กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ปีที่ 4 ฉบับที่ 44 ประจำเดือนกรกฎาคม 2564

สสส. ซอ 8

อย่าเสี่ยง! จองวัคซีนผ่านนายหน้า

Work Out เบิร์น & เพลิน

Cheerful เกษียณสุขใจ

ชาวพุทธยุค New Normal

Healthy Trend ล่องเทรนด์ สุขภาพคนไทย

กระแสฮิต อินเทรนด์สุขภาพในยุคโควิด

โควิด โควิด โควิด ช่วงนี้เสพสื่อผ่านช่องทางไหนก็จะพบเรื่องราวเกี่ยวกับโควิดทั้งนั้น ยอมรับว่าผมเองก็จิตตก จึงต้องแบ่งเวลาในการเสพสื่อให้พอเหมาะ หาเวลาทำกิจกรรมที่ชอบ และเชื่อว่าหลายคนคงหากิจกรรมที่ชอบ และหาอาชีพเสริมแบบออนไลน์เป็นกำลังใจให้กับทุกคนนะครับ ช่วงนี้ผมก็เปิดดูฟุตบอลยูโรคลายเครียด เลือกดูเฉพาะคู่ที่ชอบ แต่อย่าดูเพื่อการพนันนะครับ มีแต่เสียทรัพย์แน่นอน

กระแสฮิตอินเทรนด์เรื่องสุขภาพ ที่ต้องใส่ใจและไม่ควรมองข้าม จุลสารออนไลน์ฉบับนี้ ไม่พลาดทุกกระแสอินเทรนด์สุขภาพ พาคนบนปกมาเล่าเรื่องราวช่วงโควิด กับการออกกำลังกายสุดเหวี่ยงในช่วงนี้ เพื่อผ่อนคลายความเครียด ซึ่งทำได้หลากหลายรูปแบบ และได้สุขภาพดี ไม่พุงย้วยในช่วงโควิดนี้ด้วย นอกจากเรื่องสุขภาพในคอลัมน์ต่างๆ ของจุลสาร ยังมีเนื้อหาเด็ดๆ โดนๆ อีกด้วย เปิดอ่านกันได้เลยครับ

ในเดือนกรกฎาคมนี้มีวันสำคัญๆ หลายวัน มีวันเข้าพรรษา วันอาสาฬหบูชา วันสำคัญที่พุทธศาสนิกชน ร่วมทำบุญตักบาตร ในยุควิถีใหม่ ขอให้ทุกคนมีความสุข สมหวัง ขอให้ผ่านพ้นวิกฤติโควิดนี้ไปโดยเร็ว และประเทศไทยของเรากลับมาสดใส และเปิดประเทศได้อย่างเร็ววัน สาธุ สาธุครับ เดี๋ยวผมขอเตรียมตัวไปออกกำลังกายก่อนนะครับ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ สบส

ที่ปรึกษา
นายแพทย์อรเศ กรัษนัยรวิวงค์
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ
นายแพทย์สามารถ ถิระศักดิ์
นายสาโรจน์ ยอดประดิษฐ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ
นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ
นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสราวุฒิ จบศรี
นางสาวบุศรินทร์ ศรีชาติ
นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี
นางสาวมัชฉิมา สกุลณา

พิสูจน์อักษร
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม
นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ
นายณัฐวุฒิ ชูเรณู
นายปิยะพงศ์ มูสิกะ

คนบนปก
นางสาวนาตาชา อามาตย์มนตรี
กองแบบแผน

เว็บมาสเตอร์
นายวรเวธน์ ศรีสุขา

นักศึกษาฝึกงาน
นางสาวพรรณปพร สวัสดิมงคล

ผลิตโดย
กลุ่มประชาสัมพันธ์
สำนักงานเลขานุการกรม
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ซ.สาธารณสุข 8
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000
สายด่วน กรม สบส. 1426

เรื่องเด่นเป็นข่าว

“Healthy Trend ส่องเทรนด์สุขภาพคนไทย”

