



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา

<http://odpc11.ddc.moph.go.th>

ข่าวสาร

สคร.11 นครราชสีมา
กรมควบคุมโรค DDC รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้

ปีที่ 17 ฉบับที่ 3 เมษายน-มิถุนายน 2561 ISSN 1685-6-329

วันไข้เลือดออกอาเซียน



ASEAN Dengue Day

มาตรการ

3 เก็บ

ป้องกัน 3 โรค



- » คุณสามารถกำจัดยุงลายได้... ด้วยสเปรย์ฉีดพ่นกับยุง
- » ระวังโรคไอกรน... เด็กเล็กเสี่ยงเสียชีวิต
- » คุณเสี่ยงเป็นไข้เลือดออกหรือไม่
- » ข้อคิดดีๆ เปลี่ยนมุมมองในการทำงาน
- » 7 พลัน ลดเบาหวาน น้ำตาลน้อยทานเท่าไรก็ไม่อ้วน
- » คำสอนสั้นของท่าน ว.วชิรเมธี

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



สคร.11 นครราชสีมา

วิชาการ

คุณสามารถกำจัดยุงลายได้...ด้วยสเปรย์ฉีดพ่นกันยุง หรือการพ่นแบบกระป๋องฉีดอัดสาร (aerosol)

สเปรย์ฉีดพ่นกันยุงชนิดกระป๋อง เป็นมาตรการกำจัดยุงลายพาหะนำโรคไข้เลือดออก ที่ใช้ในห้องพัก ห้องนอน และบ้านเรือนได้ดี อีกวิธีการหนึ่ง เพื่อเสริมประสิทธิภาพการพ่นเคมีแบบฟุ้งกระจายโดยใช้เครื่องพ่นที่ทุกครัวเรือนสามารถหาซื้อมาใช้ได้สะดวก ณ จุดจำหน่ายสินค้า ทางสรรพสินค้า และร้านค้าทั่วไป

ข้อทั่วไป : สารเคมีที่บรรจุในกระป๋อง อัดความดัน (aerosol formulation) ประกอบด้วย สารประกอบเคมีที่นำมาใช้ในการกำจัดแมลงใช้พ่นในบริเวณที่คาดว่าเป็นแหล่งเกาะพักของยุง หรือแมลง ซึ่งคณะผู้เชี่ยวชาญองค์การอนามัยโลกด้านความปลอดภัยอนุญาตให้ใช้ได้

ชื่อการค้า : พิเจียน , อาท , ซิลค์ท็อกซ์ , คายาริ , ไบคอน , มูอิ , เซนไดร์ท์ , ซอฟเฟล

วิธีการพ่น : ใช้ขนาด 100 (มล.) พ่นในห้อง พื้นที่ 100 ลูกบาศก์เมตร หรือ ขนาด 1 กระป๋อง (300 มล.) พ่นในห้อง ขนาด 100 ตารางเมตร แล้วปิดห้องทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที หรืออาจใช้เทคนิคการตั้งยุงมารวมกันแล้วพ่น คือ ใช้ผ้าสี ดำหรือถุงเท้าที่มีกลิ่นอับเหม็นๆ นำไปวางในมุมห้อง แล้วปล่อยยุงจากที่ต่าง ๆ ให้มาเกาะแล้วนำสารเคมีที่บรรจุในกระป๋อง มาพ่นเฉพาะจุด



