



## จดหมายข่าว

### สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 17 ฉบับที่ 7 ประจำวันที่ 14 พฤศจิกายน 2559

#### วันเบาหวานโลก

ด้วยสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day)

#### คำขวัญวันเบาหวานโลก

“เบาหวานรู้จักป้องกัน รู้ทันเพื่อควบคุม”

หรือ “Eyes on Diabetes”

เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน เรามีแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้ห่างไกลโรคเบาหวานมาฝากกันค่ะ

☞ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็มจัด เพิ่มผักและผลไม้

☞ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 150 นาทีต่อสัปดาห์

☞ การงด/ลดการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

☞ ควรรับการตรวจค่าระดับน้ำตาลเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ

#### ทำบุญประจำเดือน

คณะกรรมการความเสี่ยงทางจริยธรรมร่วมกับชมรมแสงธรรม สถาบันโรคทรวงอก ขอเชิญชวนบุคลากรทุกท่านทำบุญประจำเดือนพฤศจิกายน ในวันพฤหัสบดีที่ 17 พฤศจิกายน 2559 เวลา 10.30 -13.00 น. ณ หอผู้ป่วยในอายุรกรรมหัวใจ 7/6 อาคาร 7 ชั้น 6

#### OHWN

งานอาชีวอนามัย สถาบันโรคทรวงอก จัดประชุม OHWN เพื่อให้การดำเนินงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยเป็นไปตามนโยบาย จึงขอเรียนเชิญผู้ประสานงานอาชีวอนามัยประจำหน่วยงานเข้าร่วมประชุมและฟังการนำเสนอผลสำรวจประเมินความเสี่ยงอาชีวอนามัยในการทำงานของหน่วยงานดังนี้

1. งานยานพาหนะ
2. งานFOB
3. กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพ

ในวันที่ 16 พฤศจิกายน 2559 เวลา 13.00 – 16.00 น.  
ณ ห้องประชุมเฉลิมฉัตรบารมี ชั้น 10 อาคาร 7

#### บริจาคโลหิตนอกสถานที่

งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก ขอเชิญผู้สนใจร่วมบริจาคโลหิตที่หน่วยงานธนาคารเลือด ณ ตึกชำนาญพิเศษชาติ ชั้น 1 นอกจากนี้มีการออกรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่เพื่อให้มีเลือดสำรองเพียงพอต่อความต้องการกับผู้เข้ารับบริการในภาวะฉุกเฉินโดยออกรับบริจาค

วันพุธที่ 16 พฤศจิกายน 2559  
ณ สำนักงานเทศบาลบางศรีเมือง  
จังหวัดนนทบุรี

วันพฤหัสบดีที่ 17 พฤศจิกายน 2559  
ณ บริษัท ปัญญาธารา จำกัด  
จังหวัดนนทบุรี

### สถาบันโรคทรวงอก เป็นสถาบันชั้นนำด้านโรคหัวใจและปอดระดับนานาชาติ

ค่านิยมร่วม (Core Value) บริการปลอดภัย ได้มาตรฐาน วิชาการเป็นเลิศ เชิดชูจริยธรรม ทำงานเป็นทีมอย่างมีความสุข  
มาตรฐานทางจริยธรรม ซื่อสัตย์ โปร่งใส ใส่ใจทุกบริการ

งานประชาสัมพันธ์ สถาบันโรคทรวงอก