

สส.

ซอง



Enjoy Winter

สุขบัญญัติท่านหนาว

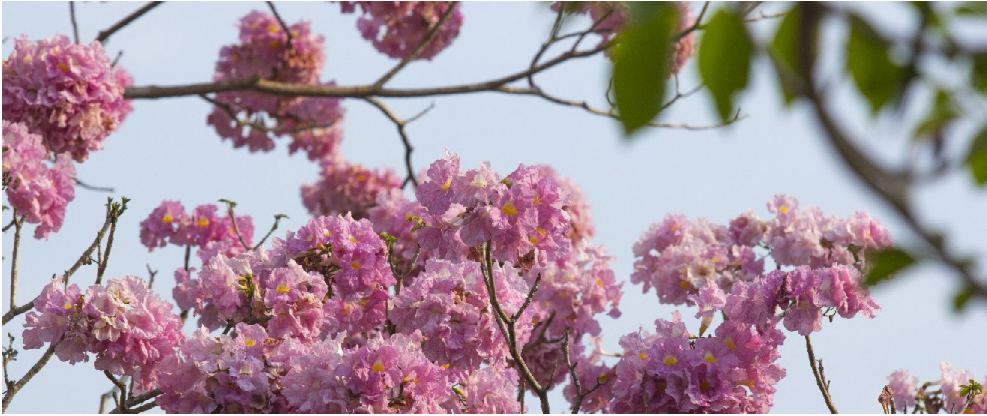
smart service

อย่าหาทาน ยาชุด

Safety tourist

ท้าลมหนาว
3 สไตล์
สาว

ต้อนรับลมหนาวมาเยือน



ที่ปรึกษา

นายแพทย์อรรถ กรัชนัยวิวัฒน์
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายสำโรจน์ ยอดประดิษฐ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรารุณ จบศรี
นางสาวจรรววรรณ บุญยมณี

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินดา

ศิลปกรรม

นางสาวจรรววรรณ บุญยมณี

ช่างภาพ

นายธนภฤต วรรณวนิช

นางแบบ

นางสาววณิชรา การเกษ
กองแบบแผน
นางสาวบุศรินทร์ ศรีชาติ
กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล
นางสาวปวรรัตน์ เอื้อแสง
กองสถานพยาบาลและการประกอบ
โรคศิลปะ

ต่อมสร้างสรรค์

นายฐานันดร แสงเพ็ญ

ผลิตโดย

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

ลมหนาวมาเยือนปลายปีนี้ อากาศเริ่มลดอุณหภูมิเริ่มลดลง อากาศจะเย็นมากในช่วงเช้า หลายคนเริ่มนำเสื้อกันหนาวที่เก็บไว้ในตู้มาใส่เพื่อคลายหนาว และไปท่องเที่ยวภาคเหนือ ขึ้นดอยเพื่อสัมผัสอากาศหนาว ปีนี้มีควีนดักกับเพื่อนๆ จะไปเที่ยวกันที่ดอยม่อนแจ่ม จ.เชียงใหม่ เพื่อสัมผัสอากาศหนาว แต่ไปเที่ยวก็ต้องใส่เสื้อกันหนาวสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย สวมหมวกากอนามัย พกเจลแอลกอฮอล์ล้างมือนะครับ



ฉบับหนาวๆ แบบนี้ต้อนรับลมหนาว โดยทีมงานเชิญ 3 สาว GEN ใหม่ กอม สบส. มาขึ้นปก บอกเล่าเรื่องราวในช่วงหน้าหนาวครับ พร้อมเกร็ดสาระความรู้ช่วงหน้าหนาวกับ สุขบัญญัติ ด้านโรคที่นำไปปฏิบัติได้ทุกวัย ทุก GEN พบกันในคอลัมน์ครับ

