

สเปส 8



18
ข่าวเด่น
กรม สบส.



พาชิม
มัคคิอาโต้

เมนูฮิต
เสี่ยงต่อวง

Inspiration

เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่



สวัสดิ์ปีใหม่ 2563



รับปีใหม่เบิกฟ้า พาสู่สันต์ ช่วงเทศกาลปีใหม่ตามห้างสรรพสินค้า ร้านค้า หน่วยงานต่างๆ ประดับตกแต่งไปด้วยสายรุ้ง การ์ดอวยพรและป้ายสวัสดิ์ปีใหม่ ทุกคนต่างยิ้มแย้ม ทักทาย และมอบกระเช้าของขวัญให้แก่กัน เพื่อส่งมอบความ สุขความปรารถนาดี พร้อมคำอวยพรให้แก่กัน ปีใหม่ปีนี้ผมได้มีโอกาสไปเที่ยว เมืองกาญจนบุรีกับครอบครัวได้เก็บภาพบรรยากาศในแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ผมจะมีความสุขอึ้งใจทุกครั้งที่ได้ครอบครัวอยู่พร้อมหน้าพร้อมตา เป็นการ เต็มพลังพร้อมเริ่มต้นการทำงาน ในปี 2563

ฉบับนี้ ทีมงานจุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ได้คิดรูปแบบร่วมกัน ในการสร้างแรงบันดาลใจในช่วงเทศกาลปีใหม่ โดยชวนบุคลากรของกรม สบส. ที่มีแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดี มาร่วมถ่ายปกและสัมภาษณ์แรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลง ตัวเอง ซึ่งในปี 2563 กระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสำคัญในการ ให้บุคลากรกระทรวงสาธารณสุขเป็นต้นแบบที่ดีในการออกกำลังกาย และเชิญชวนประชาชนมาออกกำลังกาย รวมพลังชวนกันทั้งครอบครัว สร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

สุดท้ายนี้ เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ผมขอให้ผู้อ่านจุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ทุกท่าน มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง และมีความสุข กับทุกๆ วัน มีความสุขสมหวังตลอดปี 2563 นะครับ สวัสดิ์ปีใหม่ครับ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์จรุศ กรัชชฌัยวิวงศ์
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริพันธุ์
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายถาวร ขาวแสง

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรารุณี จบศรี
นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี

พิสูจน์อักษร

นางจินตณพัฑ อัมบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม

นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นางสาววราลี กลัดขวัญ
นายปิยะพงศ์ มุสิกะ

นางแบบ/นายแบบ

นายสาโรจน์ ยอดประดิษฐ์
นายนฤทร ใจอารีย์
นางสาวอนชา ชินภาณุพงศ์

ต่อมสร้างสรรค์

นายฐานันดร แสงเพ็ง
นางสาววราลี กลัดขวัญ

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานบริหาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
พ.สาธารณสุข 8

กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7091



นายสาโรจน์ ยอดประดิษฐ์
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ
(ด้านคุ้มครองผู้บริโภคด้าน
บริการสุขภาพ)

หน้าหน้าศูนย์คุ้มครอง
ผู้บริโภคด้านระบบ
บริการสุขภาพ

“แรงบันดาลใจ
ในการเปลี่ยนแปลง
ของพี่ คือ พี่เป็นโรค
ความดัน และผลการ
ตรวจเลือดอยู่ในเกณฑ์
ที่แย่มาก หมอแนะนำ
ว่าต้องออกกำลังกาย พี่
เลยปรับเปลี่ยนด้วยการเริ่ม
จากการเดิน และมาวิ่งตาม
งานต่างๆ ทำให้ผลการ
ตรวจเลือดของพี่อยู่ใน

แรงบันดาลใจ เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่

แรงบันดาลใจ (Inspiration) กับสิ่งใหม่ๆ ในปีใหม่ เป็นจุดเริ่มต้นที่มีโอกาสในการทำอะไรใหม่ๆ เพื่อตนเองและคนที่คุณรัก ทีมงานไม่พลาดชวนบุคลากร กรม สบส. 3 ท่าน ผู้ซึ่งมีแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อสุขภาพที่ดี มาเล่าเรื่องราวแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ให้ผู้อ่านทุกท่านได้อ่านกัน ไปกันเลยครับ





