

ส.บ.ส. อิ่ม ชอย



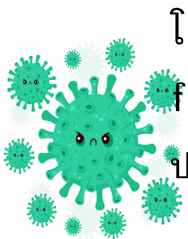
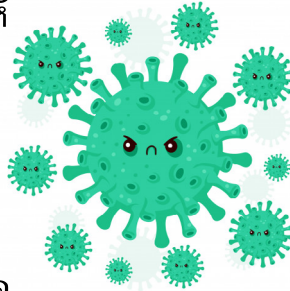
New Normal

อยู่บ้าน ต้านโควิด-19


การ์ดต้องไม่ตก

ตั้งการ์ดให้มั่นการ์ดต้องไม่ตก สู้กับโควิด-19 ถึงแม้สถานการณ์ของโควิด-19 เริ่มคลี่คลายไปในทิศทางที่ดี ด้วยความร่วมมือของทุกคน ทุกฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักรบเสือขาว ทีมบุคลากรทางการแพทย์ และนักรบเสือเทาทีม อสม. ที่มีมากกว่า 1.05 ล้านคนทั่วประเทศ ที่เป็นด่านหน้าในการป้องกันโควิด-19 ผมขอส่งกำลังใจให้กับทุกท่านที่ไม่ได้หยุดพัก ตั้งแต่ต้นปี ความร่วมมือกันทุกฝ่ายจะทำให้ผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปได้ครับ

จุลสารออนไลน์ สบส.ชอย 8 ฉบับนี้ กักตัวอย่างไรให้ไม่เบื่อการอยู่บ้านถือเป็นมาตรการหนึ่งที่จะช่วยลดการแพร่กระจายโรค



โควิด-19 เช่นเดียวกับการทำงานอยู่ที่บ้าน (Work from Home) ทีมงานภูมิใจนำเสนอสิ่งที่คุณสามารถปฏิบัติได้เมื่ออยู่บ้านให้ไม่เบื่อ ไม่เหงา มีสุขภาพจิตที่ดี พบกันในเล่มครับ และสิ่งที่อยากนำเสนอ คือ การเปิด call center สายด่วนของกรม สบส. พบกันได้ท้ายปกครับ

สุดท้ายที่อยากฝากผู้อ่านทุกท่านในเดือนพฤษภาคมนี้คือ วันที่ 28 พฤษภาคมของทุกปีเป็นวันสุขบัญญัติแห่งชาติ การปฏิบัติด้วยหลักสุขบัญญัติยังคงใช้ได้เสมอในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วงโควิด-19 นี้ ที่ต้องปฏิบัติเป็นนิสัยด้วยการล้างมือบ่อยๆ กินร้อน ช้อนส่วนตัว สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างกัน 1-2 เมตร นะครับ แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า สวัสดีครับ 



ที่ปรึกษา

นายแพทย์อรรถ กริชณัยวิวงศ์
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริภูวัต
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายสาโรจน์ ยอดประดิษฐ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรารุณี จบศรี
นางสาวจาวรอรณ บุญยะมณี

พิสูจน์อักษร

นางจินณพัฒน์ อิ่มบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินดา

ศิลปกรรม

นางสาวจาวรอรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นางสาววราลี กลัดขวัญ

นางแบบ/นายแบบ

นางชฎาภรณ์ นฤชัย
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
นางสาววิรัชพัชร กรชญา
กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล
นายวิภากรนต์ งามสมัน
กองวิศวกรรมกรมแพทย์
นายพัลลภ วุฒิไตรมงคล
กองแบบแผน

ต่อมสร้างสรรค์

นายฐานันดร แสงเพ็ง
นางสาววราลี กลัดขวัญ

ผลิตโดย

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

กักตัวอย่างไรไม่ให้เบื่อ

ช่วงนี้หลายคนคงอยู่บ้าน กักตัว ไม่ออกไปไหน อยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติ แต่บางครั้งอยู่นานอาจจะรู้สึกไม่รู้อะไรจะทำกิจกรรมอะไร เบื่อๆ วันนี้ทีมงานชวนบุคลากรกรมสบส. 4 คน 4 สไตล์ มาบอกเล่ากิจกรรมที่ชอบทำอยู่ที่บ้าน นำไปใช้แก้เครียด แก่เบื่อกันได้ ไปฟังนานาชาติสาระจากคนบนปกกันครับ **สบส**