ในเดือนพฤศจิกายน เป็นฉบับปี 3 ซึ่งจะย่างเข้าสู่ปีที่ 4 อย่างเป็นทางการในฉบับเดือนธันวาคม ร่วมลุ้นกันนะครับว่าจะมีอะไรมาเซอร์ไพรส์ให้อ่านได้ร่วมสนุกและมีส่วนร่วม รอดติดตามนะครับ ก่อนจากลา อย่าลืมนะครับ ฝากไว้เรื่องอันตรายช่วงหน้าหนาว คือ ไข้หวัด อันตรายจากการฝังไฟ การใช้เครื่องทำน้ำอุ่น ต้องระมัดระวัง ไม่ประมาทนะครับ แล้วพบกันใหม่ ฉบับเดือนสิ้นปี สวัสดีครับ



เรื่องเด่น
เป็นข่าว

Enjoy the cool season

“หน้าหนาวในเมืองไทยอาจจะมีไม่กี่วัน แต่หน้ารักแบบเธอ นั้น จะอยู่ในใจฉันตลอดไป” กรมอุตุนิยมวิทยาประกาศให้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาวอย่างเป็นทางการตั้งแต่ปลายเดือนตุลาคมที่ผ่านมา จุลสาวออนไลน์ “สปส.ชอย 8” วิวคว่ำตัว 3 สาวคว่ำอี จาก 3 หน่วยงาน สังกัด กรม สปส. มาถ่ายแฟชั่นรับลมหนาวแบบเบาๆ ก่อนที่ลมหนาวจะจางหายไปพุดคุยกับพวกเธอกันเลยจ้า



เมื่อพุดถึงฤดูหนาว จะนึกถึงอะไร

“คิดถึงการไปเที่ยวคะ เช่น ทะเล เพราะไม่ค่อยมีใครไปเที่ยวทะเลหน้าหนาวคะ”

ไอเท็มที่ขาดไม่ได้ นอกจากเสื้อกันหนาวแล้ว คืออะไร

“น้ำมันมะพร้าว ไว้ทาตัวแก้ผิวแตก (หัวเราะ)” ขอแคปชั่นฤดูหนาว 1 ประโยค

“จะหน้าหนาวหรือหน้าไหน ก็ไม่ทำให้หวั่นไหวเท่าหน้าเธอ”

น.ส.บุศรินทร์ ศรีชาติ (แพรว)
นักทรัพยากรบุคคลหน้าหวาน
กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล



สุขบัญญัติ ต้านโรคหน้าหนาว

เสริมภูมิต้านทานโรคหน้าหนาว ด้วยหลักสุขบัญญัติง่าย ๆ ดังนี้

1) สวมเสื้อผ้าให้หนาเพียงพอ และควรสวมหมวก ถุงเท้า เพื่อลดการถ่ายเทความร้อน ออกจากร่างกาย หรือพกผ้าห่มติดกระเป๋า

2) ไม่ควรใช้ของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ หลอด ชาม ช้อน

3) ทานอาหารปรุงสุกร้อนๆ ดื่มน้ำอุ่นๆ คลายหนาว ไม่ดื่มน้ำเย็นจัด

4) ล้างมือก่อน/หลังทานอาหาร และหลังการขับถ่าย ให้สะอาด หรือพกเจลล้างมือติดตัว

5) ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อ ยืดเส้นยืดสายในยามเช้า ปรับสมดุลสร้าง ความอบอุ่นให้กับร่างกาย

ศึกษาหาความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มเติมได้ที่คลังความรู้ด้านสุขภาพ healthydee.moph.go.th

เมื่อพูดถึงฤดูหนาว จะนึกถึงอะไร

“คิดถึงภูเขา บรรยากาศเย็นๆ กาแฟร้อนๆ สักแก้ว”

ไอเท็มที่ขาดไม่ได้ นอกจากเสื้อกันหนาวแล้ว คืออะไร

“ถ้าไปเที่ยวในฤดูหนาว หนูจะพกลำโพงบลูทูธค่ะ เพราะขาดเสียงเพลงไม่ได้ ทำให้บรรยากาศดี”

