



“รู้ว่าหนักและเหนื่อย
ทำหน้าที่ของเธอให้เต็มกำลัง
พลังแผ่นดินจะโอบกอดเธอเสมอ”



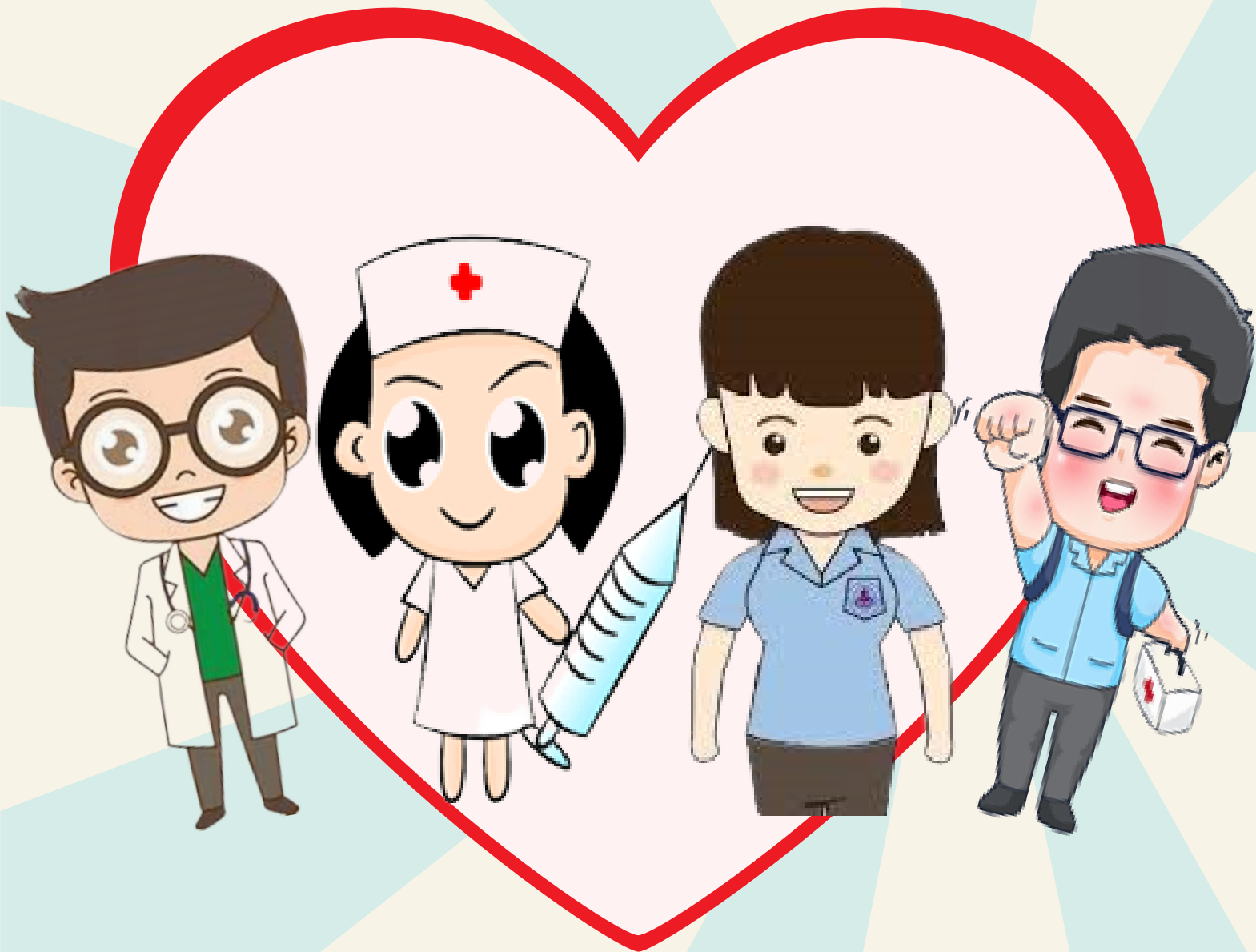
สถานี **กบรส.** @HAD

ขอเป็นกำลังใจให้บุคลากรสาธารณสุข เราจะผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกัน



