

สถานี

กบรล.

@HAD



จุลสารออนไลน์ กองบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ฉบับที่ 3 | ปีที่ 1 | มีนาคม 2564



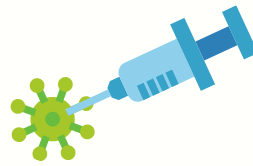
If you get tired,
learn to rest not to quit.

ถ้าคุณรู้สึกเหนื่อย จงเรียนรู้ที่จะพัก ไม่ใช่ยอมแพ้

- กองบรรณาธิการ -



ปก ทม ก. บอกกล่าว

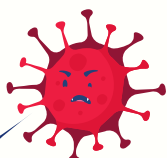


สวัสดิเดือนมีนาคม

สิ้นสุดฤดูหนาว ก้าวสู่ฤดูร้อนกันแล้ว ตั้งแต่ 27 กุมภาพันธ์ 2564 นะคะ “March” มาจากคำในภาษาละติน Martius : Mars ซึ่งเป็นเทพเจ้าแห่งสงครามของโรมัน เหมือนกันทั่วโลกที่กำลังทำสงครามกับเชื้อไวรัส Covid-19 มานานแล้ว สงครามนี้ยังอีกยาวนานแค่ไหน ยังไงก็อย่าประมาท ถึงวัคซีนจะทยอยนำเข้ามาแล้ว แต่วัคซีนที่เราสร้างเอง ง่าย ราคาถูก และปลอดภัยที่สุด คือ การสวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ ค่ะ

สืบจากปกฉบับนี้ กอง บก. ขออนุญาตนำภาพการรับวัคซีน ของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (นายอนุทิน ชาญวีรกูล) และ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต) เพื่อเป็นเกียรติแก่จุลสารออนไลน์กองบริหารการสาธารณสุข และเพื่อเป็นการยืนยันถึงความปลอดภัย ให้ประชาชนยังคงมั่นใจในระบบบริการสุขภาพของประเทศไทยค่ะ

เนื้อหาในเล่มแน่นไปด้วยสาระและความสวยงาม ขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านสนับสนุนเนื้อหาและภาพที่สวยงาม ขอเชิญทุกท่านเยี่ยมชมบ้านเราค่ะ



ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

นายแพทย์สินชัย ตันติรัตนานนท์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นางณปภัช นฤคนธ์

กองบรรณาธิการ

นางรศสุคนธ์ กังอุบล
นางสาวณิชาพัชร ประสงค์มงคล
นางเบญจมาภรณ์ ศิริเฉลิม
นายชูชัย อรรถวิสัย

ฝ่ายศิลป์

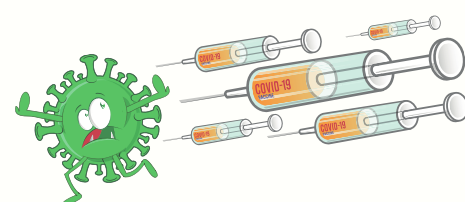
นางสาวพัชรินทร์ ไชยสิงห์
นายศดานันท์ ตันติโกคา
นายกฤษชัช อำโนวยุทธ์

ฝึกฝนประสบการณ์

นายอมรเทพ เชียงหวีอง
นายณัฐพงษ์ ลีสุก

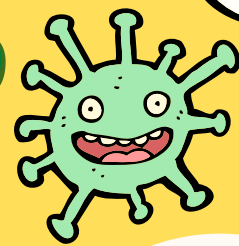
ผลิตโดย

กลุ่มงานยุทธศาสตร์
กองบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวง
สาธารณสุข
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 02 590 1758



