

สปส. 8 ซอย

**Chinese
New Year**

อสม. เปลี่ยนพฤติกรรม
เปลี่ยนสุขภาพ

**สวยรับทรัพย์
ฉบับปลอดภัย
Stay Safe First**

เล็บสวย
ติดแกรม

แต่เสี่ยงแค่ไหน?

วัยทำงาน
อย่ารู้เท่าไม่ถึง “ฝุ่น”

Happy Working
ปรับวิธีคิด จัดสมดุลงาน-ชีวิต



Start Fresh Stay Healthy

เดือนกุมภาพันธ์เข้าสู่เทศกาลตรุษจีน และวันวาเลนไทน์ที่หลายคนต่างเฝ้ารอ ในการเริ่มสิ่งดีๆ ในวันปีใหม่จีน และการส่งต่อความรัก ความปรารถนาดีส่งให้กัน เริ่มปีใหม่จีนแบบปังๆ กับความเชื่อ ทีมงานเลยระดมทีมหยีบยกประเด็นตรุษจีนนี้กับความเชื่อในประเด็นของสุขภาพ ความสวยงาม ที่เกี่ยวข้องกับการกิจกรรม สบส. ในด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เรื่องนี้น่าสนใจมาก อาทิ আহမวยเล่มนี้ ภูมิใจนำเสนอ ติดตามอ่านได้ในจุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ฉบับนี้เลยครับ

สุดท้ายนี้ ทีมงานห่วงใยสุขภาพผู้อ่าน แนะนำป้องกันฝุ่น PM 2.5 อย่าลืมห่มผ้า และช่วยกันไม่ทำให้ฝุ่น PM 2.5 เพิ่มขึ้นครับ เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเราเอง ฉบับนี้ ขอลาผู้อ่านทุกท่านไปก่อนพบกันใหม่ในฉบับที่ 100 ซินเจียยู่อี้ ซินนี้ฮวดใช้ครับ

สบส.ซอย 8 เล่าเรื่องยากให้อ่านง่าย พบกันได้ทุกเดือน จุลสารรายเดือนที่พาไปรู้จักงานกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ แบบเข้าใจง่ายและเป็นกันเอง



ที่ปรึกษา

นายแพทย์ภูเดช สุระโคตร
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายแพทย์กรฤช ลิ้มสมมุติ
นายแพทย์อัศพรพล ครุศาสตร์

บรรณาธิการ

นายสรวิทย์ จบศรี

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นางสาวกิริมา สมวาทสรรค์
นางสาวจรรวรณ์ บุญยมนต์
นางสาวนิรารณ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินดา

ศิลปกรรม

นายเจนธรรม วัฒนศิลป์
นางสาวจรรวรณ์ บุญยมนต์

ช่างภาพ

นายสิทธิกร ชูปัญญา

ผู้ช่วยช่างภาพ

นางสาวณิชา ประการแก้ว
นางสาวอินธิรา อินทรสุด

คนบนปก

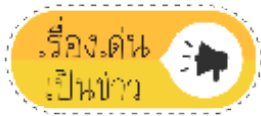
นายอดิรุจ ไชทอง
กองกฎหมาย
นางสาวเบญจวรรณ กลิ่นพิบูลย์
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

ผลิตโดย

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

Follow Us on Facebook





กรม สบส. จัดทำหลักสูตร “อสม.ผู้นำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” เพื่อช่วยพัฒนา อสม. ให้มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพคนในชุมชน เน้นการ

ชวน อสม. เป็นผู้นำดูแลสุขภาพ ลดเสี่ยงโรคในชุมชน



ปรับพฤติกรรมเสี่ยง ลดป่วย ลดโรคเรื้อรัง หลักสูตรใช้เวลาเรียน 12 ชั่วโมง เรียนรู้ทั้งในห้องเรียน ออนไลน์ และลงมือทำจริง มีครูพี่เลี้ยงคอยให้คำแนะนำ ตั้งเป้าให้