เกณฑ์ที่ดี น้ำหนักลด อารมณ์ดี มีสมาธิในการทำงาน โดยตอนนี้พี่มาวิ่งเทรล เพราะทำท่ายตัวเอง และคงออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อเป็นต้นแบบของผู้บริหารที่ดีในการออกกำลังกาย”



นายนฤทร ใจอารีย์
นักจัดการงานทั่วไป
สำนักบริหาร

นางสาวธนษา ชินภาณพงศ์

วิศวกรปฏิบัติการ กองวิศวกรรมกรมการแพทย์

“แรงบันดาลใจของมุก คือ มุกได้มีโอกาสเป็นตัวแทนเข้าร่วมประกวดขวัญใจงานกาชาดของกระทรวงสาธารณสุข และวันนั้นต้องไปถ่ายภาพเพื่อประชาสัมพันธ์การไหวตขวัญใจงานกาชาด มุกเห็นพี่ๆ น้องๆ ที่เข้าประกวดตัวเล็กมาก มุกดูแขน



ใหญ่ใส่เสื้อไม่สวยเลย จึงตั้งเป้าหมายกับตัวเองด้วยการออกกำลังกายด้วยการต่อยมวย และเน้นชูมน้ำ คุมอาหารด้วย ทำให้มุกน้ำหนักลด และตอนนี้ก็ยังพยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีค่ะ”

“แรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง คือ เมื่อก่อนรู้สึกว่าตัวเองอ้วนมาก หนักเกือบ 98 กิโล ทำอะไรก็อึดอัดไปหมด จึงเริ่มด้วยการวิ่งที่สวนแถวบ้านทุกวัน ที่บ้านมีดัมเบล 1 คู่ ก็เล่นที่บ้านหลายชั่วโมง เหงื่อท่วม น้ำหนักลดลงดีมาก ต่อมาก็มาสมัครฟิตเนส เล่นเป็นประจำ เล่น 5 วัน ต่อสัปดาห์ ตอนนี้ก็ยังเล่นอยู่ ควบคู่กับการคาร์ดิโอไปด้วย”



ผู้อ่านที่ได้อ่านแล้วอาจมีแรงบันดาลใจในการลุกขึ้นมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายรับสิ่งใหม่ๆ ในช่วงปีใหม่นี้ พร้อมแล้วก็ไปเริ่มกันเลยเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของท่านเองครับ [คลิก](#)



18 ข่าวเด่น/ข่าวดี ประจำปี 2562

ต้อนรับศักราชใหม่ สบส.ชอย 8 ได้คัดสรร 18 ข่าวเด่น! ข่าวดี! ที่กรม สบส. ได้ดำเนินการในปี 2562 ที่ผ่านมา มีอะไรบ้างนั้น ไปติดตามกันเลยคะ



ว่าด้วยเซลล์บำบัด พ.ศ. ...

1. ปี 2562 กรม สบส.ได้ประกาศเจตนารมณ์ 3 ประการ คือ **“การต่อต้านการทุจริต” “การลด คัดแยกขยะมูลฝอย ลดใช้ถุงพลาสติก กล่องโฟมบรรจุอาหาร”** รณรงค์ให้ใช้ถุงผ้าทุกวัน ห่วงห่วงเป็นต้นแบบของหน่วยงานรัฐ และประกาศเป็น **“องค์กรต้นแบบปลอดบุหรี่ 100 %”**

2. ระดม อสม.ทั่วประเทศจัดกิจกรรมรณรงค์ภายใต้โครงการ **“อสม.จิตอาสา ชวนคนไทยเลิกสูบบุหรี่ เทิดไท้องค์ราชัน”** โดยชักชวนคนสูบบุหรี่ในชุมชนให้เข้าร่วมโครงการฯ และติดตามผลต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน เพื่อให้ผู้สูบบุหรี่กลับมามีสุขภาพดี ลดการเกิดโรค สร้างสังคมไทยไร้ควันบุหรี่

3. มอบรางวัลการันตีคุณภาพหมวด **ไทยพรีเมียม และสปาสากล** แบ่งเป็น 3 เกรด พลาทินี้ม โกลด์ และ ซิลเวอร์ โดยปี 2562 มีสถานประกอบการรวม 23 แห่งควารางวัล