ผู้รักในธรรมชาติ

“ที่บ้านมีสวนปลูกทั้งไม้ผล ไม้ดอกไม้ประดับ ที่บ้านปลูกส้ม ละมุด พริก ตะไคร้ ใบมะกรูด ก็จะนำมารับประทาน ดอกไม้มีปลูกหลายอย่างนำมาไหว้พระได้ค่ะ”

ชฎาภรณ์ นฤภัย
นักวิชาการสาธารณสุข
ชำนาญการพิเศษ
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ



หนุ่มนักคิดนักอ่าน

“อ่านหนังสือค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมบริหารจัดการด้านเครื่องมือแพทย์ที่ปฏิบัติงานอยู่ครับ”

วิภากร งามสม
วิศวกรปฏิบัติการ
กองวิศวกรรมการแพทย์



นักออกแบบอารมณ์ดี

“มีวิดพื้นที่ห้องบ้างครับ ทำงานออกแบบที่บ้านมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลายไม่เกร็งกล้ามเนื้อ”

พัลลภ วุฒิไทรมงคล

มัณฑนากรปฏิบัติการ กองแบบแผน



แม่ครัวออร์แกนิก

“ปกติทำกับข้าวเองทุกมื้อค่ะ โดยวัตถุดิบที่ใช้จะเป็นแนวออร์แกนิก เสลที่ดี เห็นสุขภาพค่ะ ชอบมาก”

วิรัชพัชร กรชญา

เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล



เรื่องเด่น
เป็นข่าว

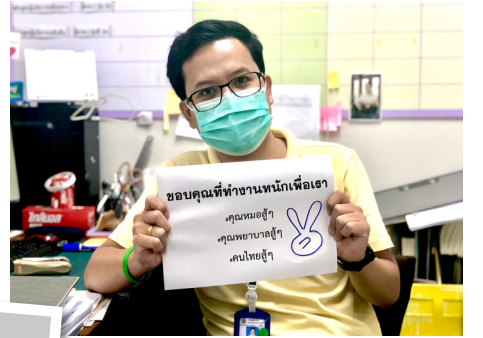
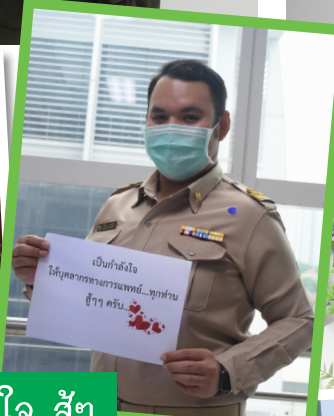


ส่งกำลังใจให้ทีมสู้โควิด-19 จากพวกเราชาว สปส.

กรม สปส. แท็กทีมส่งกำลังใจให้ทีมแพทย์ พยาบาล บุคลากร
สาธารณสุข และทีมงานของ อสม.ที่เป็นหน้าด่านหน้าในการ
ต้านโควิด-19 จากใจพวกเราชาวกรม สปส. เราจะผ่านวิกฤต
โควิดนี้ไปด้วยกันครับ #บุคลากรทางการแพทย์ #เสียงปรบมือ
คือกำลังใจ #อยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติ #ทีมประเทศไทย สปส



อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ



เป็นกำลังใจ สู้ๆ

ขอบคุณที่ทำงานหนักเพื่อเรา



เราจะผ่านวิกฤตโรคภัยไปด้วยกัน





รถโมบาย



New Normal

หลายคนคงได้ยินข่าวที่กรมควบคุมโรค คาดการณ์ว่าโรคโควิด-19 จะยังคงอยู่กับ ประเทศไทยไปอีกนาน พวกเขาอาจต้องปรับ พฤติกรรมสู่ New Normal แล้วอะไรคือ New Normal ?

