จดหมายข่าวรายสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 24 ฉบับที่ 43 ประจำวันที่ 30 กรกฎาคม 2567

ตลาดรักษ์โลก

ขอเชิญบุคลากร สถาบันโรคทรวงอกทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรม
ขยะแลกไข่ และ Zero Waste กล่องนี้ยังมีประโยชน์
ในวันที่ 9 และ 23 สิงหาคม 2567 เวลา 14.00 - 16.00 น.
ณ ลานกิจกรรม อาคาร 8 ชั้น 1

1 ขยะ แลก ไข่

เชิญชวนบุคลากร สรอ. ร่วมนำขยะ (ส่วนตัว) มาแลกไข่

1. คิดปริมาณน้ำหนักตามตารางที่กำหนด หากมีเศษเกิน สามารถเก็บไว้แลกได้ในครั้งถัดไป
2. ให้แสดงบัตรประจำตัวพนักงานทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม
3. รับเฉพาะประเภทขยะตามตารางที่กำหนดเท่านั้น
4. ของรางวัลเป็นไข่ไก่ เบอร์ 0

ตาราง ขยะแลกไข่

ประเภทขยะ	ปริมาณน้ำหนัก	ของรางวัล
กล่องพัสดุ	• ทุกๆ 1 kg	• ไข่ไก่ 1 ฟอง
ขวดพลาสติก	• ทุกๆ 1 kg	• ไข่ไก่ 2 ฟอง
ขวดแก้วใส/ขุ่น	• ทุกๆ 4 kg	• ไข่ไก่ 1 ฟอง
กระป๋องน้ำอัดลม	• ทุกๆ 1 kg	• ไข่ไก่ 7 ฟอง
กระป๋องสังกะสี	• ทุกๆ 1 kg	• ไข่ไก่ 1 ฟอง

2 Zero Waste กล่องนี้ยังมีประโยชน์

เชิญชวนบุคลากร สรอ. ร่วมส่งกล่องเครื่องดื่มที่ใช้แล้ว (ล้างให้สะอาด) มารีไซเคิลเป็นวัสดุก่อสร้างบ้าน ใน **"โครงการเก็บกล่องสร้างบ้าน เพื่อมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก"**

ของรางวัล Zero Waste

1. **รางวัลย่อย** ได้รับนม 1 กล่องต่อน้ำหนักกล่องรวม 1 Kg ในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง
2. **รางวัลใหญ่** ผู้ที่มีน้ำหนักกล่องสะสมสูงสุด 3 ลำดับแรก จะได้รับเงินรางวัล มูลค่า 500, 400 และ 300 บาท ตามลำดับ

ขอเชิญเข้าร่วมอบรม Google AppSheet

ขอเชิญบุคลากร ที่มีรายชื่อเข้าร่วมอบรม Google AppSheet เรื่อง การพัฒนาสร้างแอปพลิเคชั่นแบบไม่ต้องใช้โค้ด(NO CODE) ด้วย Google Appsheet ในวันที่ 1-2 สิงหาคม 2567 เริ่มลงทะเบียน เวลา 08.00 น. ณ ห้องประชุมเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้น 5 อาคาร 8

ร่วมประเมินสถานภาพการจัดการพลังงาน (Energy Management Metrix EMM)

สถาบันโรคทรวงอก ขอความร่วมมือบุคลากรทุกท่าน ประเมินสถานภาพการจัดการพลังงาน (Energy Management Metrix : EMM) เพื่อดำเนินการด้านพลังงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และทราบถึงจุดแข็งจุดอ่อนของการจัดการพลังงาน

แบบประเมินสถานภาพการจัดการพลังงาน (Energy Management Metrix EMM)

สามารถร่วมทำแบบประเมินผ่านการ
<<<<...<<< SCAN QR CODE

ร่วมรับฟังความรู้สุขภาพ

สถานีวิทยุกระจายเสียง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 4 ภูมิภาค
คลื่น AM 1107 kHz. และ: http://radio.ku.ac.th
รายการห้องสนทนา ม.ก. เวลา 13.10 - 13.25 น.

วันที่ 9 สิงหาคม 2567

เรื่อง : Intermittent fasting (IF) มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดอย่างไร

วิทยากร : แพทย์หญิงณิรดา คุปตพงศ์
นายแพทย์ชำนาญการ

จดหมายข่าวรายสัปดาห์

ขอเชิญผู้สนใจสามารถขอเผยแพร่ข้อมูลความรู้ ข้อมูลข่าวสาร หรือกิจกรรม ในหน่วยงานของตนได้ที่ งานประชาสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคาร 8 โทร.30156

สรอ.รู้รักษ์พลังงาน เพื่อสานสร้างโลกสวยให้ยั่งยืน

ข้อมูลการใช้พลังงานของสถาบันโรคทรวงอก ประจำเดือนมิถุนายน 2567 เปรียบเทียบกับ เดือนมิถุนายน 2566

การใช้พลังงานไฟฟ้า รวมทุกมิเตอร์

พลังงานไฟฟ้า (ลดลง)	(ลดลง) จากปี 2566	คิดเป็นเงิน (ลดลง)
63,000.00 kwh	9.36%	276,570.00 บาท

การใช้น้ำประปา รวมทุกมิเตอร์

ปริมาณน้ำประปา (เพิ่มขึ้น)	(เพิ่มขึ้น) จากปี 2566	คิดเป็นเงิน (เพิ่มขึ้น)
705.00 m^3	5.81%	11,012.10 บาท