4. ผนึกกำลังกับกองบัญชาการตำรวจนครบาล (บช.น.) จัดประชุมชี้แจงทำความเข้าใจแก่ผู้ประกอบการ

ร้านอาหาร-สปาในพื้นที่ พร้อมอำนวยความสะดวกด้วยการออกหน่วยบริการนอกสถานที่ เพื่อรับยื่นเอกสารในการขออนุญาตเปิดกิจการ นวัตกรรมที่ สน.มีนบุรี และต่อยอดไปยัง สน.เขตอื่นๆ ในกรุงเทพฯ

5. จัดประชุมประชาพิจารณ์ร่างกฎหมาย เกี่ยวกับ **แนวทางการโฆษณาและประกาศของสถานพยาบาล และประกาศกระทรวงฯ** กำหนดลักษณะของสถานพยาบาลและมาตรฐานซึ่งได้รับการยกเว้นไม่ต้องอยู่ในบังคับตามกฎหมายว่าด้วยสถาน



พยาบาล (ปัจจุบันประกาศใช้แล้ว) และการคุ้มครองผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤตทุกคนให้ได้รับการรักษาพยาบาลตามนโยบาย **“เจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤตมีสิทธิทุกที่”** และร่างพระราชบัญญัติ

6. จับมือคณะวิศวกรรมศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์ พัฒนา **อาคารสถานบริการสุขภาพสมรรถนะสูง เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม** ตามเกณฑ์ TREES ของสถาบันอาคารเขียวไทย เพื่อใช้ก่อสร้างในโรงพยาบาลภาครัฐ

7. กรม สบส. ร่วมกับ 3 หน่วยงาน ลงนามบันทึกข้อตกลงในการพัฒนาเกณฑ์มาตรฐาน **การบริหารจัดการเครื่องมือแพทย์ในสถานพยาบาลไทย** โดยเริ่มจากโรงพยาบาลรามาศิริเป็นแห่งแรก ก่อนนำเกณฑ์ที่ได้ไปปรับใช้ในโรงพยาบาลทั่วประเทศให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน

8. **ตั้งศูนย์ประสานงานกลาง (Claim Center)** ในการจัดเก็บค่ารักษาพยาบาลจากชาวต่างชาติ สำหรับสถานพยาบาลภาครัฐ เพื่อ



** อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมของข่าวได้ที่ www.hss.moph.go.th



ลดปัญหาหนี้สูญแก่สถานพยาบาล โดยนำร่อง 5 จังหวัด และเปิดระบบรองรับการทำประกันสุขภาพสำหรับคนต่างด้าวผู้ขอรับการตรวจลงตราประเภทคนอยู่ชั่วคราว Non-Immigrant Visa รหัส O-A (1 ปี) นำร่องกลุ่มผู้สูงอายุชาวต่างชาติทุกรายที่พำนักระยะยาว ไม่เกิน 1 ปี

9. จัดอบรมเครือข่ายนักสื่อสารสุขภาพและเครือข่ายเฝ้าระวังข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพ ให้มีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะ รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานในพื้นที่ มุ่งสู่เป้าหมายร่วมกัน คือ ประชาชนมีสุขภาพที่ดี

10. จัดอบรมสร้างครู ก. หลักสูตร “เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในโรงพยาบาล” ให้กับผู้เยี่ยมชมประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพด้านความปลอดภัยของกรม สบส. และเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบความปลอดภัยใน รพ.ภาครัฐ รพ.เอกชน รพ.สังกัดมหาวิทยาลัย รพ.สังกัดหน่วยงานอื่นๆ

11. ร่วมประกาศศักดิ์ดาประเทศไทยสู่การเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติในงาน **WORLD SPA AND WELLNESS ASIA 2019 Thailand Global Wellness Destination**

12. จัดกิจกรรม “สบส.รวมใจปั่นออกกำลังกาย เสริมสุขภาพ ป้องกันโรค เอลิมพระเกียรติฯ” เพื่อส่งเสริม



เสริมให้บุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ประชาชนและครอบครัว ร่วมกันออกกำลังกาย

13. จัดทำมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ ฉบับปี 2562 (มาตรา 5) ให้สถานพยาบาลนำไปปฏิบัติ เพื่อประชาชนได้รับความสะดวก มีความปลอดภัยในการใช้บริการเครื่องมือแพทย์ที่มีประสิทธิภาพ และได้รับการ



ดูแลด้านสุขภาพตลอดการรักษา

14. จัดอบรมครูฝึกอาสาสมัครสาธารณสุขในเรือนจำ(อสจร.) รุ่นที่ 2 แก่เจ้าหน้าที่สถานพยาบาลของเรือนจำทั่วประเทศ ให้เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้ต้องขังที่อาสาสมัครเข้ามาช่วยงานด้านสุขภาพในเรือนจำ ให้สามารถประเมินสุขภาพของตนเองและผู้ต้องขังคนอื่นได้ รวมถึงการดูแลสุขภาพ การคัดกรองผู้ป่วย และการรักษาพยาบาลเบื้องต้น

15. ผนึกกำลังหน่วยงานรัฐและเอกชน พัฒนาแอปพลิเคชันให้ อสม. ดำเนินงานป้องกัน เฝ้าระวังและควบคุมโรคไข้เลือดออกผ่านระบบออนไลน์ ลดขั้นตอนการทำงาน สามารถติดตาม ส่งรายงานไปยังเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้อย่างรวดเร็ว



และรับทราบข้อมูลแบบเรียลไทม์

16. จัดทำคู่มือแนวทางการพัฒนาห้องแยกโรคผู้ป่วยแพร่เชื้อทางอากาศ ให้โรงพยาบาลชุมชนนำไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนาห้องปลอดเชื้อให้ได้มาตรฐาน สร้างความมั่นใจให้ผู้รับบริการ และบุคลากรทางแพทย์ในโรงพยาบาล

17. พลิกโฉมการขออนุญาตประกอบกิจการสปา “ยื่นที่เดียวครบจบในจุดเดียว” ด้วยระบบราชการออนไลน์ (Biz Portal) ช่วยให้ผู้ประกอบการดำเนินธุรกิจได้ง่ายและรวดเร็ว ตั้งเป้าหมายไปยังกิจการ รพ.เอกชนและคลินิกด้วย

18. รับสมัครสมาชิกสมาคม **ฅนปณกิจสงเคราะห์ อสม.แห่งประเทศไทย (ฅกส. อสม.)** เพื่อส่งเสริมสวัสดิการให้ อสม. ได้รับสวัสดิการอย่างทั่วถึง และเท่าเทียมกัน สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลที่สนับสนุนการพัฒนาสวัสดิการให้กับ อสม.ทุกคน สบส



ชิม ซ้อป ไอศ เฟส 3

ชิม ซ้อป ไอศ เฟส 3
เราจะพาทุกท่านไปทัวร์
พาชิม เมนูเด็ด ที่ใคร
มากกรม สบส. แล้วต้อง
ลองทาน พลาดไม่ได้
ตามมาเลยจ้า





by สราวุฒิ

ชื่อร้าน : Coffee Villa

สินค้าประเภท : เครื่องดื่ม/เบเกอรี่

เมนูเด็ด : มัคคิอาโต้

สถานที่ตั้ง : ชั้น 1 ด้านหน้าอาคารกรม สบส.
ตกแต่งร้านโทนสีม่วงสวยงาม บรรยากาศแบบธรรมชาติ นั่งจิบ ชิมกาแฟยามเช้าสดชื่น เติมพลังในการทำงาน และเป็นที่ผ่อนคลายสำหรับลูกค้า ผู้ประกอบการที่มาติดต่อราชการ โดยเปิดให้บริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 06.30 - 16.30 น.