สเปรย์ฉีดพ่นกันยุงหรือการพ่นแบบกระป๋องฉีด

การป้องกันอันตรายจากสารเคมี และข้อปฏิบัติ

1. เก็บสารเคมีไว้ในที่มิดชิด ห่างไกลจากเด็ก
2. อ่านคำแนะนำ วิธีการป้องกันและการแก้พิษจากเอกสาร ที่แจกหรือฉลากติดอยู่ข้างภาชนะ
3. ขณะทำการฉีดพ่นสารเคมีชนิดบรรจุในกระป๋องอัดความดัน ควรสวมหน้ากากปิดจมูกและปากป้องกันการสูดไอระเหยของสารเคมีเข้าไป
4. ห้ามใช้มือขยี้ตา รับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ขณะฉีดพ่นสารเคมี เพราะสารเคมีเข้าสู่ร่างกายได้
5. ขณะพ่นสารเคมีควรยืนอยู่เหนือลม
6. เก็บอาหารและเครื่องดื่ม เครื่องใช้ให้เรียบร้อยหรือปิดคลุมให้มิดชิด
7. เคลื่อนย้าย คน เด็ก และสัตว์เลี้ยงออกจากบริเวณที่พ่นและงดพ่นในห้องที่มีผู้ป่วยอยู่
8. เมื่อพ่นสารเคมีที่บรรจุในกระป๋องหมดแล้ว ห้ามทิ้งกระป๋องในแหล่งน้ำ เช่น บ่อน้ำ คูคลอง และห้ามเผาหรือตั้งไฟใกล้เปลวไฟ
9. หลังจากเสร็จการพ่นสารเคมี ให้ความสะอาดร่างกาย อาบน้ำด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด



สเปรย์ฉีดพ่นกันยุงหรือการพ่นแบบกระป๋องฉีด

หากมีข้อสงสัยหรือมีข้อเสนอแนะ โปรดติดต่อ นายอนันต์ ต่าแป้น สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา โทรศัพท์ : 075 - 341147 E-mail : urbandpc11@gmail.com

รู้จักก่อน รู้ทัน

สถานการณ์โรค

ระวัง!

โรคไอกรน...

เด็กเล็กเสี่ยงเสียชีวิต



นางสาววิภาวดี เล่งอี
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มระบาดวิทยาและข่าวกรอง

ทำความรู้จักกับโรคไอกรน

- เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจส่วนบน (จมูก คอ และท่อนลม)
- เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่มีชื่อว่า “บอร์เดเทลลาเพอร์ทัสซิส” (Bordetella pertussis) ซึ่งมีอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย
- ติดต่อกันง่ายโดยการ ไอ จาม รดกันโดยตรง
- เป็นได้กับทุกอายุถ้าไม่มีภูมิคุ้มกัน แต่พบได้บ่อยในเด็ก
- ระยะฟักตัวของโรคประมาณ 6-20 วัน ที่พบบ่อย 7-10 วัน
- ในเด็กเล็กอาการจะรุนแรงและมีอัตราการตายสูง

โรคไอกรน...มีอาการอย่างไร ?

อาการไอซ้อนๆ ติดๆ กัน นาน ๆ ประมาณ 5-10 ครั้ง จนตัวงอและหายใจแทบไม่ทันและหลังจากหยุดไอผู้ป่วยจะหายใจเข้ายาว ๆ จนเสียงดัง “วู้ป” (Whoop) สลับกันไปกับการไอเป็นชุด ๆ เด็กเล็กอาจหายใจไม่ทันจนหน้าเขียวได้ บางครั้งอาการอาจเป็นเรื้อรังนานเป็นเวลา 2-3 เดือน

ควรปฏิบัติตัวอย่างไร ?

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไอกรนในเด็กอายุน้อยกว่า 6 ปี
- ผู้ที่มีอาการไอ จาม ไม่ควรคลุกคลีกับเด็กแรกเกิด
- ไม่ควรพาเด็กเล็กไปในสถานที่ชุมนุมชนหรือแออัด
- หากพบเด็กแรกเกิดมีอาการไอผิดปกติไอเป็นชุดๆ ไอมาก หายใจไม่ทันหรือไอแล้วมีเสียงวู้ป ให้รีบพาไปแพทย์ทันที

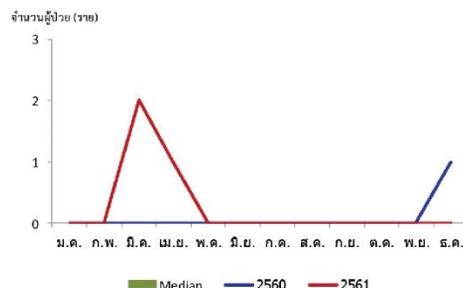
สถานการณ์โรคไอกรน

ข้อมูลจากสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พบว่า ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 12 พฤษภาคม 2561 มีรายงานผู้ป่วยโรคไอกรนสะสม 39 ราย อัตราป่วย 0.06 ต่อประชากรแสนคน มีรายงานผู้เสียชีวิต 1 ราย ภาคที่มีอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนสูงสุดคือ ภาคเหนือ (0.13) รองลงมา คือ ภาคใต้ (0.10) ภาคกลาง (0.04) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (0.03) ตามลำดับ