ขอแคปชั่นฤดูหนาว 1 ประโยค

“ยูมิกนเหงา 2020”

น.ส.วรนิษฐา การะเกษ (ยูมิ)
ธุรการสาวสวย กองแบบแผน

เมื่อพูดถึงฤดูหนาว จะนึกถึงอะไร

“คิดถึงภาคเหนือ ต้องไปดูทะเลหมอก”

ไอเท็มที่ขาดไม่ได้ นอกจากเสื้อกันหนาวแล้ว คืออะไร

“ผ้าพันคอ ที่มีสีสันทนหน่อย เพราะเป็นคนไม่สบายบ่อย”

ขอแคปชั่นฤดูหนาว 1 ประโยค

“หนาวนี้ กอดใครหนาวมัยกอดกัน (หวัะเราะ)”

น.ส.ปวรรัตน์ เอ้าแสง (ยูย)
เลขานุการหน้ารัก
กองสถานพยาบาลและ
การประกอบโรคศิลปะ





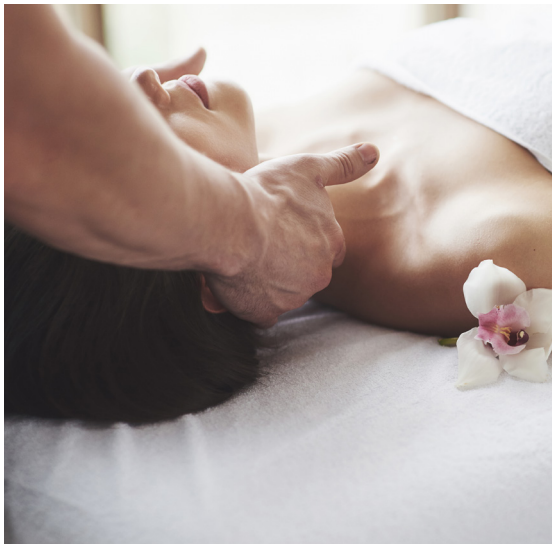
ต่ออายุใบอนุญาต

ใกล้สิ้นปีแล้ว ผู้ประกอบการคลินิกและโรงพยาบาลเอกชนทุกแห่ง ต้องยื่นชำระค่าธรรมเนียมทุกปีให้เป็นปีปัจจุบัน ยื่นต่อใบอนุญาตดำเนินการทุก 2 ปี และยื่นต่อใบอนุญาตประกอบกิจการทุก 10 ปี ภายใน 31 ธันวาคม ข่าวดี! กรม สบส. เปิดระบบให้คลินิก/โรงพยาบาลในเขต กทม. ยื่นธุรกรรมออนไลน์ ผ่าน bizportal.go.th ทำเองได้ง่าย ๆ ที่บ้านหรือที่สถานประกอบการ ไม่ต้องเดินทางมาที่กรม สบส.เหมือนทุกปี

สำหรับต่างจังหวัดอย่าเพิ่งน้อยใจไป ราชการยุคใหม่ จะพัฒนาการบริการไปเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด ไม่นานเกินรอ ได้ใช้ระบบออนไลน์เหมือนในส่วนกลางแน่นอน! แต่ตอนนี้อย่าลืมนัดเตรียมเอกสารให้พร้อม แล้ว walk in ไปที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