สสส.ชอย 8 จะมาบอกเล่าแบบสั้นๆ ง่ายๆ “New Normal” คำนี้แปลเป็นไทยได้ว่า **ความปกติในรูปแบบใหม่** เราอาจต้องสวม หน้ากากอนามัย พกเจลล้างมือจนกลายเป็น ความเคยชิน ประคองว่าเป็นปัจจัยที่ 5-6 ต้อง ปรับวิธีการทำงาน โดยทำงานที่บ้าน (work from home) ให้มากขึ้น ซึ่งการทำงานที่บ้าน เป็นแนวคิดที่ถูกพูดถึงมานานแล้ว ตั้งแต่ครั้งที่ คนไทยต้องเผชิญกับปัญหาฝุ่นละอองครองเมือง และได้ถูกนำมาใช้จริงจังในช่วงการแพร่ระบาด หน้าของโรคโควิด-19 นี้เอง

...นอกจากนี้พฤติกรรมในการล้างมือ การลด การสัมผัสระหว่างบุคคล และการเว้นระยะห่าง ทางสังคม (Social distancing) ก็คงยังต้อง ทำแบบนี้ต่อไปอีกจนกลายเป็นเรื่องปกติ เพื่อ ป้องกันการระบาดซ้ำอีกนั่นเอง #สู้ต่อไป ประเทศไทยต้องชนะ 🤔👍🇹🇭

ตั้งแต่มีการระบาดของโรคโควิด-19 แขนงทุก หน่วยงานได้มีมาตรการในการสแกนผู้มาติดต่อ หรือผู้รับบริการ โดยนิยมใช้เครื่องวัดอุณหภูมิ ทางหน้าผาก เป็นอุปกรณ์ ซึ่งหากอุปกรณ์ด้อย ประสิทธิภาพ อาจทำให้การสแกนไม่เป็นผล ส่งผลให้มีผู้ป่วยหลุดรอดไปได้

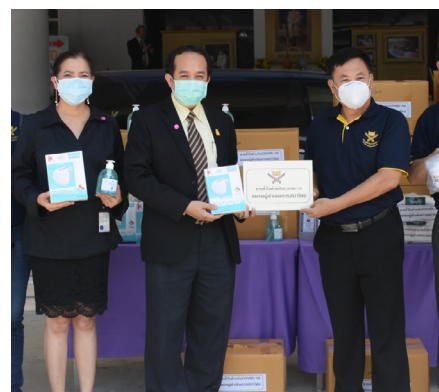
ดังนั้น กรม สบส. จึงร่วมกับบริษัทเอกชน ให้บริการรถโมบายออกบริการตรวจวัดเครื่องวัด อุณหภูมิทางหน้าผาก เพื่อให้เครื่องมือมีมาตรฐาน เที่ยงตรง สามารถวัดค่าอุณหภูมิด้วยความแม่นยำ โดยนำร่องที่เพื่อนบ้านในรั้วกระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี ก่อนจะขยายไปยังสถานพยาบาล ของรัฐและหน่วยงานราชการอื่นๆ ในเขต กทม. ฟรี! หน่วยงานใดที่สนใจ กรุณาแจ้งสายตรงเข้ามา ได้ที่กรม สบส. โทรศัพท์ ☎️ 02 149 5680-91 ต่อ 1219 และ 0 2149 5614 ต่อ 101 **สบส**



by สราวุฒิ

สบส. ร่วมใจต้านภัยโควิด-19

สราพาทีวีฉบับนี้ ขอพาทุกท่านพาทีวีศูนย์เฉพาะกิจที่จัดตั้งขึ้น เพื่อช่วยเหลือประชาชน ในช่วงสถานการณ์ของโควิด-19 ไปชมกันเลยครับ



ศูนย์ปันน้ำใจสู้ภัย COVID-19 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

สถานที่ตั้งศูนย์อยู่ที่ชั้น 2 ชั้น 6 อาคารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และชั้น 1 อาคารกองวิศวกรรมการแพทย์ สำหรับเป็นพื้นที่จัดเก็บของบริจาค โดยเป็นศูนย์รวมการบริจาค อุปกรณ์ทางการแพทย์ และเครื่องมือ เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติงานของ อสม. อีกทั้งยังเป็นศูนย์นำร่องบุคลากรทางการแพทย์จิตอาสา เป็นแหล่งรวมข่าวสาร และคลังทรัพยากรที่พร้อมให้การสนับสนุนได้อย่างทันเหตุการณ์



ศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินโควิด-19
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



ศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินโควิด-19
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

สถานที่ตั้งศูนย์อยู่ที่ชั้น 6 อาคาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จัดตั้ง
ขึ้นเพื่อช่วยเหลือประชาชนในภาวะ
วิกฤตด้วยการสอบถามข้อมูลต่างๆ เช่น
การนำโรงแรมมาใช้เป็นโรงพยาบาล
สนาม สิทธิการรักษาพยาบาลของสถาน
พยาบาลเอกชน โดยผ่านสายด่วน call
center 1426 ในวันและเวลาราชการ



