

สบายใจ

ชอย



“หลัก 3 ไม่”

ช่วงสงกรานต์

SUMMER

ON THE BEACH

พกสุขบัญญัติปลอดภัยทุกที่



ต้อนรับ

พลังของอุณหภูมิความร้อน แดดแรงช่วงเดือนเมษายน ทำให้ผมรู้สึกเป็นห่วงผู้ที่ทำงานกลางแจ้งเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเกษตรกรหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะทำให้มีอาการอ่อนเพลียส่งผลให้เกิดการวูบและพลัดตกจากที่สูงได้ ขอแนะนำให้ผู้ทำงานกลางแจ้งพักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ ดื่มน้ำบ่อยๆ สวมเสื้อผ้าที่ใส่สบายระบายอากาศได้ดีด้วยความเป็นห่วงนะครับ

จุลสารออนไลน์ สบส. ชุด 8 ฉบับนี้ ทีมงานได้มีโอกาสเข้าร่วมประชุมของสำนักบริหารที่จังหวัดเพชรบุรี จึงถือโอกาสถ่ายหน้าปกนอกสถานที่บรรยากาศชายทะเลวิวดี ผ่อนคลายหวังว่าผู้อ่านทุกท่านคงรู้สึกสดชื่นและสุขใจไปกับสาระความรู้ที่เราคัดสรรมาให้ทุกท่านได้อ่านกันนะครับ ทีมงานขอฝากรายการของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ โดยติดตามชมได้ทาง Facebook กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สามารถดูผังรายการได้ที่ท้ายปกของจุลสารออนไลน์ สบส. ชุด 8 ฉบับนี้ ได้เลยครับ

สุดท้ายนี้ ขอให้ทุกท่านเดินทางท่องเที่ยวสงกรานต์อย่างปลอดภัยมีความสุขในวันปีใหม่ของไทย และพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ไฉฉวี ประเสริฐศิริพงศ์
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริวัตร
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

บรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรวิชัย จบศรี
นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

พิสูจน์อักษร

นางจินตณพัทธ์ อิ่มบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม

นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นายศราวุธ สมวงค์
นายปิยะพงศ์ มุสิกะ

นายแบบ นางแบบ

นายกฤษณะ เอี่ยมสำอางค์
กลุ่มคลัง สำนักบริหาร
นางสุธาสินี สุโขวัฒน์กิจ
กลุ่มอำนวยการ สำนักบริหาร
นางสาวกัมสินี รินสาย
กลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักบริหาร
นางสาวสุวรรณากร บัวขาว
สบส.เขต 3 จ.นครสวรรค์
นางสาวจันทร์สุดา จังโกฎี
สบส.เขต 2 จ.พิษณุโลก

ต่อมสร้างสรรค์

นายศราวุธ สมวงค์
นางสาววราลี กลัดขวัญ

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
พ.ศ. ๒๕๖๕ ๘
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7091



มาแล้ว... มาแล้วสงกรานต์ปีนี้ ร้อนได้อีกกก!
แดดเผา รังมากมายน แต่ทุกคนก็เฝ้ารอคอย
เทศกาลนี้เพื่อรดน้ำดำหัวขอพรจากผู้ใหญ่
และใช้เวลากับครอบครัว เล่นน้ำสงกรานต์
ไปเที่ยวกับเพื่อนๆ ที่ทะเล หน้าตาก แต่ทุกปีก็
มักจะเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน และอันตราย
จากการจมน้ำอยู่บ่อยครั้ง จึงขอแนะนำ 4
วิธีปฏิบัติที่ทุกคนต้องพึดติดตัวทั้งไปและกลับ
ในเทศกาลสงกรานต์ 4 วิธี ดังนี้

- 3) มีสติอยู่เสมอ ไม่คุยโทรศัพท์
และเล่นโซเชียลขณะขับรถ
- 4) งดดื่มสุราและของมึนเมาขณะขับรถ
ถ้ารู้สึกง่วงให้ใช้วิธีการจิบน้ำหรือเครื่องดื่ม
ที่สดชื่น เพื่อให้ตื่นตัวรวมถึงการเปิดเพลง
ป้องกันอาการง่วงนอนและหลับในขณะขับรถ

สงกรานต์ห้ามเมอร์พาสู่ ท่องเที่ยวปลอดภัย พก! สุขบัญญัติติดกระเป๋าไปด้วยทุกที่

1) ป้องกันอุบัติเหตุด้วย
ความไม่ประมาท

ขับรถ ปลอดภัย
ปฏิบัติตามกฎจราจร
คาดเข็มขัดนิรภัย ขับ
รถจักรยานยนต์ต้อง



สวมหมวกกันน็อคทุกครั้ง หากเล่นน้ำทะเลหรือ
หน้าตากต้องใช้ห่วงยางและควรมีบุคคลใกล้ชิด
คอยดูแล ไม่เล่นน้ำตามลำพัง