โควิด 19 ทำให้วิถีชีวิตของทุกคนต้องปรับเปลี่ยนไปโดยปริยาย โดยเฉพาะเทรนด์การดูแลสุขภาพ เพื่อร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรค ไม่เจ็บป่วย มีสุขภาพจิตที่ดี มีความปลอดภัยจากโรคระบาด สบส.ซอย 8 จะพาไปจับตามองเทรนด์สุขภาพที่มาแรงในปี 2021 นี้ค่ะ

เปลี่ยนบ้านให้เป็นสถานที่ออกกำลังกาย

บรรดาคนรักสุขภาพต่างหันมาออกกำลังกายที่บ้านแทนการออกไปข้างนอก... อุปกรณ์ (Gadget) และแอปหลากหลายต่างออกแบบมาให้ผู้คนสามารถเพลิดเพลินกับการออกกำลังกายได้ แม้จะอยู่ในบ้านคนเดียวก็ตาม

เซิร์ฟสเก็ตระบาดเมือง

เทรนด์การเล่นกีฬาเซิร์ฟสเก็ตเริ่มเป็นกระแสมากขึ้นเมื่อเหล่าดาราดังได้โชว์ลีลาไถสเก็ตลงโซเชียล ว่ากันว่าเป็นเพราะผู้คนเริ่มโหยหาการออกไปเที่ยวและทำกิจกรรม โดยเฉพาะการไปทะเล การเล่นกีฬาโต้คลื่นจึงหันมาเล่นเซิร์ฟบก หรือเซิร์ฟสเก็ตแทน ทั้งนี้ผู้เล่นควรเซฟตัวเองด้วยอุปกรณ์ป้องกันและควรระวังไม่เล่นในที่สูง เพื่อป้องกันการพลัดตก

เรื่องเด่นเป็นข่าว

อร่อยด้วยฝีมือเรา

ข้อดีของการทำอาหารกินเองที่บ้าน ทำให้เราควบคุมวัตถุดิบได้เอง มั่นใจในความสะอาดและปลอดภัย หลายคนตุนอาหารสดไว้ทำกินเองหลาย ๆ มื้อ เพื่อลดการเดินทางไปจับจ่ายที่ตลาดสดหรือห้างสรรพสินค้า

สร้างภูมิคุ้มกัน

ผู้คนเริ่มสนใจในการกินอาหารที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายมากกว่ามุ่งเน้นที่รสชาติอาหารแต่เพียงอย่างเดียว ด้วยมุ่งหวังที่จะนำมาเสริมสร้างภูมิต้านทาน ในสภาวะที่ผู้ป่วยโควิด 19 ห้อมล้อมรอบตัว

พบหมอออนไลน์

ผู้คนจะหันมาปรึกษาแพทย์ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ของโรงพยาบาล ซึ่งมีทั้งแบบฟรีและมีค่าบริการ โดยไม่จำเป็นต้องเดินทางไปที่โรงพยาบาล... Gadget ต่างๆ เช่น สายรัดข้อมือ smart watch อาจเข้ามามีบทบาทในการทำงานร่วมกับคุณหมอมากขึ้น

ทิ้งท้ายฉบับนี้ เราจะพาไปคุยกับชาวสบส.ซอย 8 ถึงกิจกรรมที่เขาและเธอเลือกทำ เพื่อดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง พร้อมสู้ในยุคโควิด 19 นี้ค่ะ

"ปรับเปลี่ยนมาออกกำลังกายในห้องพักคอนโด ใช้อุปกรณ์ลูกล้อควบคู่กับการยกน้ำดื่มแพ็คออกกำลังขาด้วยการกระโดดเชือก ควบคุมอาหารและทานสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยครับ"

นายธนโชติ แสนคำ กองกฎหมาย

"ออกกำลังกายด้วยการฮูลาฮูป ประมาณ 30 นาที ถ้าวันไหนไม่ค่อยเพลียก็จะ 1 ชั่วโมง พร้อมกับการเปิดเพลงเพื่อผ่อนคลายไปด้วยค่ะ"

น.ส.กรกัญญ์ญารัก บุญสุขเกิด
ศูนย์คุ้มครองผู้บริโภคด้านระบบบริการสุขภาพ

"ออกกำลังด้วยการบอดี้เวท ฮูลาฮูปบ้าง ทำเป็นประจำอยู่ที่ห้องและทำตามที่ใจต้องการในวันที่พร้อมค่ะ"

