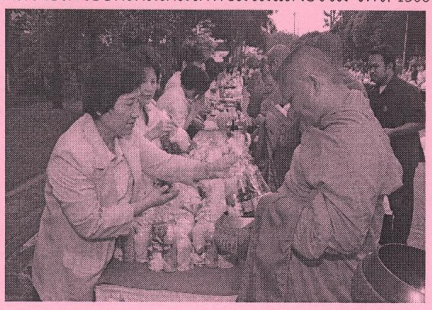
จดหมายข่าว
สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์
ปีที่ 13 ฉบับที่ 14 ประจำวันที่ 2 มกราคม 2556

ทำบุญวันขึ้นปีใหม่ 2556

เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ 2556 คณะกรรมการบริหารความเสี่ยงชมรมแสงธรรม สถาบันโรคทรวงอก ขอเชิญชวนบุคลากรทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรมใส่บาตรอาหารแห้งแด่พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 72 รูป **ในวันศุกร์ที่ 4 มกราคม 2556**

- **06.30 น. ถวายภัตตาหารเช้า ณ โรงอาหารชั้น 2**
- **07.30 น. ใส่บาตรอาหารแห้ง ณ หน้าตึกอานันทสถาน**

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ชมรมแสงธรรม โทร. 1306



ใบ IR แบบใหม่

คณะกรรมการบริหารความเสี่ยงและพิทักษ์สิทธิผู้ป่วย ขอแจ้งเรื่องการใช้แบบฟอร์มบันทึกรายงานอุบัติการณ์และเหตุการณ์แทนแบบเดิม โดยใบ IR แบบใหม่มี 2 แบบดังนี้

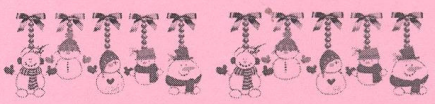
1. แบบบันทึกรายงานอุบัติเหตุและเหตุการณ์ **ความเสี่ยงทางคลินิก Incident Report : Clinical Risk (FM-CCIT-18-00)** รายงานอุบัติการณ์ที่เกิดการดูแลรักษาพยาบาลของบุคลากรทางการแพทย์
2. แบบบันทึกรายงานอุบัติเหตุและเหตุการณ์ **ความเสี่ยงทั่วไป Incident Report Non - Clinical Risk (FM-CCIT-18-00)** รายงานอุบัติการณ์ต่างๆ ด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม

ซึ่งได้แจ้งเวียนให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบแล้ว เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2555 ที่ผ่านมา **หากหน่วยงานที่ต้องการขอรับแบบฟอร์มดังกล่าวสามารถเบิกได้ที่หน่วยงานพัสดุ** สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่งานบริหารความเสี่ยง (ศูนย์พัฒนาคุณภาพ) โทร. 1289

ข่าวสารสุขภาพ

ลมหนาวมาแล้วจ้า!!! หลายคนคงได้สัมผัสกับลมหนาวกันบ้างแล้วใช่มั้ยคะ วันนี้มีเคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้คุณพร้อมสู้กับลมหนาวไปพร้อมๆกันค่ะ

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และดื่มน้ำอุ่นมากๆ และออกกำลังกายวันละ 15 - 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคไข้หวัดและไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หากป่วยเป็นโรคไข้หวัด ควรนำผ้ามาปิดจมูกและปาก
- งดบุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- พยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่นไว้เสมอ ด้วยการสวมเสื้อผ้าหนา ๆ ปกปิดร่างกายให้มิดชิดจากอากาศหนาว
- ควรอาบน้ำอุ่น ใช้สบู่ที่อ่อนโยนต่อผิว และทาโลชั่นน้ำมัน หรือครีมบำรุงทั่วร่างกาย บริเวณผิวหน้า เพื่อดูแลให้ผิวชุ่มชื้น
- ควรใช้สีผึ้ง หรือลิปกรอสทาริมฝีปาก ไม่ควรเลียริมฝีปาก

และอีกหนึ่งเคล็ดลับคือ อย่าลืม!! ดูแลสุขภาพคนที่คุณรักรับรองว่าฤดูหนาวปีใหม่นี้จะแสนอบอุ่น จนคุณไม่อยากให้ผ่านไปเลยค่ะ

ที่มาข้อมูล : http://www.moj.go.th/th/cms/detail.php?id=3185