2) ไม่ขับรถเร็วเกินที่กฎหมายกำหนด ให้
นึกถึงครอบครัวคนรักที่รออยู่ที่บ้าน

เที่ยวกับครอบครัว และเพื่อนๆ อย่างมี
ความสุข อย่าลืมพกสุขบัญญัติติดตัวไปด้วย
ทุกครั้งนะคะ สบส

Did-You-Know

เรียนที่ไหน!! ถึงจะขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพได้
ตรวจสอบสถาบันและหลักสูตรที่กรม สบส.
รับรอง ทางเว็บไซต์ของสถานประกอบการ
เพื่อสุขภาพ (www.thaispa.go.th) หัวข้อ
“ตรวจสอบรายชื่อสถาบันและหลักสูตร”



เล่นสงกรานต์ปลอดภัย

สพส. ซอย 8 แนะนำวิธีเล่นน้ำสงกรานต์อย่างสร้างสรรค์ ปลอดภัย ด้วยหลัก “3 ไม่” ขจัดความเสี่ยงจากโรคและภัยสุขภาพ

1) ไม่สาด/ฉีดน้ำใส่บริเวณใบหน้าผู้อื่นโดยตรง ป้องกันการเกิดโรคตาแดง/อักเสบ



2) ไม่เล่นน้ำเป็นระยะเวลาาน เพราะการสวมใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้นเป็นเวลานาน ประกอบกับการเล่นน้ำติดต่อกันหลายวัน และพักผ่อนน้อย อาจทำให้ไม่สบายได้

3) ไม่ดื่มเหล้าในขณะที่เล่นน้ำสงกรานต์ นอกจากจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ และการทะเลาะวิวาทแล้ว การดื่มเหล้าในสภาพอากาศร้อนจัด อาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจทำงานหนัก อาจช็อกและเสียชีวิตได้

นอกจากนี้ ควรพกน้ำสะอาดไว้ติดตัวเสมอ เพื่อดื่มทดแทนน้ำในร่างกายที่สูญเสียไปจากอากาศที่ร้อนจัด และขณะเล่นน้ำหากถูกน้ำไม่สะอาดเข้าดวงตาหรือบาดแผล ก็ควรใช้น้ำสะอาดล้าง เพื่อลดปริมาณเชื้อโรคให้มากที่สุด **สพส.**



Claim Center

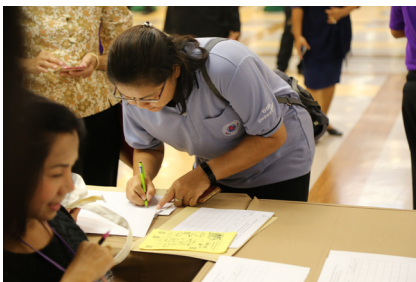
ปัญหาชาวต่างชาติที่รักษาพยาบาลใน รพ.รัฐของไทย แล้วชักดาบเบี้ยวหนี้ จนเกิดเป็นหนี้สูญหลักร้อยล้านบาท ทำให้กรม สบส. ต้องลุกขึ้นมาก่อตั้งศูนย์ประสานงานกลาง (Claim Center) ทำหน้าที่เป็นหน่วยงานกลางในการช่วยเหลือและติดตามค่ารักษาพยาบาลกับชาวต่างชาติในกรณีค้างชำระ

นอกจากนี้กรมฯ ยังได้หารือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาระบบการเคลมประกันสุขภาพภาคเอกชนรองรับการเป็น Claim Center โดยได้จัดทำแผน 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเร่งด่วน ให้จัดทำรูปแบบกรมธรรม์เฉพาะโรค กำหนดอัตราเบี้ยประกันให้มีราคาถูกลง และให้ชาวต่างชาติจัดทำประกันภัยก่อนการเดินทางเข้าประเทศไทย ระยะกลาง เพิ่มศักยภาพ รพ.รัฐในการรองรับชาวต่างชาติ โดยเฉพาะการสื่อสารภาษาต่างประเทศ และระยะยาว กำหนดให้ทุกบริษัทนำเที่ยวจัดทำประกันภัยให้กับลูกค้าทัวร์ชาวต่างชาติ **สพส.**



อสม. HEALTHY “สุขกาย สุขใจ สุขเงิน”

