนโยบายการดำเนินงานให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น **ศบส**



ร่วมต้อนรับ

นพ.ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์ อธิบดีกรม สบส. ร่วมต้อนรับพลเอก ฉัตรชัย สาลิกัลยะ รองนายกรัฐมนตรี ในการลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมโครงการบูรณาการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่เพื่อดูแลประชาชนอุทิสถวายพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร และถวายสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ รร.บ้านสบต้าวิทยา อ.เกาะคา จ.ลำปาง



นอกจากนี้ได้เดินทางไปร่วมพิธีมอบ Smart card แก่ อสม.จ.ลำปาง ณ ศูนย์แสดงสินค้าเซรามิคและหัตถอุตสาหกรรม จ.ลำปาง **ศบส**

MOPH Zero Tolerance

ผู้บริหาร และบุคลากรกรม สบส. ร่วมกันประกาศเจตนารมณ์การต่อต้านการทุจริตของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ภายใต้แนวคิดของกระทรวงสาธารณสุข “กระทรวงสาธารณสุข ไม่ทนต่อการทุจริต MOPH Zero Tolerance” ณ บริเวณชั้น 1 อาคารกรม สบส. **ศบส**



พัฒนาผู้นำ อสม.และภาคีเครือข่าย

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส.เป็นประธานเปิดการประชุมพัฒนาผู้นำ อสม.และภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนงานนโยบายสำคัญของกระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2562 ณ รร.ปรีณัฐ พาเลส กรุงเทพฯ **ศบส**



เผ้าระวัง “ปาบิก”

นพ.ประภาส จิตตาศิรินทร์ รองอธิบดีกรม สบส.ได้สั่งการให้ทีมวิศวกรฉุกเฉิน หรือเอ็มเสิร์ท (MSERT) จากกองวิศวกรรมทางการแพทย์ กองแบบแผน และสบส. เขต 5 จ.ราชบุรี เดินทางไปสมทบกับทีมเอ็มเสิร์ทในพื้นที่ เพื่อเผ้าระวังสถานการณ์อุทกภัยและวาตภัยจากพายุไซนร้อน “ปาบิก” ซึ่งได้กำชับให้ทีมวิศวกรฉุกเฉินฯ จากทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ให้คำนึงถึงความปลอดภัยของประชาชนเป็นอันดับหนึ่ง สถานบริการสุขภาพและอสม.ต้องพร้อมรับมือกับเหตุฉุกเฉินตลอดเวลา **ศบส**

ปูพรมตรวจสอบบ้านสปา



กองสภามอบการเพื่อสุขภาพ ร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจลงพื้นที่ตรวจสอบบ้านหวด บ้านสปา ในเขต กทม. เพื่อทำการประชาสัมพันธ์และให้คำแนะนำในการประกอบกิจการให้ถูกต้องตามกฎหมาย และยื่นหนังสือเตือนแก่ผู้ประกอบการสปา/หวด ที่ยังไม่มียใบอนุญาตประกอบกิจการเป็นสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ เริ่มจาก 5 เขตแรก คือ เขตวัฒนา ราชเทวี บางซื่อ จอมทอง และสีลม โดยจะขยายผลให้ครบทุกเขต ภายในเดือนมกราคม 2562 **สปทศ**



Claim Center

กองสุขภาพระหว่างประเทศ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศูนย์ประสานงานกลาง (Claim Center) ในการจัดเก็บค่ารักษาพยาบาล จากชาวต่างชาติ สำหรับสถานพยาบาลภาครัฐ ในจังหวัดท่องเที่ยว นำร่อง ณ จ.สุราษฎร์ธานี **สปทศ**

ประกาศเจตนารมณ์

ผู้บริหาร และบุคลากรกรม สบส. ร่วมประกาศเจตนารมณ์ กรม สบส. คัดแยกขยะมูลฝอย ลดใช้ถุงพลาสติกหูหิ้ว และกล่องโฟมบรรจุอาหาร ให้เป็นหน่วยงานต้นแบบของรัฐในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และให้ความร่วมมือในการลด คัดแยกขยะมูลฝอย ลดใช้ถุงพลาสติกหูหิ้ว และกล่องโฟมบรรจุอาหารในการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชน และภาคเอกชนต่อไป **สปทศ**



ตรวจสอบอาคาร

สบส.เขต 5 จ.ราชบุรี ได้ส่งเจ้าหน้าที่เข้าไปตรวจอาคารสถานบริการสาธารณสุขที่อาจจะได้รับความเสี่ยงจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวทำให้สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งได้รับผลกระทบ ต่อสิ่งปลูกสร้าง ณ รพ.ศุภศรีศิริศรีสวัสดิ์ รพ.ท่ากระดาน อ.ศรีสวัสดิ์ จ.กาญจนบุรี **สปทศ**