น.ส.วิชุดา ทองแทน
สำนักงานเลขานุการกรม สบส

"ช่วงโควิดก็มีการออกกำลังกายอยู่บ้านบ้างค่ะ แต่ที่ชอบสุดๆในช่วงนี้คือการเล่นเซิร์ฟสเก็ตค่ะ ได้ทั้งความสนุก และก็สุขภาพด้วยค่ะ"

น.ส.นาตาชา อามาตย์มนตรี กองแบบแผน

อย่าเสี่ยง!
จองวัคซีนผ่านนายหน้า

แม้ว่ารัฐบาลจะมีนโยบายให้ประชาชนทุกคนได้รับวัคซีนโควิด 19 ฟรี แต่ก็มีประชาชนบางส่วนที่ต้องการรับวัคซีนทางเลือก จึงมีมิจฉาชีพแฝงตัวเป็นนายหน้าเปิดเว็บไซต์เรียกเก็บเงินรับจองวัคซีนทางเลือก โดยกรณีที่ตรวจพบล่าสุดคือแอบอ้างรับจองวัคซีนยี่ห้อโมเดอร์นา เมื่อถึงเวลานัดหมายกลับไม่สามารถให้บริการฉีดได้จริง ซึ่งผู้แทนของ รพ.ที่ถูกแอบอ้างได้แจ้งความดำเนินคดีแล้ว

...เพื่อป้องกันไม่ให้ประชาชนถูกหลอกลวง กรม สบส.จึงขอแนะผู้ที่ประสงค์รับวัคซีนโควิด 19 ทางเลือก ให้ติดต่อสถานพยาบาลเองโดยตรง อย่าจองผ่านนายหน้า เพราะเสี่ยงที่จะสูญเงินเปล่า และอาจได้รับบริการที่ไม่ได้มาตรฐานเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ค่ะ สบส

ชาวพุทธยุค New Normal

โควิดก็กลัว แต่บุญก็อยากได้ ..แม้ไม่ได้ไปวัดด้วยตัวเอง ก็ทำบุญได้ สำคัญที่เจตนาและความตั้งใจ นอกจากการทำบุญบริจาคเงินเข้าบัญชีวัดผ่านทางออนไลน์แล้ว พบว่ามีผู้รับจ้างทำบุญแทน เช่น รับจ้างใส่บาตรพร้อมส่งหลักฐานรูปถ่ายและวิดีโอรายงานเห็นทุกสิ่งเหมือนไปตักบาตรด้วตัวเอง ลูกค้าเพียงแค่ทำจิตใจให้ผ่องใสบริสุทธิ์รอกรวดน้ำเท่านั้นค่ะ หรืออยากถวายสังฆทานก็จ้างพี่วินรับจ้างหิ้วถังสังฆทานไปทำแทนที่วัดได้ เป็นการช่วยอุดหนุนคนหาเช้ากินค่ำ พ่อค้าแม่ขายให้มีรายได้ ได้บุญอีกทางนึง แต่หากเป็นไปได้ การทำบุญด้วยตนเอง ดีที่สุดค่ะ

ซึ่งเรื่องนี้พระพะยอม กัลยาโณ พระชื่อดังได้เคยให้ความเห็นว่าการให้คนอื่นทำบุญแทนสามารถทำได้ เป็นเรื่องดีดีกว่าไม่ทำ แต่ควรกระจายให้ทั่วถึง ไม่กระจุกอยู่ที่วัดใดวัดหนึ่ง หรือพระรูปใดรูปหนึ่ง เชื่อว่าคนสมัยนี้มีวิธีการทำบุญที่ทันสมัยปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัยนั่นเอง สบส

Healthy place

by สราวุฒิ

ไม่ไหวแล้วตัวจะแตกกก ช่วงโควิดแบบนี้ ต้องหากิจกรรมอะไรทำแล้วหล่ะ ไปออกกำลังกายกันที่กระทรวงสาธารณสุข สถานที่ออกกำลังกายยอดฮิตของชาวกระทรวงสาธารณสุข และประชาชนใกล้เคียง พาแนะนำ 2 ที่ ไปชมกันเลยย