ร่วมส่งกำลังใจ

ให้บุคลากรสาธารณสุขทุกท่านทั่วประเทศ ที่ทำงานหนัก
ดูแลประชาชน และผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด -19



เราจะผ่านช่วงเวลาวิกฤตินี้ไปด้วยกัน
ขอบคุณจากหัวใจ กองบริหารการสาธารณสุข





ทิม บก. บอกกล่าว

สวัสดีเดือนแรกของครึ่งปีหลังค่ะ เป็นเดือนมงคลมากเดือนหนึ่งของประเทศไทย อันเนื่องมาจากมีวันสำคัญทางสถาบันพระมหากษัตริย์ กองบริหารการสาธารณสุขเป็นส่วนหนึ่งในการสืบสาน พระราชปณิธาน และแสดงความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์สืบไป

เดือนนี้ยังมีวันสำคัญทางศาสนาพุทธ คือ วันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา แต่ไม่ว่าศาสนาใด ล้วนสอนให้ทุกคนเป็น "คนดี" คำว่า "คนดี" ล้วนมีหลากหลายมุมมอง หลากหลายตัววัด ไม่มีใครเป็นคนดีได้ 100 % แต่ขณะเดียวกัน ไม่มีใครเลวร้ายได้ 100% ดังนั้น เพียงความคิดของเราคนเดียวไม่สามารถตัดสินใครๆ ได้ ขึ้นอยู่กับผลกระทบของคนคนนั้น จะได้รับในแง่มุมใด กอง บก. ขอเชิญชวนให้ทุกคนอยู่ด้วยกัน ด้วยความเข้าใจในตัวตนของคนรอบข้าง มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คือหลักธรรม พรหมวิหาร 4 ที่ใช้ครองใจคนได้ทุกสถานการณ์ค่ะ

แต่ในขณะเดียวกัน สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มียอดผู้ติดเชื้อรายใหม่ของประเทศไทยไต่อันดับขึ้นมาเรื่อยๆ เดือนพฤษภาคมเราอยู่อันดับที่ 33 เดือนมิถุนายนเราอยู่ในอันดับที่ 18 และปิดฉบับเดือนนี้กรกฎาคม ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 13 จาก 222 ประเทศทั่วโลกแล้ว ยอดผู้ป่วยทั่วโลก 192,794,421 คน* (worldometer.info, 2021, July 21) มาตรการ lock down เข้มข้น พื้นที่ควบคุมสูงสุดขยายเป็น 13 จังหวัด การไม่ประมาทคือหัวใจของการอยู่รอดค่ะ

ขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่สนับสนุนเนื้อหา และภาพที่สวยงาม ขอบคุณภาพ และข้อความจากปก [Facebook.com/hellosongkla](https://www.facebook.com/hellosongkla) ขอเปิดประตูให้ชมบ้านเราค่ะ

ที่ปรึกษาภักดีมัตถ์

ฉายาแพทยกรกรฤช ลัสมสมุติ

ช่วยเหลือกองบรรณาธิการ

นางฉลปภัช ฤฤฤฤ

กองบรรณาธิการ

นางรสสุตฤฤ กังอุบล

นางสาวธัญชาพัชร ประสงคัมมงคล

นางเบญจมาภรณ์ ตีจเณลิม

นายชูชัย อรรถวิสัย

ฝ่ายศิลป์

นางสาวพัชริชชาธิ์ ไชยสิงห์

นายกรฤชลัช อ่ำไวยุทธ

นางสาวชมพูนุช วังต์เพ็ญ

ผลิตโดย

กลุ่มงานยุทธศาสตร์

กองบรรณาธิการสารานุกรม

สำนักงานปลัดกระทรวง

สาธารณสุข

อ.เมือง จ.กรุงเทพฯ 11000

โทรศัพท์ 0 2590 1758



ทรงพระเจริญ

๒๘ กรกฎาคม

วันเฉลิมพระชนมพรรษา

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ



ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และบุคลากรของบริหารการสาธารณสุข