อสม. 1 คน ช่วยดูแลและชวนคนในชุมชน ปรับพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างน้อย 10 คน ต่อปี เพื่อให้ชุมชนแข็งแรง สุขภาพดีอย่างยั่งยืน **สบส**



วัยทำงานยังชะล่าใจฝุ่น PM 2.5

กรม สบส. เผยผลสำรวจพบวัยทำงานส่วนใหญ่รู้ว่าฝุ่น PM 2.5 อันตรายต่อสุขภาพ แต่ยังไม่ค่อยป้องกันตัวเองในชีวิตประจำวัน และไม่เชื่ค่าฝุ่นก่อนออกจากบ้าน ขณะเดียวกันหลายคนมองว่าหน้ากาก N95 ราคาแพง ใส่แล้วอึดอัด

และการหลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยงทำได้ยาก กรม สบส. จึงเดินทางสร้างทำความเข้าใจ และแรงจูงใจ ผ่านเครือข่ายอาสาสร้างสุขภาพ (GEN-H) ชวนคนทำงานดูแลตัวเอง ลดเสี่ยงฝุ่น เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและครอบครัว **สบส**



สวยรับทรัพย์ ฉบับปลอดภัย : เช็กให้ชัวร์ก่อนเสริมเฮงรับตรุษจีน

กุมภาพันธ์มาถึงแล้วจ้า! เดือนนี้คือที่สุดของความพีค ทั้งตรุษจีนที่อยากจะ “เฮง” รับปีใหม่ แถมยังพ่วงด้วยวาเลนไทน์ที่ต้อง “สวย” ให้ทันนัดเดท เชื่อเลยว่าหลายคนกำลังเล็งคลินิกเสริมความงาม อยากจะอัปโหวงเฮ้ง ปรับรูปหน้า ดึงดูดทรัพย์ ดึงดูดรักกันอยู่ใช่ไหมล่ะ?

แต่ก่อนจะควักเงินโอนจองโปรโมชั่นหยุดสุดห่วยใจลิ๊งๆ แล้วมาเช็กความชัวร์กันหน่อย เพราะความสวยที่แท้จริงต้องมาคู่กับความปลอดภัยนะจ๊ะ!



นายแบบ-นางแบบ : นายอดิรุจ ใจทอง กองกฎหมาย, นางสาวเบญจภรณ์ กลิ่นพิบูลย์ กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ



จะอัปเดตหน้าทั้งที ต้อง “เช็กคลินิก” ให้เป๊ะ

• **ป้ายหน้าร้านต้องมี:** ดูเลขที่ใบอนุญาต 11 หลักให้ชัดเจน

• **หมอต้องตัวจริง:** ไม่เอา “หมอกะเป๋า” หรือ “พนักงาน” มาทำให้นะ ต้องเป็นหมอที่มีใบประกอบวิชาชีพเท่านั้น (เช็กชื่อในเว็บแพทยสภาได้เลย แป๊บเดียวรู้เรื่อง)

• **พูดความจริง:** คลินิกที่ดีต้องบอกเราหมด ทั้งขั้นตอนราคา และที่สำคัญคือ “ความเสี่ยง”

• **ไม่บีบคั้น:** ถ้าพนักงานรุมล้อม กดดันให้รีบจ่ายเงิน ปิดยอดทันที ให้ถอยออกมาตั้งหลักก่อนค่ะ เราสวยเลือกได้

โปรโมชันแรง... ยิ่ง

ต้องดังสติ! ช่วงเทศกาลแบบนี้ คลินิกต่างออกโปรเข้ายวนใจ แต่อย่าลืมว่าการโฆษณาด้านสุขภาพห้ามใช้คำเกินจริงนะ ถ้าเจอคำว่า “สวยทันตาเห็น” หรือ “ไร้ผลข้างเคียง 100%” ให้ขีดฆ่าในใจไปเลยว่า “โม้



แน่ๆ” ความสวยไม่มีทางลัดที่อันตรายขนาดนั้น

เบื้องหลังความอ่อนใจทุกครั้งที่กำลังก้าวเข้าคลินิก คือความทุ่มเทของ **กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.)** ที่เราทำหน้าที่เป็นทั้ง “เกราะป้องกัน” ให้ประชาชน และ “พี่เลี้ยง” ให้สถานพยาบาล