การคุ้มครองผู้บริโภค

สบส.เขต 6 จ.ชลบุรี จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ “แนวทางการขับเคลื่อนงานคุ้มครองผู้บริโภคของสถานพยาบาลและสถานประกอบการเพื่อสุขภาพรวมถึงการพัฒนาศักยภาพ ของพนักงานเจ้าหน้าที่ตาม พ.ร.บ.สถานพยาบาล พ.ศ. 2541 และพ.ร.บ.สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559” **สปทศ**



ฟื้นฟู ซ่อมแซม

สบส.เขต 11 จ.สุราษฎร์ธานี และเจ้าหน้าที่ศูนย์ สสม.ภาคใต้ จ.นครศรีธรรมราช เข้าฟื้นฟูและซ่อมแซมระบบไฟฟ้าบ้านพักข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ให้สามารถใช้งานได้เบื้องต้น หลังโดนพายุ “พายุปาบึก” พัดถล่มจนได้รับความเสียหาย **สปทศ**



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

ใส่บาตรได้บุญ : คุณเลือกได้

ใส่ใจอาหารถวายพระสงฆ์

จะเกิดกุศลผลบุญที่ดี ช่วยลดความเสี่ยง
ต่อการเกิดโรคหัวใจ เบาหวาน ไขมันและ
ความดันโลหิตสูง ของพระสงฆ์

เปลี่ยน

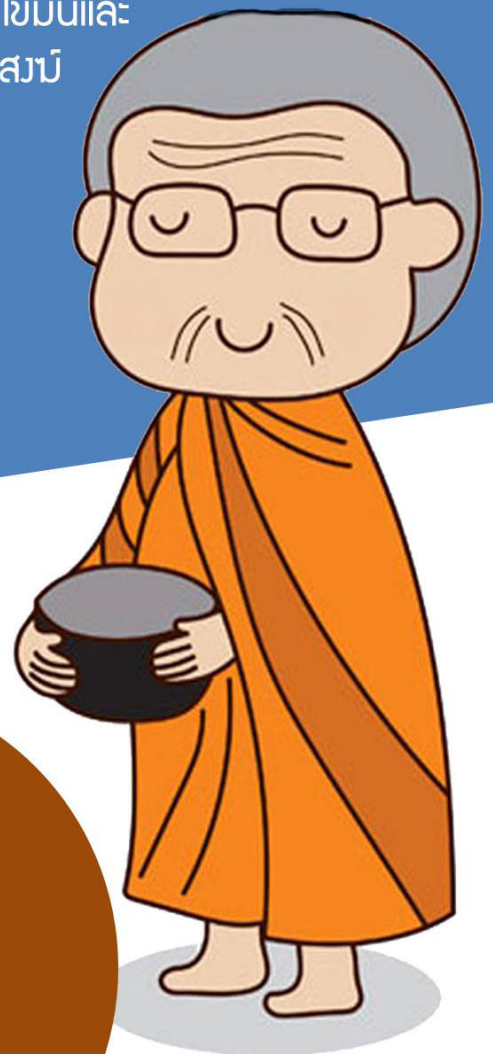
ข้าวขาว เป็น ข้าวกล้อง
อาหารถุง เป็น ปรุงอาหารเอง
ปรุงด้วยการนึ่ง ลวก ต้ม ยำ
แทนการผัด ทอด

ลด เลี่ยง

อาหารกะทิ ไขมันสูง
อาหารเค็มจัด
หวานจัด

เพิ่ม เสริม

นมถั่วเหลืองหวานน้อย
นมพร้อมมันเนย
พืช ผลไม้ ไม่หวานจัด
โปรตีนจากเนื้อปลา



ตั้งบาตรให้ได้บุญ

พุทธศาสนิกชน ดูแลสุขภาพตนเองทั้งกายและใจ
ตามแนวทางของสุขบัญญัติ
และทำบุญให้ได้บุญ ด้วยการถวายอาหารที่ดีต่อสุขภาพพระสงฆ์

รายการ
คุยสนุก 8
สนั่นชอย

ครุศรี

555

เรื่องนี้
หุจะ
ไม่ยุ่ง

ปากไม่แดง
พี่ไม่มีแรง

การรวมตัวของ 4 พิธีกรดังติดลมบน

น้องหญิง น้องหมี พี่อล พี่ฝน

ในวันศุกร์ที่ 2 และ 4 ของทุกเดือน

เข้ามาเม้าท์มอยกับพวกเราได้ที่

FB : จุลสารออนไลน์ "สบส.ชอย 8"