ร่วมด้วยช่วยกันแบ่งปัน ในยามวิกฤต
แบบนี้ ให้เราฟันฝ่าวิกฤตของโควิด-19 นี้
ไปได้ สราขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านครับ
แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ **สพ.ศ**



รู้หรือไม่ว่า

การฉีดวัคซีน วิตามิน หรือไอโซน ยังไร้หลักฐาน
ทางวิทยาศาสตร์หรืองานวิจัยยืนยันว่าสามารถสร้าง
ภูมิคุ้มกันโรคโควิด 19 หาก รพ.เอกชน หรือคลินิกแห่งใด
อวดอ้างว่าบริการดังกล่าวช่วยต้านโรค ถือว่าโฆษณา
เกินจริง จะมีโทษตามกฎหมายทั้งจำและปรับ **สพ.ศ**



พิธีมอบกรมธรรม์ประกันชีวิต

นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นำคณะผู้แทนภาครัฐ เอกชน และภาคประชาชน อสม. เข้าร่วมพิธีมอบกรมธรรม์ประกันชีวิตให้กับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข และกองทุนสนับสนุนและเยียวยาฯ ให้แก่ อสม. โดยมีพณฯ นายกรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา เป็นประธาน



นอกจากนี้ รับมอบเจล แอลกอฮอล์ จำนวน 1 ล้านขวด เพื่อส่งต่อไปยัง อสม. ทั่วประเทศ ที่เป็นหน่วยรบด้านหน้าในการเฝ้าระวัง ควบคุม และป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในชุมชน **ส.บ.ส.**



ลงนามความร่วมมือ

นพ.จเรศ กรีษนัยรวีวงศ์ อธิบดีกรม สบส. ร่วมกับ ม.ราชภัฏสวนสุนันทา โดย รศ. ดร.ชุตติการจน์ ศรีวิบูลย์ รักษาการแทนอธิการบดี ม.ราชภัฏสวนสุนันทา ได้ลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือเพื่อพัฒนาศูนย์แห่งความเป็นเลิศทางวิชาการ เพื่อพัฒนาความร่วมมือจัดตั้งศูนย์กลางบริการทางด้าน การแพทย์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Hub) ด้านบริการเพื่อบริการพ่่านักระยะยาว และร่วมมือในการจัดการศึกษาระดับปริญญาตรี และหลังจากการจบการศึกษา (ระยะสั้น) รวมถึงการจัดการศึกษาระดับฝีมือแรงงาน **ส.บ.ส.**



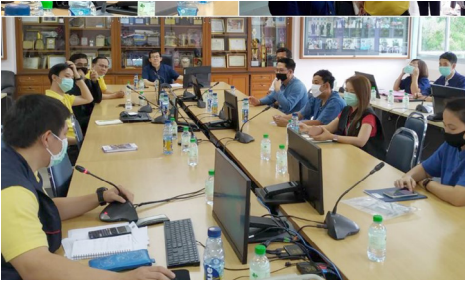
เตรียมความพร้อม

นพ.ประภาส จิตตาศิริภูวภัตร รองอธิบดี กรม สบส. พร้อมคณะ เข้าติดตามการเตรียมความพร้อมสถานที่และมอบตู้แรงดันลบ สำหรับเตียงผู้ป่วยแพร่เชื้อทางอากาศ ให้กับ รพ.นราธิวาสราชนครินทร์ อ.เมืองนราธิวาส จ.นราธิวาส รพ.ปัตตานี อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี และ รพ.ยะลา อ.เมืองยะลา จ.ยะลา **ส.บ.ส.**



ออกตรวจวัดเครื่องมือ

กองวิศวกรรมทางการแพทย์ และสบส. ที่ 4 ร่วมกับ บจก.มิราเคิลอินเตอร์เนชั่นแนล เทคโนโลยี ออกตรวจวัดเครื่องมือ สหับสนุนประจำจุดคัดกรอง COVID-19 แบบเคลื่อนที่ เพื่อให้บริการแก่หน่วยงานราชการ ให้เกิดความเชื่อมั่นแก่บุคลากรในเครื่องมือที่ใช้ และเพิ่มประสิทธิภาพในการคัดกรอง COVID-19 โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย **ส.บ.ส.**



