



กรมการแพทย์  
สถาบันโรคทรวงอก

## จดหมายข่าว

### สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 19 ฉบับที่ 21 ประจำวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2562

#### รับมือฝุ่นละอองและมลพิษทางอากาศ ( PM 2.5 )



เป็นที่ทราบกันดีแล้วนะครับว่า ปัจจุบันปัญหาสภาพอากาศในเขต กทม. - ปริมณฑล นั้นมีฝุ่นละออง PM 2.5 เกินมาตรฐาน ซึ่งอยู่ในระดับ ที่เรียกว่า ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้น เราจึงมีคำแนะนำในการปฏิบัติ ตนเองเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันดังนี้

- ลดเวลาทำกิจกรรมนอกบ้านและท่องเที่ยว หากจำเป็น ต้องสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM 2.5 ทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน
- จำกัดการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก และออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น ปั่นจักรยาน วิ่ง เผลี่ยนมาออกกำลังกายในบ้านหรือโรงยิม เช่น โยคะ เต้น - วิ่งบนลู่วิ่ง แอโรบิก
- หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที



#### โครงการวันนอนหลับโลก (World Sleep Day 2019)



ศูนย์โรคการนอนหลับ สถาบันโรคทรวงอก จัดกิจกรรมโครงการ วันนอนหลับโลก (World Sleep Day 2019) ในหัวข้อเรื่อง "Healthy Sleep, Health Aging นอนหลับสนิท ชีวิตยืนยาว" ในวันที่ 14 มีนาคม 2562 เวลา 08.00 - 12.00 น. ณ ห้องประชุมเฉลิมฉัตรบารมี ชั้น 10 อาคาร 7

เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรทางการแพทย์ตระหนักถึงการนอนหลับ และโรคจากการนอนหลับ ศูนย์การนอนหลับ

จึงขอให้นักวิชาการและผู้สนใจเข้าร่วมโครงการดังกล่าว โดยสามารถส่งรายชื่อได้ที่ ศูนย์การนอนหลับ ชั้น 3 อาคาร 2 ภายในวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2562



#### บริจาคโลหิต



ขอเชิญบุคลากรสถาบันฯ และผู้ที่สนใจร่วมบริจาคโลหิต ได้ที่ งานธนาคารเลือด อาคารชานาญกัญญา ชั้น 1 เพื่อให้มีเลือดสำรองเพียงพอต่อผู้เข้ารับบริการในภาวะฉุกเฉิน นอกจากนี้มีการออกรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562  
สำนักงานประสานครหลวง สาขานนทบุรี



#### รายการวิทยุห้องสนทนา ม.ก



คลื่น AM 1107 KHz. และ <http://radio.ku.ac.th>  
วันที่ 1 มีนาคม 2562 เวลา 13.10 - 13.25 น.

เรื่อง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)

วิทยากร นายสมศักดิ์ กันณะ

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



#### สถาบันโรคทรวงอก

วิสัยทัศน์ เป็นผู้นำการพัฒนาให้ประชาชนได้รับบริการทางการแพทย์ด้านโรคหัวใจและปอดที่มีคุณภาพ เท่าเทียมกันภายในปี พ.ศ. 2564

ค่านิยม C : Change ตอบสนองการเปลี่ยนแปลง C : Competency แขงขัน พัฒนาสมรรถนะ

I : Innovation นวัตกรรมเด่นดี T : Trust เป็นที่พึ่งประชาชน

มาตรฐานทางจริยธรรม ซื่อสัตย์ โปร่งใส ใส่ใจทุกบริการ