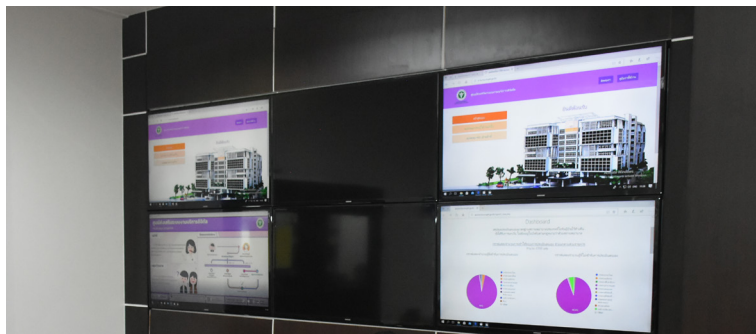


เพื่อชำระค่าธรรมเนียมประจำปี และขอต่ออายุใบอนุญาตกันด้วยนะคะ สบส



Safety tourist

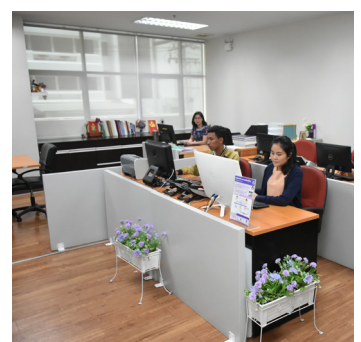
เมื่อโควิดเริ่มซา สามารถควบคุมการแพร่ระบาดในประเทศได้ สิ่งที่ต้องเดินหน้าต่อไป คือการแก้ไขปัญหาปากท้อง กระตุ้นการจับจ่าย สร้างรายได้จากการท่องเที่ยว โดยเฉพาะกลุ่มลูกค้าต่างชาติ ภายใต้มาตรการป้องกันโรคที่เข้มข้น ยึดหลักความปลอดภัยของประชาชนในประเทศเป็นสำคัญ โดยหลักการในการนำต่างชาติเข้ามา มีหลายรูปแบบ เช่น เมดิคัลสปา (Medical Spa-Spa Quarantine), ลองเทอมแคร์ (Long term care) และ สถานกักกันรูปแบบกอล์ฟ (Golf Quarantine) เป็นต้น โดยคาดว่าจะเปิดรับชาวต่างชาติในกลุ่มประเทศสีเขียว มีความเสี่ยงต่ำเข้ามาก่อน เพื่อความปลอดภัย หลักการสำคัญคือจังหวัดมีความพร้อม ประชาชนในพื้นที่มีความเข้าใจและยอมรับ และต้องกระจายรายได้ไปสู่คนในท้องถิ่น สบส



IT SUPPORT



สราพาทวี่ ฉบับนี้ พาทวี่
ศูนย์ส่งเสริมระบบงานบริการ
ดิจิทัล กรมสนับสนุนบริการ
สุขภาพ ตั้งอยู่ชั้น 2 กลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ ให้บริการให้
คำแนะนำ รับเรื่องปัญหาการใช้
ระบบดิจิทัลของกรม สบส. ให้
กับเจ้าหน้าที่และประชาชนใน
การใช้งานระบบ Bizportal
ระบบสถานประกอบการเพื่อ
สุขภาพ และระบบต่างๆ กรม
สบส. หากมีข้อสงสัยสอบถาม
ที่ศูนย์ส่งเสริมระบบงานบริการ
ดิจิทัล 021937005 หน้า





by สราวุฒิ



คนละครึ่ง



สรา ขอบอกข่าวดีสำหรับคนซื้อป อิ่มจ้งสบาย กระเป๋า สำหรับผู้ใช้สิทธิคนละครึ่ง ที่ร้านจำหน่ายอาหารที่ห้องอาหารชั้น 2 ของเรามีเมนูให้ทุกท่านได้เลือกซื้อได้ง่ายในร้านได้ โดยการใช้สิทธิคนละครึ่ง ท่านใดสนใจเลือกซื้อ เลือกซื้อประกันได้สบายเลยจ้า

ฉบับนี้ขอลาผู้อ่านไปก่อนแล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าจะครับ สบส



คนละครึ่ง



รู้หรือไม่ว่า

ห้องปฏิบัติการทดสอบเครื่องมือวัดทางการแพทย์ ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 1 ได้รับรองมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017 พร้อมให้บริการในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 1 เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2563 ที่ผ่านมา นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่งของชาว สบส.