ทรงพระเจริญ



๔ กรกฎาคม

วันคล้ายวันประสูติ

สมเด็จพระเจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี

ควรมีควรแล้วแต่จะโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และบุคลากรกองบริหารการสาธารณสุข



“ ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตน เป็นที่สอง
ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์ เป็นกิจที่หนึ่ง
ลูก ทรัพย์ และเกียรติยศ จะตกแก่ท่านเอง
ถ้าท่านทรงธรรมแห่งอาชีพ ไว้ให้บริสุทธิ์ ”

“ ความสำเร็จของการศึกษาที่แท้จริง
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้มาก
แต่ขึ้นอยู่กับการนำเอาความรู้มาประยุกต์ใช้
ให้เกิดประโยชน์แก่สังคมได้มากเพียงไร ”

“ ฉันไม่ต้องการให้พวกเธอเป็นเพียงหมอบเท่านั้น
แต่ฉันต้องการให้พวกเธอมีความเป็นมนุษย์ด้วย ”

พระราชดำรัสสมเด็จพระมหิตลาธิเบศรอดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก
องค์พระราชบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย และองค์พระราชบิดาแห่งการสาธารณสุขไทย
ที่มา : สารสนเทศสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล จ.จ ปี ๒๕๔๔



“ วิชาพยาบาลนี้ เป็นที่รู้จักว่าเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ
และข้าเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้การปรับปรุงสนับสนุน
เช่นเดียวกับวิทยาศาสตร์แขนงอื่นๆ ทั้งนี้เพราะเป็นที่รู้กันแล้ว
ว่าการรักษา การพยาบาล และการป้องกันโรคนั้น
ต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และงานทั้งสามแขนงนี้จะต้องเจริญผูกติดเทียม
และอาศัยซึ่งกันและกันจึงจะบังเกิดผลเป็นอย่างดี ”



สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร พระบิดาของวิทยาศาสตร์เภสัชกรรมแห่งประเทศไทย

พระกรณียกิจ



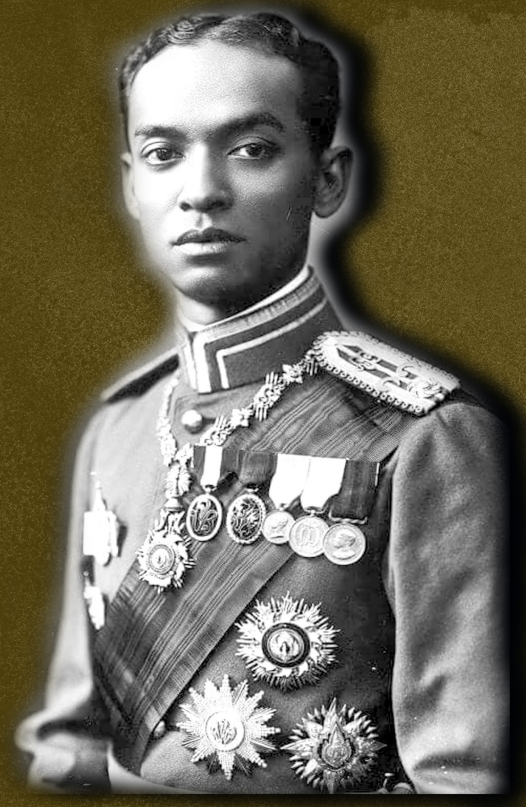
ทรงจัดตั้งการสอนวิชาแพทย์ปญฺญาชินในโรงเรียนราชแพทยาลัย
และโปรดประทานความรู้ภาษาละตินแก่นักเรียนแพทย์ปญฺญา
ต่อมาแผนกปญฺญาได้เปลี่ยนชื่อเป็นโรงเรียนเภสัชกรรมในปี พ.ศ. ๒๔๗๖
และได้พัฒนามาเป็นคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลจวบจนปัจจุบัน
อีกทั้งทรงได้รับการเชิดชูเฉลิมพระเกียรติเป็น
“พระบิดาของวิทยาศาสตร์เภสัชกรรมแห่งประเทศไทย”