ส่วนกีฬากระทรวงสาธารณสุข

พื้นที่ออกกำลังกายของคนรักสุขภาพ ช่วงนี้หนีไม่พ้นการวิ่งออกกำลังกาย เส้นทางการวิ่งออกกำลังกายผ่านต้นไม้ ทิวทัศน์พื้นที่สีเขียว บ่อน้ำ ที่ผู้คนนิยมวิ่งกันในช่วงเวลาตกเย็น แต่อย่างไรก็ต้องรักษาระยะห่างในการวิ่งกันด้วยนะ นอกจากนี้ยังมีโรงยิมที่ผู้คนนิยมมาเล่นแบดมินตัน กีฬาปิงปอง ว่ายน้ำ ยิม และกีฬาชนิดอื่นๆ สนามฟุตบอลก็มีผู้คนสนใจออกกำลังกายเช่นเดียวกัน สนามกีฬาแห่งนี้ได้เคยใช้สำหรับจัดกีฬาของกระทรวงสาธารณสุขมาก่อนแล้วด้วย

เลนปั่นจักรยาน

เลนปั่นจักรยานเอาใจสายปั่น รอบกระทรวงสาธารณสุขผ่านตึกภายในกระทรวงสาธารณสุข ทิวทัศน์ธรรมชาติ บ่อน้ำ ผ่านสวนธรรมชาติ ร่มเงา ตามสถานที่ต่างๆ ให้สายปั่นได้ปั่นกันรอบกระทรวงสาธารณสุข ใครมีจักรยาน ไม่พลาดในการปั่นพร้อมแล้วไปปั่นกันเลย

เดี๋ยวสราขอแต่งตัวออกกำลังกายพร้อมฟิต ไปออกกำลังกายก่อน ไม่ไหวจริงๆ แล้ว ออกกำลังกายแล้วอย่าลืมควบคุมน้ำหนักด้วยนะครับ ขอไปออกกำลังกายก่อนนะครับบบบ บายย สบส

นางสาววิระยา ทัพเจริญ กองสุขศึกษา
นางแบบ

รู้หรือไม่? ใส่หน้ากากออกกำลังกายเสี่ยงหมดสติ เนื่องจากจะทำให้อึดอัด หายใจลำบาก ปอดและหัวใจทำงานหนักมากขึ้น 2-3 เท่า จากการรับออกซิเจนไม่เพียงพอ และคาร์บอนไดออกไซด์สะสมมากเกินไปทำให้ออกซิเจนในเลือดต่ำลง ซึ่งอันตรายมากสำหรับคนที่มีภาวะโรคหัวใจ และผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดหัวใจวายเฉียบพลันได้ สบส

รอบรั้ว HR

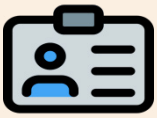
“เกษียณสุขใจ”

สำหรับข้าราชการและลูกจ้างประจำที่กำลังจะเกษียณอายุราชการ ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ซึ่งมีข้าราชการ จำนวน 16 ราย และลูกจ้างประจำ จำนวน 15 ราย “รอบรั้ว HR” ฉบับนี้จะพามาดูกระบวนการทั้งก่อนและหลังเกษียณ ว่าทุกท่านที่จะเกษียณ จะพบเจออะไรบ้างค่ะ

อบรม/รับฟังความรู้
จากสำนักงาน ก.พ. (Online)

ยื่นขอรับบำเหน็จบำนาญทางอิเล็กทรอนิกส์
Pension’ Electronic Filing

วันเกษียณอย่างเกษม 1 ต.ค. 64



บัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่รัฐผู้รับบำเหน็จบำนาญ
(เฉพาะข้าราชการ)

เมื่ออายุ 65 ปี พบกันอีกที่ กบค.
จัดทำบำเหน็จดำรงชีพเพิ่ม
(เฉพาะข้าราชการ)

ติดต่อสอบถามได้ที่
กลุ่มทะเบียนประวัติฯ กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล โทร 02 193 7000 ต่อ 18729