สรุปเคล็ดลับความเฮงปีนี้ ความเฮงที่แท้จริง คือการมี “สุขภาพดีและความปลอดภัย” อยู่กับเราไปตลอดปีค่ะ เสริมดวงได้ เสริมสวยได้ แต่ต้องเลือกบริการสุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อให้ปีนี้ปีที่สวยงาม เฮง แบบยั่งยืนที่สุด **สบส.**





ฉบับนี้สราพาทัวร์ขอแนะนำการเดินทางมารับบริการที่ กรม สบส. ที่สะดวกสบาย และมีความปลอดภัย และผู้รับ บริการมีความมั่นใจในการติดต่อราชการกับกรม สบส. ตามมาด้วยกัน

ทางเดินฟุตบอล

กรม สบส. ได้มีการปรับปรุง ฟุตบอลและมิต่อเติมหลังคา มุมโค้งตั้งแต่บริเวณหน้าปากซอย สาธารณสุข 8 จนถึงกรมฯ จะฝน หรือจะร้อนก็ไม่หวั่น

ที่จอดรถมอเตอร์ไซด์

ผู้รับบริการที่เดินทางโดยรถ มอเตอร์ไซด์ส่วนตัว สามารถจอด ได้ที่ที่จอดรถมอเตอร์ไซด์ด้านข้าง อาคารกรม สบส.





อาคารจอดรถยนต์กรม สบส.

สำหรับผู้รับบริการที่เดินทางโดยรถยนต์ สามารถจอดรถยนต์ได้ที่อาคารบริการ ปฏิบัติการและจอดรถกรม สบส. ชั้น 2 ที่จอดรถกว้างขวาง มีที่ รพ. อำนวยความสะดวกให้กับท่านอีกด้วย



ประตูกันทางเข้า-ออก

สำหรับบุคคลภายนอกที่จะติดต่องานราชการกับกรม สบส. อย่างศูนย์อนุมัติโฆษณาสถานพยาบาล ศูนย์ใกล้เคียงข้อพิพาทฯ หรือหากมีการอบรมหรือการประชุมของหน่วยงาน ต้องแลกบัตรที่ออกโดยหน่วยงานราชการได้ที่โต๊ะ รพ. ด้านหน้าชั้น 1 ก่อนเข้าตึก ถึงจะสามารถเข้าตึกได้ เพื่อความปลอดภัยในทรัพย์สินของท่านและส่วนราชการครับ

เยี่ยมมากๆ สำหรับการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยที่กรม สบส. มอบให้กับผู้รับบริการให้สมกับคำว่า “สบส. ยินดีต้อนรับพร้อมให้บริการประชาชน” ฉบับนี้ขอลาผู้อ่านทุกท่านไปก่อน พบกันใหม่ฉบับหน้า บายครับ **สบส**



หากมีการปิดสถานพยาบาลที่เก่าแล้วยื่นขอเปิดสถานพยาบาลที่ใหม่ จะต้องยื่นขอใบตอบรับขะติดเชื่อจากกรุงเทพมหานครใหม่หรือไม่?

ต้องยื่นขอใบใหม่ เพราะการเปิดสถานพยาบาลที่ใหม่ เลขที่ตั้งจะเปลี่ยนใหม่ จึงต้องยื่นเอกสารติดต่อการเก็บขะติดเชื่อจากกรุงเทพมหานครใหม่ด้วย **สบส**



เล็บสวยติดแกลม ระวังพังไม่รู้ตัว

สาวๆทั้งหลายที่ชอบทำเล็บ มามุงด่วนๆเลยจ้ะ หนูก็มีอะไรจะบอกค่ะ สาวๆอย่ามัวแต่เลือกลายเล็บกันเพลินจนลืมมองความสะอาดในร้านกันด้วยนะค่ะ รู้มั๊ยคะ ถ้าร้านทำเล็บไม่สะอาด เรามีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อที่เล็บได้เลยนะค่ะ แทนที่จะได้เล็บสวยๆ ได้เล็บพังไปแยะเลย