20 มีนาคม ของทุกปีเป็นวันอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ กรม สบส. ได้จัดงานวันอสม.แห่งชาติขึ้นทุกปี เพื่อเชิดชูเกียรติให้กับ อสม. ที่ได้ทุ่มเทแรงกาย แรงใจให้ประชาชนในพื้นที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยปีนี้ กรม สบส. ได้จัดงานวันอสม.แห่งชาติประจำปี 2562 ในวันที่ 19 และ 20 มีนาคม 2562 ณ โรงแรมเอเชียแอร์พอร์ท จ.ปทุมธานี ฉบับนี้เราจึงขอพาทุกท่านไปชมบรรยากาศภายในงาน ตามมาเลยค่าบบ



อสม.จากทั่วประเทศเยอะมากค่าบบ





So Good
 มุมผลงานของอสม. ดีเด่น ออสม.
 โซ้วของดี จัดเต็ม แต่งกายพื้นเมือง
 แสดงเอกลักษณ์ชุมชน ผลงาน
 โดดเด่นมากเลยคาบบ



พิธีเปิดนิทรรศการ “ชุมชนสร้างสุข สุขกาย
 สุขใจ สุขเงิน”



ไม่พูดเยอะ
 เหล็กติดพิน

อสม. ได้รับการเชิดชูเกียรติ
 ปรบมือดั่งๆ ให้เลยคาบบ **สพส**





อสม.แห่งชาติประจำปี 2562

นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดงานวันอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ ประจำปี 2562 โดยมี นพ.สุภูมิ กาญจนพิมาย ปลัดกระทรวงสาธารณสุข นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ฝ่ายการแพทย์อนามัยการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย และตัวแทน อสม.ทุกจังหวัด เข้าร่วมงาน สบส



ศูนย์เครื่องมือแพทย์

นพ.ประภาส จิตตาศิรินทร์วัตร รองอธิบดีกรม สบส. นำคณะเจ้าหน้าที่ สบส.เขต 1 จ.เชียงใหม่ ลงพื้นที่ส่งเสริมการดำเนินงานด้านการจัดทำมาตรฐานศูนย์เครื่องมือแพทย์ของโรงพยาบาล ให้เกิดการพัฒนา เพียงพอพร้อมใช้ ปลอดภัย ได้มาตรฐาน และเชื่อถือได้ ณ รพ.ลำปาง จ.ลำปาง สบส

เยี่ยมเสริมพลัง

นพ.ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์ อธิบดีกรม สบส. และคณะ ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมการดำเนินงานสุศาลาพระราชทานใน



จังหวัดน่าน 3 แห่ง ได้แก่ สุศาลาพระราชทานบ้านป่าก่า ต.ดงพญา อ.บ่อเกลือ สุศาลาพระราชทาน รร.ตชด.เฉลิมฉลองครบรอบ 100 ปี (บ้านสะไถ่) และสุศาลาพระราชทานบ้านห้วยปุด ต.ขุนน่าน อ.เฉลิมพระเกียรติ จ.น่าน สบส



Medical Hub

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. และนางเสาวภา จงกิตติพงษ์ ผู้อำนวยการกองสุภาพระหว่งประเทศ ร่วมประชุมคณะกรรมการอำนวยการเพื่อพัฒนาประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางสุภาพนานาชาติ (นโยบาย Medical Hub) ครั้งที่ 1/2562 ณ กระทรวงสาธารณสุข สบส



ศึกษาดูงาน จ.ตราด

นพ.วิศิษฎ์ ตั้งนภากร ที่ปรึกษากรม สบส. นำทีมเจ้าหน้าที่กองสุขภาพระหว่างประเทศ กรม สบส. พร้อมด้วยผู้แทนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และผู้แทนจากสถานพยาบาลภาคเอกชนใน จ.ตราด เข้าศึกษาดูงานระบบการเคลมประกันชาวต่างชาติในสถานพยาบาลภาครัฐของ รพ.ตราด จ.ตราด **สบส**



นักสื่อสารสุขภาพ

กองสุขภาพศึกษา จัดอบรมเครือข่ายนักสื่อสารสุขภาพและเครือข่ายเฝ้าระวังข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้เครือข่ายสุขภาพในชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะรวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานในพื้นที่ ณ กรม สบส. **สบส**

ทดสอบความรู้

กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ จัดอบรมพัฒนาศักยภาพและทดสอบความรู้ผู้ให้บริการที่ทำงานในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพที่ได้รับใบอนุญาตให้ประกอบกิจการในเขต กทม. ณ กรม สบส. **สบส**



ให้คำปรึกษา

สบส.เขต 5 จ.ราชบุรี เข้าให้คำปรึกษาและแนะนำในการดำเนินงานด้านระบบบำบัดน้ำเสียของ รพ.โพธาราม ณ จ.ราชบุรี **สบส**