ในเขตสุขภาพที่ 11

พบรายงานผู้ป่วยโรคไอกรนสะสม 3 ราย อัตราป่วย 0.07 ต่อประชากรแสนคน มีผู้เสียชีวิต 1 ราย อัตราป่วยตาย ร้อยละ 33.33 กลุ่มอายุที่พบอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนสูงสุด คือ กลุ่มอายุ 0 - 4 ปี (ร้อยละ 100) อาชีพที่มีพบสูงสุด คือ ในปกครอง จำนวน 3 ราย (ร้อยละ 100)

จังหวัดที่มีอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนสูงสุดคือ ภูเก็ต รองลงมาคือ นครศรีธรรมราช



ภาพที่ 1 จำนวนผู้ป่วยโรคไอกรนในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 11 ปี 2561 เปรียบเทียบกับปี 2560 และค่ามัธยฐานย้อนหลัง 5 ปี (พ.ศ.2556 - 2560) จำแนกรายจังหวัด

เกาะกระแสโรค

คุณเสี่ยง

เป็นไข้เลือดออกหรือไม่



นางสาวพัชรินทร์ บุญยก
นักวิชาการสาธารณสุข
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง
และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

อาการ

- ไข้สูงเฉียบพลัน เบื่ออาหาร หน้าแดง ปวดศีรษะ อาเจียน
- มีผื่น จุดสีแดงขึ้นตามลำตัว แขน ขา หรือถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ
- มีภาวะช็อคช่วงไข้ลด มือเท้าเย็น ชีพจรเบาและเร็ว
- ตับโต มักกดเจ็บบริเวณชายโครงขวา



การรักษา

- ให้อาบน้ำอุ่น พาราเซตามอล ****ห้ามใช้ยาแอสไพริน**
- ดื่มน้ำมากๆ หรือดื่มเกลือแร่
- ถ้ามีอาการปวดท้อง ซึมลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ไข้ลด ****รีบนำส่ง รพ.**



การป้องกัน

- หากมีอาการนำส่งสัยรีบพบแพทย์
- นอนในมุ้ง หรือติดมุ้งลวดในบ้าน ทายากันยุง
- กำจัดภาชนะที่มีน้ำขัง
- ใช้ทรายกำจัดลูกน้ำ
- ปรับปรุงภูมิทัศน์รอบบ้านให้สะอาด



ที่มา : สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

5 ข้อคิดดีๆ เปลี่ยนมุมมองในการทำงาน



โดย...นางสาวภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

1. ความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา มันไม่ใช่เรื่องใหญ่

ในการทำงานนั้นคนเราย่อมมีความผิดพลาดเกิดขึ้นกันได้เสมอ เพราะฉะนั้นการที่เรามานั่งโทษตัวเองนั้นมันก็ได้ประโยชน์อะไรหรอก ลองเปลี่ยนมุมมองในการทำงาน มาเป็นให้กำลังใจตัวเองเพื่อทำงานให้ดีขึ้นจะดีกว่า แล้วยิ่งถ้าหากว่าเราเจอกับความผิดพลาดซ้ำๆ เดิมๆ เราก็จะไม่สามารถทำงานต่อไปได้ และเปลี่ยนความผิดพลาดนั้นมาเป็นการเรียนรู้ในการทำงานขึ้นต่อไปจะดีกว่า อีกทั้งสังสรรค์ในชีวิตของเราก็ไม่มีใครจำเรื่องของคนอื่นได้นานa ถึงเค้าจะมาจำเรื่องของเราได้ในช่วงระยะหนึ่ง แต่พอผ่านไปได้ซักพักมันก็จะต้องลืมแหละ แล้วเราละจะมานั่งโทษเรื่องการทำความผิดพลาดของตัวเองทำไมกันเล่า? เพราะมันไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดต่อไปดีกว่า