ขับเคลื่อนนโยบาย Medical Hub

นพ.จเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรม สบส. กระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นพ.อภิรัตน์ กตัญญูตานนท์ นายแพทย์ สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี นำคณะเจ้าหน้าที่ เข้าเยี่ยมคารวะนายภักธรณ เทียนไชย ผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี และ รับฟังนโยบายในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ สุขภาพของจังหวัด พร้อมทั้งร่วมเตรียม การรองรับการกำหนดเส้นทางท่องเที่ยว รูปแบบพิเศษ (Exclusive Travel Area)



นำร่องจังหวัดชลบุรี ด้วยแนวคิดการท่องเที่ยวเชิง สุขภาพปลอดภัยโควิด 19 นำจุดเด่นของบริการรักษา พยาบาลภายใต้ Alternative Hospital Quarantine/ Wellness Quarantine บริการนวด/สปา ผลิตภัณฑ์สมุนไพร และอาหารสุขภาพต้านไวรัสใน พื้นที่ มาดึงดูดนักท่องเที่ยวต่างชาติ สบส



กิจกรรมจิตอาสา

นพ.จเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมสบส. นำทีมผู้บริหาร และบุคลากร ร่วมกิจกรรม จิตอาสาถวายพระราชกุศล “ปณิธานความดี ทำดีได้หัวใจ เรา” เพื่อเป็นการรำลึกวันคล้าย วันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพล อดุลยเดชมหาราชา บรมนาถ บพิตร 13 ตุลาคม 2563 ด้วย การทำความสะอาดบริเวณภูมิทัศน์ บริเวณริมคลองด้านข้างอาคาร กรม สบส. สบส



เยี่ยม อสม.ประสบอุทกภัย

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รอง อธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วย นายอดุลย์ ชมื่นเขียว ผู้อำนวยการสบส.ที่ 9 ลงพื้นที่เยี่ยม ให้กำลังใจแก่อสม. ที่ประสบ ภัยน้ำท่วมในพื้นที่ 3 ตำบล ได้แก่ ต.จั่ว ต.ตุ้ม ต.ตะขบ ใน อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา พร้อมมอบ ถุงยังชีพ ยาสามัญ ประจำบ้าน รองเท้าบูท และ หน้ากากอนามัย เพื่อช่วยเหลือ และบรรเทาความเดือดร้อน จากสถานการณ์น้ำท่วม สบส

ประชุมขับเคลื่อน

กองสุขภาพระหว่างประเทศ จัดประชุม(ร่าง)คณะกรรมการ ขับเคลื่อนเศรษฐกิจสุขภาพ ภายใต้นโยบายการพัฒนา ประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลาง สุขภาพนานาชาติ (Medical Hub) ครั้งที่ 1/2563 ณ กระทรวงสาธารณสุข



เปิดประชุม

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รอง อธิบดีกรม สบส. เปิดการประชุม เชิงปฏิบัติการ เรื่อง การจัดทำ ผลงานสมัครรางวัล United



Nations Public Service Awards 2021 โดยมี อ.ชัยยุทธ กมลศิริสกุล ที่ปรึกษาสถาบันส่งเสริมการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี สำนักงาน ก.พ.ร. เป็นวิทยากรบรรยาย เทคนิคการเขียนผลงานสมัครรางวัล United Nations Public Service Awards 2021 ณ กิจกรรมอาคารรับรองสัปดาห์ กองทัพเรือ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี สบส

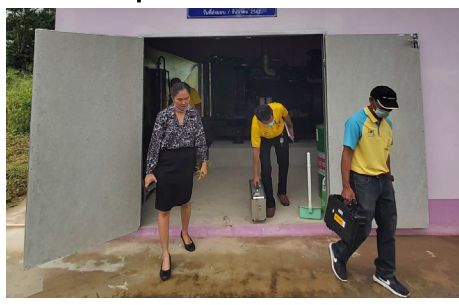


ควบคุมมาตรฐาน

สบส.ที่ 1 ร่วมกับกลุ่มคุ้มครองผู้บริโภคด้านบริการสุขภาพ สสจ.เชียงใหม่ ลงพื้นที่ร่วมตรวจเฝ้าระวังมาตรฐานสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ 2 แห่ง ได้แก่ ร้าน Suchada Massage และ ร้าน Chai Massage อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ สบส