ให้การสนับสนุน

สบส.เขต 12 จ.สงขลา เข้าสนับสนุน เคลื่อนย้ายปรับปรุงระบบวิทยุสื่อสารและเพิ่มประสิทธิภาพระบบโซล่าเซลล์ ในการผลิตไฟฟ้าให้ลดพลังงานได้สูงสุด ณ รพ.ตากใบ จ.นราธิวาส **สบส**



สอบถามข้อเท็จจริง

สบส. เขต 6 จ.ชลบุรี ร่วมกับ สสจ.จ.ระยอง ลงพื้นที่สอบถามข้อเท็จจริงกรณีร้องเรียนผ่านสื่อ เรื่องมีผู้ได้รับความเสียหายจากการไปรักษาโดยหมอพื้นบ้าน ณ จ.ระยอง และ จ.ชลบุรี **สบส**



ฝึกอบรม

สบส. เขต 10 จ.อุบลราชธานี ร่วมกับ ว.วิศวกรรมชีวการแพทย์ ม.รังสิต จัดการฝึกอบรมการประเมินค่าความไม่แน่นอนในการวัด (Uncertainty of Measurement) เพื่อสามารถนำความรู้ไปใช้ได้อย่างถูกต้อง **สบส**



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

5 พฤติกรรมเสี่ยง หน้าร้อน

1 **ลด... เครื่องดื่ม
ขนม
รสหวาน**

ช่วง อากาศร้อน เครื่องดื่มรสหวาน ขนมหวาน
ช่วยให้น้ำตาลขึ้น ไร้สติ
คลายร้อนได้บ้าง
มากไป = ชั่ว

ดื่มได้ รับประทานได้บ้าง
แต่อย่าให้บ่อย ผู้ป่วยเบาหวาน
ควรหลีกเลี่ยง อากาศร้อนๆ แนะนำให้
ใช้ดื่ม น้ำเปล่า ดีที่สุด
จับน้ำตาลลดวัน ช่วยให้น้ำตาลขึ้น ระวังน้ำตาล

2 **พัดลม
พัดแรง**

หน้าร้อน อากาศแห้ง เปิดพัดลมทิ้งไว้

**เพลิงไหม้
จาก
เครื่องใช้ไฟฟ้า**

ควร ตรวจสอบอุปกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้า ปลั๊กไฟ
ไม่ให้ชำรุด ปิดสวิทช์ ถอดปลั๊ก ก่อนออกจากบ้าน

3 **ระวัง! เด็ก
จมน้ำ**



ปิดเทอม.. ตูเลเด็กๆ อย่างใกล้ชิด
ขีดอำพันน้ำให้เด็ก สึกหักกะ ตะโกน-โยน-ฉิ่ง
ให้การช่วยคนตกน้ำ ห้าม ลงไปช่วยเอง เด็ดขาด

ท่องเที่ยวทะเล ระวัง!
ให้ ปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัย
สังเกตป้ายเตือน อันตรายต่างๆ



4 **ระวัง!!**

อาหาร

ไม่สะอาด



อาหารรสแซ่บ ลัดสัน นิยมรับประทาน ช่วงฤดูร้อน
สัมผัส อากาศประเภทนี้ ระวังระวังเรื่อง ความสะอาด
อาหารเชื้อลัทธิต้องสุก ปรุงใหม่ๆ ระวังให้แมลงวันตาม
อย่าลืม ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค

5 **หยุด...
อารมณ์
ขาดสติ**



อากาศร้อนจัด
ส่งผลกระทบต่ออารมณ์
อาจทำให้เครียดเพิ่มขึ้น
บรรเทาวิต โหมโหมวาย



เสี่ยงต่อการกระทบกระทั่ง
ทะเลาะ ฆ่าแฉ้ว

- แนะนำ**
- ออกกำลังกาย
 - ใช้สติ จัดการปัญหา
 - ควบคุมอารมณ์ตนเอง
 - งดดื่ม แอลกอฮอล์



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

สบส.Channel

ออกอากาศทาง

FB : กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สบส. กระทรวงสาธารณสุข

วันจันทร์ - วันพฤหัสบดี

รู้ทัน เรื่องสุขภาพ



รายการความรู้คู่สุขภาพ

วันจันทร์ และวันพุธ

เวลา 11.00 น.

รายการแชร์ข่าวสายเฮลท์

วันอังคาร และวันพฤหัสบดี

เวลา 11.00 น.



ออกอากาศในช่วงพิเศษ “สบส.ขอTalk”

รายการแชร์ข่าวสายเฮลท์

เวลา 11.00 น.

วันศุกร์

วาไรตี้ รอบรู้กรม สบส.

รายการคุยล้นหมั่นชอย 8

สัปดาห์ที่ 2 และ 4 ของทุกเดือน

เวลา 11.00 น.



ออกอากาศทาง FB : จุลสารออนไลน์ “สบส.ชอย 8”