



จดหมายข่าว
สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์
ปีที่ 13 ฉบับที่ 2 ประจำวันที่ 8 ตุลาคม 2555

Big Cleaning Day

หลังจากมีพิธีเปิดกิจกรรม “Big Cleaning Day” ในวันที่ 28 กันยายน 2555 ที่ผ่านมา เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน จึงขอให้ทุกท่านร่วมมือกันทำกิจกรรม 5 ส.ภายในหน่วยงาน โดยจะมีคณะกรรมการสุ่มตรวจเยี่ยมในระหว่างวันที่ 1-31 ตุลาคมนี้



รับบริจาคเลือด

งานธนาคารเลือด กลุ่มงานพยาธิวิทยา จัดให้มีการออกหน่วยรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ เพื่อให้มีเลือดสำรองเพียงพอต่อความต้องการของผู้เข้ารับบริการในภาวะฉุกเฉิน โดยมีตารางการออกรับบริจาคดังนี้

วันพุธ ที่ 10 ตุลาคม 2555

บริษัท โฮมโปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน)

วันอังคาร ที่ 16 ตุลาคม 2555

บริษัท ปัญญาธารา จำกัด



ข่าวสารสุขภาพ

ช่วงนี้ฝนตกแทบทุกวัน อาจทำให้ท่านเจ็บป่วยได้ง่าย การดูแลสุขภาพในช่วงนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับสภาพต่อการเปลี่ยนแปลง อันดับแรกควรหันมาดูแลสุขภาพตัวเองให้มากขึ้น เพื่อป้องกันโรคต่างๆที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคไข้หวัด เพราะอาจส่งผลให้กลายเป็นโรคหลอดลมอักเสบและโรคปอดบวมได้ในที่สุด

ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกายและควรออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เพื่อช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย เช่น การเดินแอโรบิก การเดินเร็ว การเล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง เป็นต้น สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการรับประทานอาหาร ควรเน้นผักหลากหลายและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงและอย่าลืมดื่มน้ำให้เพียงพอ ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคไข้หวัดได้ดี และก่อนออกจากบ้านอย่าลืมพกร่มเพื่อสุขภาพที่ดีและร่างกายที่แข็งแรงค่ะ

แหล่งที่มา : <http://campus.sanook.com>



นานา ... นารู้

วินัยข้าราชการ

ตาม พ.ร.บ.ระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ.2551

โดยสำนัก ก.พ.

วินัย คือ ลักษณะเชิงพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นการ

- ควบคุมตนเอง
- ปฏิบัติตามการนำ
- อยู่ในระเบียบแบบแผน
- มีความเป็นระเบียบ

ต่อจากฉบับที่ 53

สถาบันโรคทรวงอก เป็นสถาบันชั้นนำด้านโรคหัวใจและปอดระดับนานาชาติ
ค่านิยมร่วม (Core Value) บริการปลอดภัย ได้มาตรฐาน วิชาการเป็นเลิศ เชิดชูจริยธรรม ทำงานเป็นที่อย่างมีความสุข
มาตรฐานทางจริยธรรม ซื่อสัตย์ โปร่งใส ใส่ใจทุกบริการ
งานประชาสัมพันธ์ สถาบันโรคทรวงอก