HR แพรวรี่

เปิด Timeline ทำอย่างไร? เมื่อเราติด COVID - 19

*ตามหนังสือสำนักงาน กพ. ที่ นร 1022/ว6 ลงวันที่ 8 มิถุนายน 2564

ผู้ป่วย COVID - 19

แจ้งผู้บังคับบัญชาชั้นต้นทันที
พร้อมส่งใบลาตามระเบียบ

หน่วยงานต้นสังกัดแจ้งมายัง
กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคลทันที

เข้ารับการรักษา
เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 10 วัน

แพทย์สั่งให้กลับไป
พักฟื้นหรือกักตัวต่อที่
บ้านอีก 14 วัน
ระหว่างนี้ถือว่ามีสถานะเป็นผู้ป่วย
และลาตามระเบียบ

รายงานผู้บังคับบัญชาชั้นต้น
ว่ากักตัวที่บ้าน

หายเป็นปกติหรือ
ครบระยะเวลากักตัว

รายงานตัวกลับเข้า
ปฏิบัติราชการต่อ
ผู้บังคับบัญชาชั้นต้น
พิจารณามอบหมาย
ให้ปฏิบัติราชการใน
และนอกสถานที่
ตามความเหมาะสม

การประเมินผลการปฏิบัติราชการ และการเลื่อนเงินเดือนให้ข้าราชการผู้เป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

ผู้บังคับบัญชาประเมินตามผลการปฏิบัติราชการจริง ส่วนการพิจารณาเลื่อนเงินเดือนถือเป็นอำนาจของผู้บังคับบัญชาผู้มีอำนาจสั่งเลื่อนเงินเดือน โดยอาจนำผลการวินิจฉัยของแพทย์ ระยะเวลาในการรักษาตัว และข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับการเจ็บป่วย ไปประกอบการพิจารณาได้ตามที่เห็นสมควร รวมทั้งให้นำผลการประเมินผลการปฏิบัติราชการ พฤติกรรม การมาทำงาน และข้อมูลอื่นที่เกี่ยวข้องมาพิจารณาด้วย ศบส

พิธีเปิด รพ.สนาม ทบ.

นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ผู้บัญชาการมณฑลทหารบกที่ 11 และ นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงค์ อธิบดีกรม สบส. คณะผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร และ รพ.ธนบุรี บำรุงเมือง ร่วมพิธีเปิดโรงพยาบาลสนาม ทบ. (มทบ 11-1) รองรับผู้ป่วยโควิด 19 ในพื้นที่ กทม. สบส

รับมอบสิ่งของ

นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงค์ อธิบดีกรม สบส. และ นพ.สามารถ ถิระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. รับมอบ Hepa unit , Flexibleduct และ Negative pressure modular unit จากภาคเอกชน เพื่อนำไปช่วยเหลือ รพ.ภาครัฐขนาดเล็กตามจังหวัดต่างๆ ในการดูแลผู้ป่วยโควิด 19 โดยจะต้องผ่านการทดสอบประสิทธิภาพและความปลอดภัยจากกองวิศวกรรม-การแพทย์ก่อนส่งมอบให้กับ รพ. สบส

ประชุมหารือวิธีการตรวจหา Antigen

นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงค์ อธิบดี กรม สบส. เป็นประธาน การประชุมหารือเรื่องคำแนะนำการตรวจวินิจฉัยการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด 19 (SARS-CoV-2) ทางห้องปฏิบัติการด้วยวิธีการตรวจหา Antigen โดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม เพื่อจัดทำแนวทาง วิธีการ และขั้นตอนในการตรวจโดยวิธี Antigen ของสถานพยาบาล ให้เป็นแนวทางเดียวกัน และ(ร่าง) ประกาศ กรม สบส. ณ กรม สบส. สบส

รณรงค์ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

กรม สบส. จัดกิจกรรมรณรงค์ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม เนื่องในวันอนามัยสิ่งแวดล้อมไทย ปี 2564 ภายใต้หัวข้อ “อนามัยสิ่งแวดล้อมไทย มิติใหม่สู่ความท้าทายในอนาคต” เพื่อแสดงพลังความร่วมมือในการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย และเอื้อต่อการมีสุขภาพดีของทุกคน สบส