อาการข้างเคียง หลังฉีดวัคซีนโควิด - 19

แบ่งเป็น
2 ระดับ



อาการไม่รุนแรง



มีไข้ต่ำ



ปวดศีรษะ



คลื่นไส้ อาเจียน



อ่อนเพลีย



ปวดบริเวณที่ฉีด

อาการรุนแรง



ไข้สูง

ปากเปื่อย

ชัก หมดสติ

ผื่นขึ้นทั้งตัว

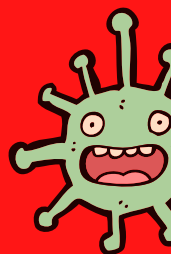
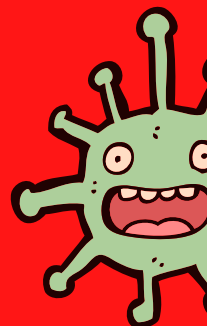
กล้ามเนื้ออ่อนแรง

ปวดศีรษะรุนแรง

อาเจียนมากกว่า 5 ครั้ง

แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก

มีจุดเลือดออกจำนวนมาก





เที่ยวไทย...ปลอดภัยโควิด – 19

สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง
ที่อยู่ในที่สาธารณะ เป็นการป้องกันที่ดีที่สุด

ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ พกเจลล้างมือ
หรือแอลกอฮอล์ความเข้มข้น **70 %** ขึ้นไป

รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลาง
ส่วนตัว เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าด้วยมือ ใช้กระดาษ
ทิชชู หรือผ้าเช็ดหน้าในการสัมผัสใบหน้าแทน

หลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ
ผ้าเช็ดหน้า หรือผ้าเช็ดตัวร่วมกัน

ออกกำลังกาย แบบ "new normal"

สุขภาพดีง่าย ๆ
ไม่ต้องจ้อฟิตเนส



1. กระโดดเชือก

ใช้พื้นที่น้อย และได้พลังงานเยอะ



2. โยคะ

เล่นคนเดียวได้ ใช้พื้นที่น้อย



4. เต้นแอโรบิค

เปิดเพลง เปิดคลิป์ เต้นเองได้



3. เดินเร็ว

เดินเร็ว รอบๆ บ้าน หรือสวน



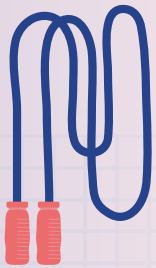
5. บอดี้เวท

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เล่นที่บ้านได้

ออกกำลังกาย แบบ

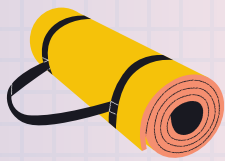
"new normal"

ข้อดี
ที่ร่างกายได้รับ



1. กระโดดเชือก

เสริมความแข็งแรงของกระดูก กระโดดเชือกเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่รุนแรง และยังบริหารกล้ามเนื้อและกระดูกแทบทุกส่วน



2. โยคะ

ช่วยให้ร่างกายมีความสมดุล ทั้งระบบไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และระบบทางเดินหายใจ



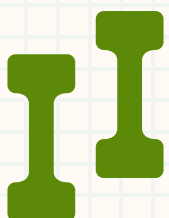
3. เดินเร็ว

การเดินเร็วจะช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้ออ่อน ช่วยกระชับหน้าท้อง สะโพก และการเดินยังทำให้คุณมีรูปร่างที่สมส่วน หุ่นดี



4. เต้นแอโรบิค

ช่วยให้อารมณ์ดี ลดความเครียด นอนหลับสนิทและต่อเนื่องมากขึ้น และส่งเสริมการทำงานของสมอง ชะลอความเสื่อมของเซลล์สมอง



5. บอดี้เวท

บอดี้เวทเป็นได้ทั้งการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมัน และสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง



ขอแสดงความยินดีท่านที่ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์ ชั้นสายสะพายประจำปี ๒๕๖๓

เครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก
ชั้นประภดาภรณ์ช้างเผือก (ป.ช.)



นายแพทย์สินชัย ตันดิรัตน์นนท์
ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข

เครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีเกียรติยศยิ่งมงกุฎไทย
ชั้นประภดาภรณ์มงกุฎไทย (ป.ม.)