สมัยนั้นคำว่า “สาธารณสุข” ยังเป็นคำใหม่ ซึ่งคนไทยไม่เข้าใจ
ทรงวางรากฐาน ประชาสัมพันธ์
และวางแผนจัดทำโครงการ แบ่งงานสาธารณสุข
ในพระราชอาณาเขตเป็นสาธารณสุขจังหวัดในปัจจุบัน



ทรงจัดให้มีกองกำกับการโรคระบาดขึ้น
ทำให้มีการกักกันผู้เป็นโรคและผู้สงสัยว่าเป็นโรค
เมื่อเดินทางเข้ามาในสยาม
ซึ่งรู้จักกันในสมัยนี้ว่า State quarantine

เป็นครั้งแรกที่ประเทศได้มีการจัดวัคซีนหมู่ ป้องกันโรคระบาด
ให้มีการประชาสัมพันธ์การปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ
อีกทั้งทรงออกมาตรการใหม่ขึ้นมาปราบปราม โรคภัยต่าง ๆ
ที่เคยมีและพบมากในประเทศ เช่น ไข้มาลาเรีย โรคเรื้อน
และอหิวาตกโรค จึงได้ถูกควบคุมและเริ่มลดลงไปตามลำดับ



สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร



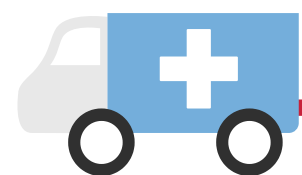
รู้จัก

อาการ **CABIN FEVER**

โรคเบื่อบ้าน



เมื่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ทำให้กิจวัตรประจำวันเปลี่ยนไป เช่น การ work from home การเรียนออนไลน์ การจำกัดกิจกรรมนอกบ้าน ย่อมเสี่ยงไม่ได้ที่จะเกิดความรู้สึกต่อจิตใจ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ก่อให้เกิดอาการที่เรียกว่า **Cabin Fever**



ภาวะ Cabin Fever คือ

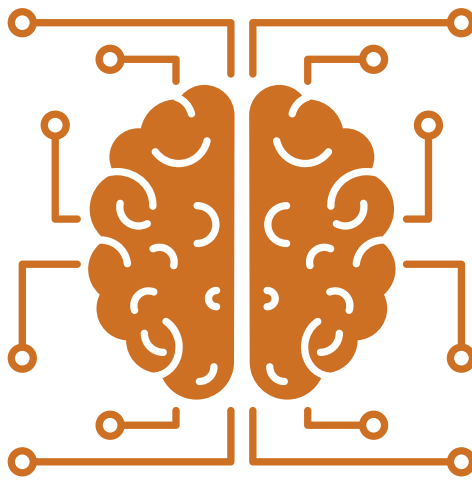
คือ สภาวะกดดันทางจิตใจที่ต้องอยู่แต่ในบ้าน ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ด้านลบ และความทุกข์ที่เกิดจากถูกจำกัดพื้นที่ ตลอดจนความหงุดหงิดใจ เบื่อหน่าย สิ้นหวัง หรือแม้กระทั่งมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ กระสับกระส่าย และไม่มีสมาธิ เดิมทีภาวะดังกล่าวเป็นการพูดถึงคนที่ต้องอยู่โดดเดี่ยว ในพื้นที่ห่างไกล แต่ในช่วงที่ต้องอยู่แต่บ้านเป็นเวลานานแบบนี้ ถือว่าเป็นความเสี่ยง ที่จะเกิดเช่นกัน