ให้กำลังใจ

ศบส.ที่ 1 ร่วมกับกองแบบแผน กรม สบส. ลงพื้นที่ให้กำลังใจ ทีมวิศวกร และสถาปนิก กองแบบแผน ในการ ออกสำรวจ ออกแบบปรับปรุง ระบบห้อง แยกโรค และการระบายอากาศ ให้ได้มาตรฐาน ณ รพ.แม่สาย จ.เชียงราย **ศบส**



รับมอบ Face Shield

ศบส.ที่ 5 รับมอบหน้ากาก Face Shield จากกลุ่มจิตอาสา “หน้ากากช่วยเพื่อน” จำนวน 200 ชิ้น โดยกลุ่มจิตอาสา “หน้ากากช่วยเพื่อน” เพื่อนำไปส่งต่อให้กับบุคลากรทางการแพทย์ อสม.และงานสนับสนุน บริการสุขภาพด้านวิศวกรรม ในการพัฒนาห้องแยกกักโรค โควิด-19 ในโรงพยาบาล **ศบส**

มอบแอลกอฮอล์

ศบส.ที่ 6 นำแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรค 75% มอบให้แก่นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี และประธาน อสม. ระดับจังหวัด เพื่อนำไปส่งต่อให้แก่ อสม. ในการป้องกันและลดความเสี่ยงการแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 ณ สสจ.ปราจีนบุรี



สนับสนุนอุปกรณ์

ศบส.ที่ 7 มอบหน้ากากผ้า แวนครอบตา ถุงแดง และถุงซิปล็อค ให้กับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ และประธาน อสม. จ.กาฬสินธุ์ เพื่อสนับสนุน และแจกจ่ายให้กับ อสม. ในพื้นที่ใช้ป้องกันตนเองในการออกเคาะประตูบ้านต้านโรคโควิด-19 **ศบส**



สนับสนุน ให้คำแนะนำ

ศบส.ที่ 9 เข้าดำเนินการตรวจสอบระบบวิศวกรรมความปลอดภัยในโรงพยาบาล และสนับสนุนการจัดทำห้องแยกโรคความดันลบ พร้อมส่งเสริม ให้คำแนะนำ แนวทางการจัดทำ Cohort ward ให้กับสถานบริการสุขภาพ เพื่อรองรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ณ รพ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา **ศบส**

มอบเงินเยียวยา

ศบส.ที่ 12 เป็นตัวแทนในการมอบเงินช่วยเหลือเยียวยาญาติ อสม.ผู้เสียชีวิต นางวีไลวรรณ ไชยเทพ เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ ณ บ้านเลขที่ 85 ม. 2 ต.ทุ่งบุหลัง อ.ทุ่งหว้า จ.สตูล **ศบส**



เครียดได้ กลายเป็น



INFOGRAPHIC

9 วิธีจัดการความเครียด

01



สังเกต

หมั่นสังเกตความผิดปกติ
ของร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม
เวลาที่มีความเครียด

02



ทำกิจกรรม

ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น เล่นกีฬา
ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ทำบุญ
ท่องเที่ยว สังสรรค์

03



คิดบวก

ปรับเปลี่ยนความคิด ทักคนดี
มุมมองจากแง่ลบเป็นแง่บวก

04



ผ่อนคลาย

ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธี
ที่คุ้นเคย เช่น คลายกล้ามเนื้อ
ฝึกลมหายใจ ทำสมาธิ

05



วิธีแก้ปัญหา

หากรู้ว่าเครียดขึ้นมาใดๆ
ให้พยายาม หาวิธีแก้ไข
ปัญหานั้นโดยเร็ว

06



ชวนพูดคุย

ระบายความรู้สึก ความทุกข์ในใจ
ผู้ฟังรับฟังอย่างตั้งใจ และ
ให้กำลังใจกับ

07



สร้างบรรยากาศ

จัดสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว
ให้สบายตา เป็นระเบียบ
น่าดู น่าทำงาน

08



ฝึกทักษะ:

เช่น การสื่อสาร การสร้าง
สัมพันธภาพ การแก้ไขปัญหา
อย่างเป็นระบบ

09



ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

บริการคลินิกคลายเครียด
หรือสายด่วนกรมสุขภาพจิต
1323

ตระหนัก ไม่ตระหนก



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

14226



สายด่วน กรม สบส.

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

จันทร์-ศุกร์ 08.30-16.30 น.

พลีต : กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร



<https://hss.moph.go.th/>



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สบส. กระทรวงสาธารณสุข