แต่ช้าก่อนน...อย่างเพิ่งนอย่ว่าเราจะไม่ได้ทำเล็บอีกแล้ว เพียงแค่สังเกตร้านกันก่อนค่ะ ก่อนอื่นดูว่าร้านไหนมีมาตรฐาน อย่างน้อยเราลองสังเกตภายนอกก่อนค่ะ ร้านต้องดูดี ดูมีความน่าเชื่อถือ กรรไกรตัดเล็บ ที่แคะเล็บ ตะไบเล็บ หรืออุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำเล็บต่างๆ ต้องสะอาด ฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังใช้งาน ส่วนพี่ๆ

ช่างทำเล็บ ต้องเป็นช่างที่สะอาด รักษาความสะอาดตนเอง ดูแลอุปกรณ์อย่างดี ใส่ผ้าปิดจมูก ป้องกันสิ่งสกปรกต่างๆค่ะ

ก่อนทำเล็บครั้งต่อไป ก็อย่าลืมเลือกร้านที่สะอาด อุปกรณ์มีการทำความสะอาดอยู่เสมอ เล็บเราจะได้สวยพร้อมออกงาน ไม่เน่าไม่พังกันนะค่ะ **ส.บ.ส.**



ร่วมงาน

นพ.ภูวเดช สุระโคตร อธิบดีกรม สบส. เข้าร่วมงานลงโปรแกรมวิทยุติดรถพยาบาล ติดตั้งสถานีวิทยุ และทดสอบสัญญาณวิทยุ โดยการขับรถตามเส้นทางการแข่งขันเพื่อทดสอบความชัดเจนของสัญญาณวิทยุ ระบบการแพทย์และสาธารณสุข ในงาน “บุรีรัมย์มาราธอน 2026” ณ สนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนล เซอร์กิต จ.บุรีรัมย์ **ศบส**



เปิดการอบรม

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธาน เปิดการอบรมพัฒนาศักยภาพเครือข่ายประชาสัมพันธ์ ด้านเทคนิคการเป็นพิธีกร ณ กรม สบส. **ศบส**



คัดเลือก อสม.

นพ.กรกฤษ ลิ้มสมมุติ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการจัดกิจกรรมคัดเลือก อสม. ดีเด่น ระดับชาติ ประจำปี 2569 สาขาการ

บริการในศูนย์สาธารณสุข-มูลฐาน และการสร้างหลักประกันสุขภาพ ณ รร.บ้านหาดยาว ต.เกาะลิบง อ.กันตัง จ.ตรัง **ศบส**



ส่งมอบงาน

กองแบบแผน เข้าร่วมส่งมอบงานงวดที่ 3 รื้อถอนสิ่งก่อสร้าง พร้อมขนย้ายปรับพื้นที่พร้อมทำความสะอาด นิทรรศการชั่วคราว (Temporary Exhibition) ในงาน Expo 2025 ณ นครโอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น **ศบส**

ร่วมประชุม

สำนักส่งเสริมอุตสาหกรรมร่วมการประชุมคณะ



กรรมการประสานงานด้านบริการอาเซียน ครั้งที่ 112 และการประชุมคณะกรรมการด้านการบริการสุขภาพ ครั้งที่ 60 ร่วมกับผู้แทนประเทศสมาชิกอาเซียนทั้งสิ้น 11 ประเทศ ณ สาธารณรัฐสิงคโปร์ **ศบส**



พัฒนาศักยภาพ

กองสุขศึกษา จัดอบรมพัฒนาศักยภาพอาสาสร้างสุขภาพ (Gen-H) และอสม.สู่การเป็นนักสื่อสารเตือนภัยด้านสุขภาพมืออาชีพ ณ โรงแรมพักพิง อิงทาง บุติคไฮเทล จ.นนทบุรี **ศบส**