2. ทำงานหนักก็จริง แต่อดทนเอาไว้ เดี๋ยวก็ได้พักให้สบายแล้ว

บางคนที่มีงานเยอะเข้ามาในชีวิตนั้นบางครั้งอาจจะเกิดอาการท้อขึ้นมา นั่นเป็นเรื่องธรรมดาเพราะว่าคนเราเมื่อมีงานเข้ามานั้นก็มักจะเข้ามาเรื่อยๆ ถ้าเราทำได้มันควรจะเป็นความภาคภูมิใจของคุณมากกว่า เพราะมันหมายความว่ามีความชอบในการทำงานของคุณ ดีกว่าคนที่ไม่มีงานเข้ามาให้ทำเลย ใช่มั้ยล่ะ? แต่กลับกลายเป็นว่าคุณมานั่งกลุ่มใจว่างานเยอะไม่มีเวลาพักผ่อน เอาเวลาที่นั่งกลุ่มใจอยู่มากกว่าทำงานให้เสร็จเรียบร้อย ให้เป็นไปตามกำหนดจะดีกว่า ไม่ว่าจะคุณเหนื่อยแค่ไหนเดี๋ยวมันก็จะผ่านไปได้ด้วยดี และสิ่งที่คุณลืมไม่ได้ในตอนที่คุณมีงานเยอะเข้ามานั้นก็คือการจัดระบบงานให้เป็นระเบียบ และวาง deadline เอาไว้เพื่อจะได้ไม่พลาด



3. งานนี้เราไม่เก่ง แต่เราก็ได้ค่าเต็มที่แล้วนะ

หลายครั้งที่เราอาจจะได้รับมอบหมายงานที่เราไม่มีความถนัดในงานชิ้นนั้นเลย และมานั่งท้อแท้อยู่ได้ มันก็จริงอยู่ที่เราไม่สามารถทำทุกอย่างที่ตัวเองถนัดได้ ในชีวิตมันก็มีเรื่องที่เราไม่ถนัดเข้ามาบ้างแหละ แล้วมันเป็นการทดสอบว่าเราจะทำมันได้ดีแค่ไหน เหมือนเป็นการทดสอบตัวเองได้อีกด้วย ในการทำงานที่คุณอาจจะทำในเรื่องที่คุณไม่ถนัดนั้น ขอให้เปลี่ยนมุมมองในการทำงาน มาทำให้เต็มที่ซะก่อน เพราะคนรอบข้างจะเป็นคนบอกกับคุณเองว่า มันเกิดความผิดพลาดอะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วอย่าเสียใจถ้าหากว่ามันมีความผิดพลาดเกิดขึ้นกับงานที่เราไม่เก่ง เพราะเราเองก็อาจจะเก่งในงานอื่น แต่งานนี้เราแค่ไม่ถนัด ถ้าเป็นคนอื่นให้มาทำเค้าก็อาจจะทำได้น้อยกว่าคุณก็ได้

4. คุณไม่ได้เป็นอย่างที่คนอื่นว่า อย่าไปแคร์ หรือใส่ใจกับมันเลย

มันเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้วที่จะมีคนมากล่าวหาคุณว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถ้าคุณไม่ได้เป็นอย่างที่เค้าว่าที่คุณจะใส่ใจไปกับมันทำไม? อย่างเช่นเรื่องการติดลานั้นเรารู้ดีเพื่อที่จะได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ถ้าคิดว่าติดลานั้นถูกต้องตามกระบวนการมันก็ดีไป แต่ถ้ามันเกิดความผิดพลาดในการติดลานั้นมันก็แค่การติดลานั้นแหละมันไม่จำเป็นต้องไปใส่ใจอะไรมากมาย ถ้ามีใครมาว่าค่าคุณต่างๆ นานาแต่คุณไม่ได้เป็นอย่างที่เค้าบอก ก็อย่าเอาเรื่องนั้นมาติดใจกับตัวของเหมือนเค้าติดลานั้นให้กับคุณ ถ้าคุณเป็นน้ำตาลแต่เค้าบอกว่าคุณเป็นน้ำปลา แบบนี้ก็ไม่ใช่ปัญหาของคุณหรอก แต่มันเป็นปัญหาของเค้าต่างหากที่มองผิด และคิดผิดไปเอง

