จดหมายข่าวรายสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 25 ฉบับที่ 3 ประจำวันที่ 21 ตุลาคม 2567

ขอความร่วมมือถ่ายภาพเพื่อทำบัตรประจำตัว

งานการเจ้าหน้าที่ กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล ยุทธศาสตร์และแผนงาน สถาบันโรคทรวงอก จะดำเนินการจัดทำบัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่ภายในสถาบันฯ ในรูปแบบใหม่ ให้แล้วเสร็จภายในเดือนตุลาคม 2567 จึงขอความร่วมมือเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ให้มาดำเนินการถ่ายภาพเพื่อนำไปจัดทำบัตรประจำตัวใหม่ ณ หน่วยงานเวชนิทัศน์ ตามวันและเวลาที่กำหนด โดยจะแบ่งเป็น 2 รอบ รอบเช้า เวลา 09.00 - 11.30 น. และ รอบบ่าย เวลา 13.00 - 16.00 น.

หน่วยงาน	วันที่
กลุ่มงานอายุรศาสตร์หัวใจ	21 ตุลาคม 2567
กลุ่มงานอายุรศาสตร์ปอด	21 ตุลาคม 2567
กลุ่มงานวิสัญญีวิทยา	21 ตุลาคม 2567 - 22 ตุลาคม 2567
กลุ่มงานพยาธิวิทยากายวิภาค	22 ตุลาคม 2567
งานพยาธิคลินิก	22 ตุลาคม 2567
งานจุลชีววิทยา	22 ตุลาคม 2567
งานธนาคารเลือด	22 ตุลาคม 2567
กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู	22 ตุลาคม 2567 - 24 ตุลาคม 2567
กลุ่มงานทันตกรรม	24 ตุลาคม 2567
กลุ่มงานเภสัชกรรม	24 ตุลาคม 2567 - 25 ตุลาคม 2567
กลุ่มงานโภชนศาสตร์	25 ตุลาคม 2567
กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์	25 ตุลาคม 2567
สำนักผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก	25 ตุลาคม 2567

ขอแสดงความยินดีกับสถาบันโรคทรวงอก

ขอแสดงความยินดีกับสถาบันโรคทรวงอก

ที่ได้รับโล่รางวัลการยกระดับพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานบริการการสาธารณสุข GREEN & CLEAN Hospital Challenge ระดับท้าทาย ด้านการจัดการพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ ในงานประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 17 พ.ศ. 2567

ขอเชิญชวน ร่วมบริจาคโลหิต

ณ งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก

วันจันทร์- วันศุกร์ เวลา 08.30-15.30 น.

นอกจากนี้งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอกได้มีการออกหน่วยในการรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

วันที่ 24 ตุลาคม 2567 สำนักงานสรรพากรพื้นที่นนทบุรี 1

ปิดเทอมเล็ก กินเพลินเกินพุง

แนะนำผู้ปกครอง

ผู้ปกครองสามารถฝึกให้เด็ก ๆ รู้จักมีวินัยในการกิน และกินอาหารที่ประโยชน์ กินอย่างเหมาะสมกับวัยในแต่ละวัน สามารถเลี่ยงภาวะโรคอ้วนของเด็ก ๆ มีร่างกายที่สมส่วนแข็งแรงสมวัย

กินอาหารให้หลากหลาย และครบ 5 หมู่

ให้ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน

ลดหวาน มัน เค็ม

เลี่ยงอาหารสำเร็จรูป และเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น

จัดเตรียมผลไม้สด และผลไม้ที่เด็ก ๆ ชอบ ไว้ในตู้เย็นแทน

สิ่งที่ควรกินในแต่ละวัน

ข้าวหรือแป้ง	x8	ทัพพี
เนื้อสัตว์	x6	ช้อนกินข้าว
ผัก	x12	ช้อนกินข้าว
นม 2 แก้ว	x2	แก้ว
ผลไม้	x6	ชิ้นพอดีคำ

ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ทำงานบ้าน เคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น

ข้อมูลจาก : กรมอนามัย

ผลิตและเผยแพร่ : งานประชาสัมพันธ์

02-5470999 ต่อ 30156