ชื่อร้าน : คุณดำ

สินค้าประเภท : ไอศกรีมกะทิ

เมนูเด็ด : ไอศกรีมกะทิลาดนมโรยถั่ว

สถานที่ตั้ง : จุดบริเวณด้านหน้าอาคารกรม สบส. เป็นรถรุ้งกริ่ง มาขายช่วงเวลา 12.00 - 13.30 น. ขอบอกว่าอร่อย!! จนต้องยกนิ้วให้จ้า



หากมีของดี ของเด็ด เราอาจได้พบกันในชิมช้อป ใช้ เฟส 4 ต้องรอดติดตามกันโอกาสครั้งต่อไปหน้า สราขอหาสถานที่พาทัวร์ก่อน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดิ์ปีใหม่ค้าบบ **สบส**

นางแบบ :

น.ส.ณททัย สุขเสนา กองกฎหมาย

รู้หรือไม่ว่า

กรม สบส. เปิดให้ผู้ประกอบการขออนุญาตเปิดกิจการสปาผ่านระบบราชการออนไลน์ นำร่องในเขต กทม. ก่อนขยายบริการทั่วประเทศเร็วๆนี้ โดยลงทะเบียนเข้าใช้งานระบบได้ที่เว็บไซต์ Biz.govchannel.go.th

สุศาลาพระราชทาน

นพ.ฉัตร กร��ษนัยวิวงค์ อธิบดีกรม สบส. เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ ศึกษา และวางแผนเพื่อพัฒนา เพื่อการยกระดับ สุศาลาพระราชทาน จ.น่าน และลงตรวจ



เยี่ยม จำนวน 3 แห่ง ได้แก่ 1. สุศาลา พระราชทาน โรงเรียน ต.ชด. 100 ปีฯ (บ้านสะไถ)

ต.บ่อเกลือเหนือ อ.บ่อเกลือ จ.น่าน



2. สุศาลาพระราชทานบ้านป่าก่า ต.คงพญา อ.บ่อเกลือ จ.น่าน

3. สุศาลาพระราชทานบ้านห้วยปุด ต.ขุนน้ำ อ.เฉลิมพระเกียรติ จ.น่าน

นอกจากนี้ยังได้ประชาสัมพันธ์การรับสมัคร ฅปนกิจสงเคราะห์ อสม.แห่งประเทศไทย ใ้ กับพี่น้อง อสม.ในพื้นที่ด้วย สบส



ส่งเสริมสวัสดิการ อสม.

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. และคณะเจ้าหน้าที่ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยม ให้กำลังใจผู้ปฏิบัติงานและ อสม. ในพื้นที่ ห่างไกลตามโครงการ “สุศาลาพระราชทาน” พร้อมดำเนินการรับสมัครสมาชิกสมาคม ฅปนกิจสงเคราะห์อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้านแห่งประเทศไทย (ฅกส. อสม.) เพื่อส่งเสริมสวัสดิการให้ อสม. ซึ่งเป็นผู้เสียสละ และทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจในการปฏิบัติงาน ด้านสาธารณสุข ได้รับสวัสดิการอย่างทั่วถึง และเท่าเทียมกัน สบส

แนวทางการดำเนินงาน

นพ.ประภาส จิตตาศิริพันธุ์ รองอธิบดี กรม สบส. เปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อ ถ่ายทอดองค์ความรู้แนวทางการนำมาตรฐาน การจัดการศูนย์เครื่องมือแพทย์ในโรงพยาบาลสู่ การปฏิบัติ ประจำปีงบประมาณ 2563 เพื่อ ส่งเสริมพัฒนาระบบบริการสุขภาพของสถาน บริการสุขภาพภาครัฐ ให้มีระบบการบริหาร จัดการเครื่องมือแพทย์ให้เพียงพอ พร้อมใ้ ได้มาตรฐานและปลอดภัยสร้างความเชื่อมั่น ให้กับเจ้าหน้าที่ และประชาชนผู้มารับบริการ ได้รับบริการสุขภาพที่มีมาตรฐาน ปลอดภัย สมประโยชน์ เท่าเทียมกัน ณ รร.เดอะวินเทจ ไฮเทล เขาใหญ่ จ.นครราชสีมา สบส





สังเกตการณ์

ศบส.ที่ 6 ร่วมกับ สสจ. ชลบุรี เข้าร่วมสังเกตการณ์ การตรวจประเมินเพื่อยก ระดับสถานประกอบการเพื่อ สุขภาพสู่มาตรฐานสากล โดยมีคณะกรรมการตรวจประเมิน ยก ระดับสถานประกอบการเพื่อ สุขภาพสู่มาตรฐานสากลจาก กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ณ ร็อคสปา รร.ฮาร์ตริค เมือง พัทยา จ.ชลบุรี **ศบส**