5. ให้เกียรติงานคุณทำด้วยการทุ่มเทกับงาน อย่างบนว่าคุณไม่ได้ชอบงานที่กำลังทำอยู่

ไม่ว่าเราจะเป็นอย่างไหนก็ขอให้เราเป็นสิ่งที่นั่นให้ดีที่สุด ถึงคุณจะเป็นกระเปาะรถเมลล์คุณก็ต้องเป็นกระเปาะรถเมลล์ที่ยิ้มแย้มต้อนรับผู้โดยสาร ไม่ใช่เอาแต่บ่นว่าเหนื่อย ไม่สนุก ไม่อยากทำงาน ถามว่าจริงๆ แล้วงานที่คนทำมันทำให้คุณทุกข์หรือเปล่า คำตอบที่แท้จริงแล้วมันไม่ได้ทำให้คุณทุกข์ใจหรอกนะ แต่คุณต่างหากที่ทุกข์กับสิ่งที่ตัวเองสร้างขึ้นมานะ และงานทุกงานนั้นมันมีความเหนื่อยยากเหมือนกันหมดทุกงาน แต่ทั้งนี้หากคุณรู้สึกว่าคุณไม่ชอบงานนั้นจริงๆ หรือมันช่างเป็นงานที่ไม่ถนัดเอาเสียเลย คุณก็อาจจะมองหางานใหม่แบบที่คุณชอบจะดีกว่า ซึ่งการทำงานที่ชอบนั้นนอกจากจะทำให้คุณทำงานได้อย่างมีความสุขแล้ว ยังทำให้คุณสามารถสร้างผลงานออกมาได้ดีที่สุดๆ กันเลยทีเดียว

นานาสาระ

7

ผลไม้ ลดเบาหวาน น้ำตาลน้อย ทานเท่าไรก็ไม่อ้วน

1. แอปเปิ้ล แอปเปิ้ลเป็นตัวเลือกแรกๆ ของผู้ที่อยากจะควบคุมน้ำหนัก เพราะนอกจากน้ำตาลน้อยแล้ว ยังมีกากใยสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย และมีวิตามินซี ป้องกันโรคหวัดได้อีกด้วย



2. ชมพู ชมพูมีเส้นใยอาหาร ทั้งแบบละลายน้ำได้ และละลายน้ำไม่ได้ ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ลดคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงโรคไขมันอุดตันเส้นเลือด มะเร็งลำไส้ใหญ่ และป้องกันโรคหัวใจได้อีกด้วย



3. ฝรั่ง ฝรั่งขึ้นชื่อว่ามีวิตามินซีสูงมาก ป้องกันโรคหวัด ลักปิดลักเปิด ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันความดันโลหิตสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย



4. แก้วมังกร แก้วมังกรช่วยบำรุงผิวพรรณให้เรียบเนียน กระจ่างใส ลดโอกาสในการเกิดสิว ช่วยดับกระหาย เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ลดระดับน้ำตาลในเลือด และมีเส้นใยอาหารสูง ขับถ่ายคล่อง



5. มะละกอ มะละกามีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี บำรุงผิวพรรณให้สดใส ลดเลือนริ้วรอยต่างๆ ช่วยบำรุงประสาทและสมอง เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้อาการท้องผูก และช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น



6. สับปะรด สับปะรดช่วยแก้อาการท้องผูก ลดเสมหะในลำคอ รักษาโรคนี้่ว ไตอักเสบ ความดันโลหิตสูง หลอดลมอักเสบ ลดอาการอักเสบของผิวหนัง และแกนสับปะรด ช่วยขับปัสสาวะได้อีกด้วย



7. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ นอกจากผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ของฝรั่งอย่าง สตอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ เชอร์รี่แล้ว ยังมีผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ของไทยอีกด้วย เช่น ลูกท้อ มะขามป้อม มะยม โทงเทงฝรั่ง ตะขบ เป็นต้น ซึ่งผลไม้ตระกูลเบอร์รี่มักมีใยอาหารสูง ช่วยในเรื่องของการขับถ่าย



สารธรรมนำชีวิต



คำสอนสั้นๆ ของท่าน ว.วชิรเมธี



นายอมรเทพ เยาวยอด
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงฯ

1. อย่างเป็นนักจับผิด

คนที่คอยจับผิดคนอื่น แสดงว่าหลงตัวเองว่าเป็นคนดีกว่าคนอื่น ไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง **“กิเลสพู่ท่วมหัว ยังไม่รู้จักตัวเองอีก”** คนที่ชอบจับผิดจิตใจจะหม่นหมอง ไม่มีโอกาส **“จิตประภัสสร”** ฉะนั้น จงมองคนมองโลกในแง่ดี **“แม้ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ถ้ามองเป็น ก็จะเป็นสุข”**