ซ่อมแซม

สบส.ที่ 5 ลงพื้นที่ตรวจสอบการปฏิบัติงานซ่อมแซมหม้อแปลงไฟฟ้า เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายแก่เจ้าหน้าที่ภายในโรงพยาบาลและผู้ป่วยที่เข้ามารับการรักษา ณ รพ.หนองหญ้าปล้อง จ.เพชรบุรี สบส



หาแนวทาง

สบส.ที่ 6 ร่วมกับคณะสหเวชศาสตร์ ม.บูรพา โดย ผศ. ดร.มารุต ตั้งวัฒนาบุลีพร จัดประชุม เพื่อหาวิธีแนวทางส่งเสริมมาตรฐานและระบบ



บริการเวชภัณฑ์ กิจกรรมผู้สูงอายุ และการฟื้นฟูสุขภาพ โดยมี สมาคมนักธุรกิจและการท่องเที่ยวเมืองพัทยา และผู้ประกอบการโรงแรม และสถานบริการสมาคมสปาเวชภัณฑ์ภาคตะวันออก และผู้ประกอบการในพื้นที่จ.ชลบุรี จ.ระยอง และ

จ.ฉะเชิงเทรา เข้าร่วมประชุมหารือ สบส

ติดตามสถานการณ์

สบส.ที่ 9 ทิมปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน Emergency Operation Center (EOC) ติดตาม ประเมินสถานการณ์อุทกภัย ในพื้นที่อ.โขงชัย จ.นครราชสีมา จากการสำรวจ



และสอบถามเจ้าหน้าที่ รพ.สต. พะโค อ.โขงชัย ยังไม่พบสถานบริการสุขภาพในพื้นที่ได้รับผลกระทบ และได้เตรียมการเฝ้าระวังและติดตามอย่างต่อเนื่อง สบส



เยี่ยมศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

สบส.ที่ 10 ลงพื้นที่เยี่ยมศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อประชาสัมพันธ์และให้ความรู้เรื่อง ประกาศกฎกระทรวงเกี่ยวกับกิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง สบส

“ยาชุด หยุดชีวิต”

อย่าหาทาน !!



จุดสังเกตของยาชุด

- ยาชุด บรรจุซอง
ใน 1 ซอง มียาหลายชนิดรวมกัน
- ลักษณะรูปร่างและ
สีของเม็ดยาแตกต่างกัน
- บอกสรรพคุณว่า
สามารถรักษาโรคนั้น ๆ ได้



หยุดใช้ยาชุด หยุดแนะนำบอกต่อ
หยุดโรคและผลข้างเคียงที่ตามมา

ควรปรึกษาแพทย์ก่อนตัดสินใจใช้ยา



สายด่วน สปส. : 1426

แหล่งข้อมูล : - กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
- นิสิตวิชาะบบยาและสุขภาพ ปีที่ 3 คณะเภสัชศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2563

กรม สบส.ชวนผู้รับบริการ ใช้ระบบจองคิวออนไลน์

ยื่นขออนุญาต เปลี่ยนแปลง ค่าธรรมเนียม และอื่นๆ

- สถานพยาบาล/คลินิก/โรงพยาบาลเอกชน
- เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ทางการแพทย์
- ประกอบโรคศิลปะ 8 สาขา 2 ศาสตร์
- โฆษณาสถานพยาบาล
- สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
(ร้านนวด/ร้านสปา/พนักนวด/ผู้ดำเนินการสปา)

ได้ที่เว็บไซต์ www.hss.moph.go.th หรือ queue.hss.moph.go.th/



ผลิตและเผยแพร่ : กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่
ศูนย์บริการแบบเบ็ดเสร็จ กรม สบส. หรือ สายด่วน 1426