



## จดหมายข่าว สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ปีที่ 19 ฉบับที่ 7 ประจำวันที่ 12 พฤศจิกายน 2561

### OHWN

วานอาชีวอนามัย ขอเชิญผู้ประสานงานอาชีวอนามัยประจำหน่วยงานเข้าร่วมประชุม ผู้ประสานงานอาชีวอนามัยประจำหน่วยงาน (OHWN) เพื่อให้การดำเนินงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยเป็นไปตามนโยบาย คณะกรรมการอาชีวอนามัยสถาบันโรคทรวงอก ส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาวะที่ดีของผู้ปฏิบัติงาน ในวันที่ 14 พฤศจิกายน 2561 เวลา 13.00 - 16.00 น. ณ ห้องประชุม ชั้น 4 อาคาร 8 สถาบันโรคทรวงอก

### หน้าหนาวนี้ดูแลตัวเองยังไงดีไม่ให้ป่วย

เริ่มต้นจากการเลือกอาหารและเครื่องดื่มให้เหมาะกับสภาพอากาศในหน้าหนาว สำหรับเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับช่วงที่มีอากาศเย็นคือ เครื่องดื่มประเภทน้ำชา หรือน้ำขิงร้อนๆ (สามารถช่วยแก้อาการไข้หวัดได้) อาหารควรเป็นอาหารจำพวกโปรตีน เครื่องเทศที่ใช้ควรเน้น พริกไทย ขิง กระเทียม หัวหอม

อาการเจ็บป่วยที่มักพบมากที่สุดนอกจากอาการเป็นหวัดคัดจมูกคือ อาการเป็นตะคริว ผู้ที่เป็นตะคริวจะมีอาการปวดกล้ามเนื้อ วิธีการป้องกันอาการตะคริวคือ ให้สวมเสื้อผ้าหนาๆ หรือเครื่องกันหนาวอื่นๆ เช่น ผ้าพันคอ ถุงเท้า และระมัดระวังอย่าสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นจนเกินไป เพราะเนื่องจากอากาศเย็น จะส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก หากยิ่งสวมเสื้อผ้าที่รัดแน่นจนเกินไป จะยิ่งขวางทางเดินเลือดเข้าทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก และการที่ผิวหนังถูกแดดเผาเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการตะคริว

### ทดลองใช้การลงเวลาปฏิบัติราชการด้วย เครื่องสแกนลายนิ้วมือ

เปิดให้ทดลองใช้เครื่องสแกนลายนิ้วมือ ในกลุ่มผู้ปฏิบัติงาน Back Office และผู้สแกนมือชื่อปฏิบัติราชการ ณ ชั้น 1 อาคาร 7 หน้าลิฟท์สำหรับเจ้าหน้าที่ (ลิฟท์กลาง) ตั้งแต่วันที่ 12 พฤศจิกายน 2561 โดยการทดลองใช้ครั้งนี้ จะใช้ระบบสแกนลายนิ้วมือควบคู่กับการลงลายมือชื่อแบบเดิมก่อนในระยะแรก

สำหรับขั้นตอนการทดลองใช้เครื่องสแกนลายนิ้วมือใช้นิ้วชี้ด้านขวาสแกนลายนิ้วมือ

- สามารถสแกนได้ทุกจุดที่มีการติดตั้งเครื่องสแกนลายนิ้วมือ
- เมื่อสแกนลายนิ้วมือแล้วให้มาลงลายมือชื่อในสมุดลงเวลา ณ ตำแหน่งเดิมที่เคยลงไว้ก่อนหน้านี้

### รายการวิทยุ



รายการสัปดาห์พิเศษ ครอบครัวก้าวทันสุขภาพ  
คลื่น AM1107 kHz. และ <http://radio.ku.ac.th>

วันที่ 15 พฤศจิกายน 2561

เวลา 14.10-14.30 น.

เรื่อง โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ (Allergic rhinitis)

วิทยากร ญ.อภิษฐา คำหม่อม

ตำแหน่ง เกษตรปฏิบัติการ

### สถาบันโรคทรวงอก

วิสัยทัศน์ เป็นผู้ให้การพัฒนาให้ประชาชนได้รับบริการทางการแพทย์ด้านโรคหัวใจและปอดที่มีคุณภาพ เท่าเทียมกันภายในปี พ.ศ. 2564

ค่านิยม C : Change ตอบสนองการเปลี่ยนแปลง C : Competency แข็งขัน พัฒนาสมรรถนะ

I : Innovation นวัตกรรมเด่นดี T : Trust เป็นที่พึ่งประชาชน

มาตรฐานทางจริยธรรม ซื่อสัตย์ โปร่งใส ใส่ใจทุกบริการ