2. งามัวแต่ดีดริชชา

“แข่งกันดี ไม่ดีสักคน ผลัดกันดี ได้ดีทุกคน” คนเราต้องมีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คนที่เราริษยาเป็นการส่วนตัว มีชื่อว่า **“เจ้ากรรมนายเวร”** ถ้าเขาสุขเราจะทุกข์ ฉะนั้น เราต้องถอดถอนความริษยาออกจากใจเรา เพราะไฟริษยา เป็น “ไฟลุมขอน” (ไฟเย็น) เราริษยา 1 คน เรามีทุกข์ 1 ก่อน เราสามารถถอดถอนความริษยาออกจากใจเราโดยใช้วิธี **“แผ่เมตตา”** หรือซื้อโคมมาแล้วเขียนชื่อคนที่เราริษยา แล้วปล่อยให้ลอยไป

3. ว่างเส็งเวลากับความหลง

90 % ของคนที่ทุกข์เกิดจากการย่ำคิดย่ำทำ **“ปล่อย ไม่ลงปลงไม่เป็น”** มนุษย์ที่สลัดความหลงไม่ออกเหมือนมนุษย์ที่เดินขึ้นเขาพร้อมแบกเครื่องเคราต่างๆไว้ที่หลังขึ้นไปด้วยความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วจงปล่อยมันซะ **“อย่าปล่อยให้กรรมดีแห่งอดีต มากริดปัจจุบัน”** อยู่กับปัจจุบันให้เป็น ให้กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับกาย คือมี **“สติ”** กำกับตลอดเวลา

4. ว่างพังเพราะไม่รู้จักพอ

“ตัณหา” ที่มีปัญหา คือความโลภ ความอยากที่เกินพอดี เหมือนทะเลไม่เคยอ้อมน้ำ ไฟไม่เคยอ้อมเชื้อ ธรรมชาติของปัญหา คือ **“ยิ่งเติมยิ่งไม่เต็ม”** ทุกอย่างต้องดูคุณค่าที่แท้ ไม่ใช่ดูเทียม เช่น คุณค่าที่แท้ของนาฬิกา คือ วัสดุเวลาไม่ใช่มีไว้ใส่เพื่อความโก้หรู เราต้องถามตัวเองว่า **“เกิดมาทำไม”** คุณค่าที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ตรงไหน ตามหา **“แก่น”** ของชีวิตให้เจอ

คำว่า **“พอดี”**

คือ ถ้า **“พอ”**

แล้วจะ **“ดี”**

รู้จัก **“พอ”**

จะมีชีวิตอย่างมีความสุข





สคร.11 นครศรีธรรมราช ร่วมกับ สสจ.นครศรีธรรมราช ลงพื้นที่ในอำเภอสิชลจังหวัดนครศรีธรรมราช
ตรวจเตือน ประชาสัมพันธ์ พรบ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2551 และ พรบ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560



สคร.11 นครศรีธรรมราช ลงพื้นที่ประเมินผลการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคและภัยสุขภาพพฤติกรรมกรรมการป้องกันควบคุมโรค
และภาพลักษณ์ของกรมควบคุมโรคของประชาชนไทย ประจำปี พ.ศ. 2561 ในจังหวัดระนอง และจังหวัดพังงา



การอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพการบริการป้องกัน ดูแลสุขภาพ เอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ระหว่างวันที่ 15-16 พฤษภาคม 2561 ณ โรงแรมบาริโอปาร์ค แอนด์สปา รีสอร์ท



ข่าวสาร สคร.11 :

- กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :

- เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของ สคร.11

ที่ปรึกษา

- : พญ.ศิริลักษณ์ ไทยเจริญ (ผู้อำนวยการ)
- : นางสาวพรทิพย์ ใจเพชร (รองผู้อำนวยการ)
- : นางสุนันทา รอดสม (หัวหน้ากลุ่มสื่อสารฯ)

คณะบรรณาธิการ

- : คณะทำงานพัฒนาการสื่อสารความเสี่ยง
- : เพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพ

พิมพ์ที่

- : ก.พลการพิมพ์ โทร : 098-2698997, 084-2417262