ประชุมประเมินความรอบรู้

กองสุขศึกษา จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาเครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ เป็นเวทีวิชาการเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของกรมวิชาการต่างๆ ในกระทรวงสาธารณสุข เรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพ และเพื่อประสานความร่วมมือในการพัฒนาเครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพที่จะนำไปใช้ในการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งในสถานบริการสุขภาพ และชุมชนต่อไป สบส

ประชุมตรวจรับงานก่อสร้าง

ศบส.ที่ 1 ร่วมประชุมคณะกรรมการ ตรวจรับงานจ้างก่อสร้างปรับปรุงหอผู้ป่วย เพื่อรองรับผู้ป่วยติดเชื้อโควิด 19 แบบหอผู้ป่วยวิกฤต ชนิดห้องความดันลบ (INTENSIVE CARE UNIT NEGATIVE PRESSURE ROOM) รพ.ลำปาง จ.ลำปาง สบส

ตรวจสอบมาตรฐาน

ศบส.ที่ 2 เข้าดำเนินการตรวจสอบมาตรฐานวิศวกรรมการแพทย์ โดยมีกิจกรรมทดสอบ/สอบเทียบเครื่องมือแพทย์ตรวจสอบระบบวิศวกรรมความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมระบบสื่อสาร ห้องแยกโรค ห้องทันตกรรม และ Cohort ward ให้กับ รพ.ชนแดน และ รพ.วังโป่ง จ.เพชรบูรณ์ สบส

Thai Stop Covid Plus

ศบส. ที่7 ร่วมกับศูนย์อนามัยที่ 7 จ.ขอนแก่น และ สสจ.มหาสารคาม ลงพื้นที่ ณ บ้านพักคนชรามหาสารคาม จ.มหาสารคาม เพื่อให้คำแนะนำการประเมิน Thai Stop Covid Plus ตามมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด 19 รวมทั้งตรวจเยี่ยมสถานประกอบการเพื่อสุขภาพที่ขออนุญาตเปิดดำเนินการรายใหม่ สบส

ตรวจรับพัสดุครุภัณฑ์

ศบส.ที่ 9 เข้าร่วมประชุมตรวจรับพัสดุครุภัณฑ์ไฟฟ้าและวิทยุ รายการเครื่องกำเนิดไฟฟ้าขนาด 500 kw จำนวน 1 เครื่อง ณ รพ.หนองบัวระเหว จ.ชัยภูมิ สบส

ดูบอลอย่างไร ไม่ให้เสียงาน

วางแผนดูบอล

เลือกดูเฉพาะคู่ที่สนใจจริงๆ
เหลือเวลาไว้ให้ร่างกายได้พักผ่อนด้วย
หรือดูคลิปย้อนหลังทางออนไลน์

วางแผนการกิน

ควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ บำรุงร่างกายและสมอง
กินอาหารที่มีวิตามินซีและบีสูง
หากกินมื้อดึกระหว่างดูบอล ควรเป็นอาหารที่ให้พลังงานไม่มาก
ไม่ควรกินขนมขบเคี้ยว น้ำหวาน หรือน้ำอัดลม

วางแผนการนอน

ควรนอนพักให้ได้ 6-8 ชั่วโมงในวันที่ไม่มีการแข่งขัน
วันที่มีการแข่งขันควรเข้านอนตั้งแต่หัวค่ำ
เพื่อตื่นขึ้นมาดูบอลรอบดึก
ในวันทำงาน หากรู้สึกง่วง อาจหาเวลางีบหลับในช่วงพักเที่ยง
หรือทานผลไม้รสเปรี้ยว เพื่อให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น
กระปรี้กระเปร่าขึ้น

การวางแผนที่ดีจะทำให้คุณพร้อมสำหรับดูบอลคู่สำคัญที่ไม่อยากพลาด สุขภาพไม่เสีย
ร่างกายไม่โทรม อีกทั้งยังช่วยให้ไม่เสียงานอีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก http://th.jobsdb.com/

ผลิตโดย กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

วันพระนี้...

อยู่บ้าน สร้างบุญ

สวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรม

ศึกษาธรรมะออนไลน์ และเวียนเทียนทิพย์

ทำบุญปลอดภัย ห่างไกลโควิด 19