ประชุมคณะกรรมการ

กองกฎหมาย จัดประชุม คณะทำงานระบบจัดการเรื่องร้องเรียนทางอิเล็กทรอนิกส์ (ระบบ CRM) ครั้งที่ 1/2569 ณ ห้องประชุมกรม สบส. ชั้น 6 และในระบบออนไลน์ สบส



ประเมินระบบวิศวกรรม

กองวิศวกรรมการแพทย์ เข้าดำเนินการตรวจประเมินระบบวิศวกรรมความปลอดภัยในโรงพยาบาล ณ อาคารผู้ป่วย 9 ชั้น ณ ทักษสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์ กทม. สบส

เยี่ยมสุศาลา

สบส.1 ร่วมลงพื้นที่ในการเยี่ยมสำรวจเพื่อเฝ้าระวังคุณภาพการให้บริการสาธารณสุข และให้ความรู้เกี่ยวกับมาตรฐานการให้บริการสาธารณสุขในสุศาลาพระราชทาน ณ สุศาลา



พระราชทาน ร.ร.ตชด.ชมรมอนุรักษ์พุทธศิลป์ไทยอนุสรณ์ (บ้านแสนคำลือ) ต.ถ้ำลอด อ.ปางมะผ้า จ.แม่ฮ่องสอน สบส



ตรวจประเมิน

สบส.2 ลงพื้นที่ตรวจประเมินมาตรฐานสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ และติดตามการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรด้านการบริการเพื่อสุขภาพ จ.สุโขทัย สบส



พัฒนาศักยภาพ อสม.

สบส.5 ลงพื้นที่ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพ อสม. และ

เสริมสร้างความเข้มแข็งเครือข่ายการดำเนินงานชุมชนจัดการสุขภาพ ปีงบประมาณ 2569 ณ ห้องประชุมเทศบาลเมืองเพชรบุรี ชั้น 2 (บ้านปิ่น) สำนักงานเทศบาลเมืองจ.เพชรบุรี สบส



ตรวจสอบความปลอดภัย

สบส.8 ดำเนินการตรวจสอบวิศวกรรมความปลอดภัยในโรงพยาบาล 7 ระบบ ณ รพ.ศรีธาตุ จ.อุดรธานี สบส



เยี่ยมเสริมพลัง

สบส.12 ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังส่งเสริมสถานประกอบการ ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเข้าสู่มาตรฐานรางวัลพรีเมียม ณ คุณไม่มุก นวดเพื่อสุขภาพ อ.เมือง จ.พัทลุง สบส

HAPPY WORKING!

ทำงานแฮปปี้

แค่ปรับนิดเดียว

1

ปรับมุมมองให้เป็นบวก

โฟกัสสิ่งที่ชอบในงาน มองงานให้มีคุณค่า
เต็มพลังใจในการทำงานทุกวัน



2

วางแผนงานให้เป็นระบบ

จัดลำดับความสำคัญ
บริหารเวลาให้ดี ลดความเครียด
และความเร่งรีบ



3

จัดพื้นที่ทำงานให้น่าทำงาน

โต๊ะสะอาด เป็นระเบียบ
ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง
ทำงานได้มีประสิทธิภาพ



4

ดูแลกายใจระหว่างวัน

ขยับร่างกาย พักสายตา
และลดเวลาอยู่หน้าจอ
เพื่อความสดชื่นตลอดวัน



5

กินดี มีพลัง

กินอาหารครบ 5 หมู่
ดื่มน้ำให้เพียงพอ ร่างกายแข็งแรง



6

สร้างสมดุลชีวิต

แบ่งเวลางานและเวลาส่วนตัว
ให้ชัดเจน ชีวิตจะลงตัวมากขึ้น



The background is a vibrant red with a repeating pattern of stylized, overlapping circular motifs at the top and bottom. A decorative gold border runs along the edges, featuring large red lanterns at the top corners, stylized red flowers on the left and right sides, and a red cloud on the right side. Small white flowers with gold centers are scattered throughout the design.

CHINESE
NEW Year

岁岁平安

ขอให้มีความสุขตลอดทั้งปี