นางเกวลิน ซีนเจริญสุข
นักวิชาการสาธารณสุข
เชี่ยวชาญ



นางณปภัช นฤคนธ์
นักวิชาการสาธารณสุข
ชำนาญการพิเศษ



นางมยุรี เอี่ยมเจริญ
นักวิชาการสาธารณสุข
ชำนาญการพิเศษ



นางสาวพัชรา เสถียรพักรณ์
นักวิชาการสาธารณสุข
ชำนาญการพิเศษ





รอบรู้ กบรส.

พัฒนาจังหวัดต้นแบบ “ครอบครัวมั่นคง สังคมสุภาพดี”



พัฒนาการส่งต่อผู้ป่วยยาเสพติดและจิตเวช กรณีฉุกเฉิน

เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2564 นายแพทย์สินชัย ตันดิรัตน์นนท์ ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข เป็นประธานการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแนวทางการส่งต่อผู้ป่วยยาเสพติดและจิตเวชกรณีฉุกเฉิน เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งต่อผู้ป่วยยาเสพติดและจิตเวชให้มีประสิทธิภาพ และมีความเป็นธรรม รวดเร็ว เข้าถึงง่าย จัดโดยกลุ่มงานพัฒนาระบบงานยาเสพติดและสารเสพติด กองบริหารการสาธารณสุข

เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2564 นายแพทย์ยงยศ ธรรมวุฒิ รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาจังหวัดต้นแบบ “ครอบครัวมั่นคง สังคมสุภาพดี” เพื่อบูรณาการการทำงานร่วมกันกับภาคีเครือข่าย ในจังหวัดเป้าหมาย ให้เกิดรูปแบบการพัฒนาระบบบริการสู่สุขภาพะที่ดีของทุกกลุ่มวัย โดย 4 จังหวัดต้นแบบ (พะเยา บุรีรัมย์ ระยอง และตรัง) จัดโดยกลุ่มงานยุทธศาสตร์ กองบริหารการสาธารณสุข ร่วมกับสำนักวิชาการสาธารณสุข

พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม



เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2564 นางณปภัช นฤคนธ์ รองผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข ได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข ให้เป็นประธานการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้บุคลากรกองบริหารการสาธารณสุขเป็นข้าราชการยุคใหม่ที่มีคุณภาพและคุณธรรม ตามหลักคุณธรรมเป้าหมาย “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา” สู่เป้าหมายกองบริหารการสาธารณสุขเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบอย่างยั่งยืน จัดโดยกลุ่มงานยุทธศาสตร์ กองบริหารการสาธารณสุข



วันอนุรักษ์น้ำโลก

วันที่ **22 มีนาคม** ของทุกปี
เป็นวัน World Water Day
หรือวันอนุรักษ์น้ำโลก

เนื่องจากองค์การสหประชาชาติได้ตระหนัก
ถึงการขาดแคลนน้ำที่ทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น
และอาจจะก่อให้เกิดปัญหาการแย่งน้ำ
ได้ในอนาคต

“เพราะน้ำเป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน
ของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด”

WORLD WATER DAY 2021

THEAM

"VALUING WATER"

คุณวรนัดดา ศรีสุพรรณ

หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบสนับสนุนบริการ

“**น้ำ**

เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญ
อย่างยิ่ง ต้องมีการอนุรักษ์น้ำ
และใช้น้ำอย่างคุ้มค่า
ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

”

เราตระหนักถึงความสำคัญของการ ใช้น้ำให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จึงได้พัฒนาระบบบริหารจัดการระบบสุขาภิบาลน้ำ ใน
โรงพยาบาลให้มีประสิทธิภาพ ควบคุมกับการขับเคลื่อน
แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบและแก้ไขปัญหาการบำบัด
น้ำเสีย ในหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