อาการเบื่อบ้าน ไม่ได้มีลักษณะของอาการที่รุนแรงในทันทีทันใด แต่จะค่อย ๆ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด หรือทัศนคติ เมื่อเวลาผ่านไปเรื่อย ๆ

สัญญาณที่บอกว่า กำลังมีอาการเบื่อบ้าน

- เหนื่อยชา
- กระสับกระส่าย
- สมาธิสั้น ไม่สามารถจดจ่อกับอะไรได้นานๆ
- มีความอยากอาหาร
- หงุดหงิดง่าย เริ่มไม่พอใจผู้อื่น
- ไม่สามารถรับมือกับความเครียดได้
- มีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก
- ขาดแรงจูงใจ หรือแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่างๆ
- โศกเศร้าและซึมเศร้า
- ไม่อยากตื่นนอน หรือเริ่มมีการนอนตื่นสาย
- เริ่มมีการแยกตัว หรือปลีกตัวออกจากสังคม
- มีอาการร่วงนอนระหว่างวันบ่อย
- ความอดทนต่ำ



วิธีการแก้ อาการเบื่อบ้าน

1 หากิจกรรมทำ



2 ฝึกใช้สมองบ่อย ๆ



3 ออกกำลังกาย



4 รักษาความสัมพันธ์ทางสังคม



อาสาฬหบูชา

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๔ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘)

เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระศาสนา

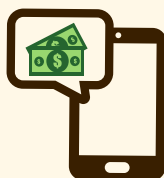
เป็นครั้งแรก โดยแสดงปฐมเทศนา อันได้แก่ "ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร"
และเกิดมีสาวกูปแรกขึ้น ถือเป็นวันแรกที่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ครบเป็นองค์พระรัตนตรัย



ทำบุญแบบ new normal



สวดมนต์ นั่งสมาธิ อยู่ที่บ้าน



บริจาคเงิน อิเล็กทรอนิกส์



หลีกเลี่ยงการจุดธูป-เทียน
ลดการเกิดฝุ่น PM 2.5



วันเข้าพรรษา

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เป็นวันที่พระภิกษุเริ่มการอธิษฐานอยู่ประจำในวัดหรือเสนาสนะ
ที่คุ้มแดดคุ้มฝนได้แห่งหนึ่งโดยไม่ไปค้างแรมที่อื่น

ตลอด 3 เดือนในฤดูฝน

(แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ถึง ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑)



ทำบุญแบบวันเข้าพรรษา



ถวายเทียนพรรษา



ถวายหลอดไฟ



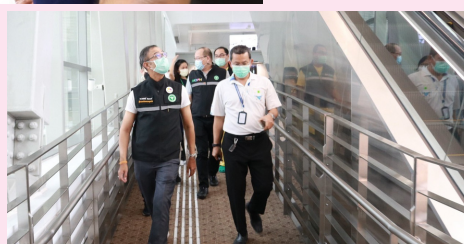
ถวายผ้าอาบน้ำฝน

" จดเหล่า เข้าพรรษา "



รอบรู้ กบรส.

➤ เตรียมพร้อมจัดตั้งโรงพยาบาลสนาม อาคาร SAT-1 สนามบินสุวรรณภูมิ



เมื่อวันพุธที่ 7 กรกฎาคม 2564 นพ.กิตติศักดิ์ อักษรวงศ์ ผู้ช่วยปลัดกระทรวงสาธารณสุข นพ.กรกฤษ ลิ้มสมมุติ ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข พร้อมด้วยรองผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข และผู้แทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สืบสวนพื้นที่ เตรียมความพร้อมสำหรับการจัดตั้งโรงพยาบาลสนาม ที่อาคารเทียบเครื่องบินรองหลังที่ 1 (SAT-1) สนามบินสุวรรณภูมิเพื่อสนับสนุนนโยบายของรัฐบาลในการรองรับผู้ป่วยจากการแพร่ระบาดของ COVID -19

รอบรู้ กบรส.