ความปลอดภัย

ศบส.ที่ 7 ลงตรวจสอบ วิศวกรรวมความปลอดภัยในโรง พยาบาล ณ สถาบันสุขภาพจิต เด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออก เชียงเหนือ จ.ขอนแก่น **ศบส**

แสดงความเสียใจ

ศบส. ที่ 9 เป็นผู้แทน กรม สบส. ร่วมแสดงความเสียใจ กับครอบครัว อสม. นางดาหวัณ เต็มสุข ที่เสียชีวิต และให้การ ช่วยเหลือครอบครัว จำนวน 5,000 บาท ตามหลัก เกณฑ์และข้อกำหนดของ



มูลนิธิ อสม. ส่วนผู้บาด เจ็บ นายทะนงศักดิ์ เสมอ ได้รับบาดเจ็บ ช่วยเหลือ เสียวยาจำนวน 2,000 บาท กรณีอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน (อสม.) ประสบอุบัติเหตุขณะเดิน ทางกลับบ้านภายหลังเข้า ร่วมการซักซ้อมแผนรับมือ อุบัติเหตุ บริเวณถนนสาย พิมาย-ตลาดแค อ.พิมาย จ.นครราชสีมา **ศบส**

อบรม อสม.

ศบส.ที่ 12 ติดตาม และสนับสนุนงบประมาณ การฝึกอบรม อสม.หมอ ประจำบ้าน ให้กับ อสม. อ.เทพา จ.สงขลา



อสม. อ.สุโขทัย-ลก สุโขทัยดี แวัง และสุศิริน จ.นราธิวาส และ อสม. อ.ป่าพะยอม จ.พัทลุง ณ ห้องประชุมสสอ.ป่าพะยอม อ.ป่าพะยอม จ.พัทลุง **ศบส**



คัดเลือก อสม.

ศูนย์ สสม.ภาคกลาง จ.ชลบุรี จัดงานประกวดคัดเลือก อสม. ดีเด่น ระดับเขตสุขภาพที่ 4,5,6 และภาคกลาง ประจำปี 2563 เพื่อเป็นตัวแทนภาคกลางเข้า ประกวดคัดเลือกในเวที อสม. ดีเด่นระดับชาติ และเป็นต้น แบบให้อสม. ได้ศึกษา และนำไป ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการ เสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนาคุณภาพชีวิตแก่ทั้ง ครอบครัว และชุมชน ณ ศูนย์ สสม.ภาคกลาง จ.ชลบุรี **ศบส**



10 เมนูฮิต เลี่ยงอาหารระวัง เสี่ยงได้ช่วง ปีใหม่

ประเภทข้าว

ข้าวมันไก่
ข้าวผัดโรยเนื้อมู

ประเภทยำ

ยำกุ้งเต้น
ยำหอยแครง
ลาบ ก้อยดิบ
ส้มตำ

ประเภทเครื่องเคียง

ขนมจีน
สลัดผัก

ประเภททานเล่น

อาหารหรือขนมที่ราดกะทิ

เครื่องดื่ม

น้ำแข็ง

เมนูเสี่ยง

แนะนำ

อาการโรคอุจจาระร่วง

คลื่นไส้ อาเจียน
ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ
ปวดท้องรุนแรง

ดูแลอาการโรคอุจจาระร่วง

ดื่มน้ำสะอาดเกลือแร่ (โออาร์เอส)
ผสมน้ำสะอาดดื่มบ่อยๆ
หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบพบแพทย์

ข้อมูล
สำนักงานปลัด
กระทรวงสาธารณสุข

เลี่ยงท้องร่วง ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”



กรมส่งเสริมสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH PROMOTION



สวัสดิปีใหม่

ขออำนาจคุณความดีที่ อสม.
ได้ทำงานช่วยเหลือพี่น้องประชาชน
ช่วยส่งให้ อสม.ทุกคน
มีความสุขร่างกายแข็งแรง
ประสบแต่ความสุขความเจริญ
ตลอดปี 2563

พ.รศ. ตรีชัยรวีวงศ์
อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