นับตั้งแต่ปีงบประมาณ 2560 กบรส. ได้ลงพื้นที่พัฒนาระบบ
สุขาภิบาลน้ำให้โรงพยาบาล สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง
สาธารณสุข ในปีงบประมาณ 2560 จำนวน 23 แห่ง,
ปีงบประมาณ 2561 จำนวน 38 แห่ง, ปีงบประมาณ 2562
จำนวน 30 แห่ง, ปีงบประมาณ 2563 จำนวน 82 แห่ง,
และปีงบประมาณ 2564 จนถึงปัจจุบัน จำนวน 27 แห่ง,
รวมทั้งสิ้น 179 แห่ง

คุณชุตินาถ กักจันทร์

หัวหน้างานพัฒนาระบบสนับสนุนบริการ

"น้ำ" นับเป็นระบบสนับสนุนหลักของโรงพยาบาล
ในการให้บริการต่อประชาชน น้ำที่ใช้ในโรงพยาบาล
ต้องผ่านการปรับปรุงคุณภาพน้ำให้ได้ตามมาตรฐาน
และมีการสำรองน้ำไว้ใช้อย่างต่ำ 3 วัน การใช้น้ำอย่าง
ประหยัด นอกจากช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายให้กับโรงพยาบาล
แล้ว ยังสามารถลดปริมาณน้ำเสียซึ่งจะต้องนำเข้าสู่
กระบวนการบำบัดน้ำเสีย เพื่อขจัด หรือลดมลพิษ
ให้ได้ตามมาตรฐาน ก่อนปล่อยลงสู่แหล่งน้ำธรรมชาติ
หรือนำน้ำทิ้งหลังจากการบำบัดกลับไปใช้



วิธีประหยัดน้ำสู่ภัยแล้ง

1 ปิดก๊อกน้ำให้สนิททุกครั้งและไม่เปิดน้ำไหลทิ้งโดยเปล่าประโยชน์

ใช้ภาชนะรองน้ำแทนการปล่อยน้ำจากก๊อกหรือสายยาง เพื่อลดการสิ้นเปลือง

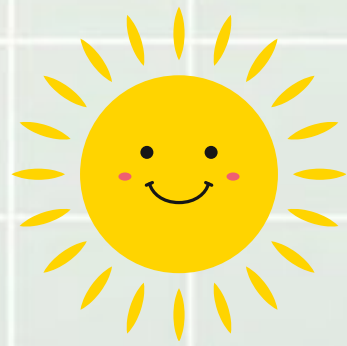
2

3 ใช้ขวดหรือเกลลอนบรรจุน้ำ วางในแท็งค์ชักโครก เพื่อช่วยประหยัดน้ำ

นำน้ำที่เหลือใช้จากการใช้งาน ไปใช้ประโยชน์ต่อ เช่น รดน้ำต้นไม้ หรือทำความสะอาดพื้น

4

ประโยชน์ดี



เมื่อคุณดื่ม **น้ำอุ่น** ยามเช้า

การดื่มน้ำอุ่นยามเช้าทำให้ร่างกายปรับสมดุล โดยเฉพาะ ผู้ที่ทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือไม่มีเวลาออกกำลังกาย แค่ดื่มน้ำอุ่นตอนเช้า หลังตื่นนอนทุกวันให้เป็นนิสัย ก็จะมีประโยชน์กับร่างกาย

ลดริ้วรอยก่อนวัย

น้ำอุ่น สามารถช่วยทำความสะอาดร่างกายจากสารพิษ

บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ

น้ำอุ่น ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

ทำให้น้ำหนักลดลง

น้ำอุ่น ช่วยเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย ช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญ

ช่วยให้ร่างกายย่อยอาหารได้ดีขึ้น

น้ำอุ่น ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร

ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น

น้ำอุ่น ช่วยล้างสารพิษออกจากร่างกาย

แก้มิให้เกิดอาการท้องผูก

การดื่มน้ำอุ่นในตอนเช้าจะช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ตื่นตัว



กองบริหารการสาธารณสุข Health Administration Division



กองบริหารการสาธารณสุข



www.phdb.moph.go.th



02 590 1542-3



อาคาร 5 ชั้น 6 สำนักงานปลัด
กระทรวงสาธารณสุข