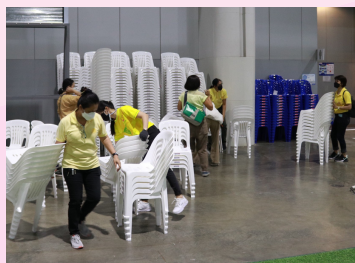


➤ ขอแสดงความยินดี



เมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม 2564 ที่ผ่านมานพ.กรกฤษ ลิ้มสมมุติ ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข พร้อมคณะผู้บริหารกองบริหารการสาธารณสุข ร่วมแสดงความยินดี กับนางสาววรรณิดา ศรีสุพรรณ ในโอกาสเลื่อนระดับตำแหน่งใหม่ "เกสัชกร ระดับเชี่ยวชาญ"

➤ กบรส. อาสาสมัคร โรงพยาบาลบุษราคัม



เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2564 บุคลากรกองบริหารการสาธารณสุข ร่วมใจเป็นอาสาสมัคร จัดเตรียมพื้นที่รองรับการเปิดโรงพยาบาลบุษราคัม เฟส 3 เพิ่มอีก จำนวน 1,500 เตียง



3 กรกฎาคม วันปลอดถุงพลาสติกสากล INTERNATIONAL PLASTIC BAG FREE DAY

เพื่อรณรงค์ให้ผู้คนทั่วโลกตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม
ที่มาจากพฤติกรรมการใช้พลาสติกแบบครั้งเดียวทิ้ง จนก่อให้เกิด
มลภาวะ และคุกคามสิ่งมีชีวิตบนโลกใบนี้

สัดส่วนการลด
ใช้ถุงพลาสติก
ประเภท
ใช้ครั้งเดียวทิ้ง



ปี 2563	13,000 ล้านใบ 29%	32,000 ล้านใบ 71%	2,439 ล้านบาท
ปี 2564	20,000 ล้านใบ 45%	25,000 ล้านใบ 55%	3,769 ล้านบาท
ปี 2565 (คาดการณ์)	29,000 ล้านใบ 64%	16,000 ล้านใบ 36%	5,306 ล้านบาท

ศูนย์วิจัยกสิกรไทย
www.bltbangkok.com

ไข้องความรู้

ชาวพุทธ

เชิญชวน ชาว กบรส.

- ✓ ทิ้งขยะให้ถูกที่
- ✓ แยกขยะก่อนทิ้ง
- ✓ ลดโลกร้อน
- ✓ ลดปัญหาสิ่งแวดล้อม

ถังน้ำเงิน (ขยะทั่วไป)

ขยะที่มักจะย่อยสลายไม่ได้
หรือย่อยสลายยากแต่ไม่เป็นพิษ



ถังเขียว (ขยะเปียก)

ขยะย่อยสลายได้เร็ว
นำไปทำปุ๋ยหมักชีวภาพ ไล่ต้นไม้



ถังเหลือง (ขยะรีไซเคิล)

ขยะที่เราทิ้งไปแล้วสามารถ
นำกลับมาใช้ซ้ำอีกครั้งได้



ถังแดง (ขยะอันตราย)

ขยะที่มีสารปนเปื้อนวัตถุอันตรายชนิด
ต่างๆ เช่น สารพิษ วัตถุติดเชื้อได้





HEALTH ADMINISTRATION DIVISION

กองบริหารการสาธารณสุข

Facebook : กองบริหารการสาธารณสุข

website : www.phdb.moph.go.th

Tel : 02 590 1542-3

address : อาคาร 5 ชั้น 6 สำนักงานปลัด
กระทรวงสาธารณสุข