The Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

ข่าวสาร

สคร.11 นครศรีธรรมราช
กรมควบคุมโรค DDC รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้

กรมควบคุมโรค

ปีที่ 19 ฉบับที่ 4 กรกฎาคม-กันยายน 2563 ISSN 1685-6-329

โรคติดเชื้อไวรัสซิกา Zika virus

ชีวิตวิถีใหม่

"การ์ดอย่าตก" โควิด-19

- การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความรู้และพฤติกรรมการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกของกลุ่มวัยเรียนเขตสุขภาพที่ 11
- การป้องกันโรคฉี่หนู
- โรคติดเชื้อไวรัสซิกาคืออะไร
- พฤติกรรมแบบไหนฝันร้ายของเพื่อนร่วมงาน
- สูตร 12 โภชนาบำบัด อาหารมหัศจรรย์ กินแล้วสุขภาพดี
- ทำงานให้ประสบความสำเร็จง่ายๆด้วยหลักธรรม

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

วิชาการ

การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความรู้ และพฤติกรรมการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก ของกลุ่มวัยเรียน เขตสุขภาพที่ 11

การวิจัยเชิงปริมาณครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความรู้ และพฤติกรรมการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกของกลุ่มวัยเรียน ในเขตสุขภาพที่ 11 และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความรู้ และพฤติกรรมการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกของกลุ่มวัยเรียน ในเขตสุขภาพที่ 11 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประศึกษาปีที่ 4-5 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 ทั้งหมด 10 โรงเรียน ใน 5 จังหวัด จำนวน 1,638 คน ได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.00 ศึกษาในระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 จำนวนมากที่สุด ร้อยละ 39.6 รองลงมา เป็นระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 29.5 ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 19.5 และระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 11.4 ตามลำดับ นักเรียน ที่เคยป่วยเป็นโรคไข้เลือดออก คิดเป็นร้อยละ 20.6 และสมาชิกในครอบครัวเคยป่วยเป็นโรคไข้เลือดออก คิดเป็นร้อยละ 28 ส่วนแหล่งข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคไข้เลือดออก การป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก และการลดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายจากแหล่งข้อมูลข่าวสาร ช่องทางใดช่องทางหนึ่งหรือหลายๆ ช่องทาง จาก 10 แหล่งข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างเข้าถึงข้อมูลข่าวสารในระดับมาก ปานกลาง น้อย และไม่ได้รับ คิดเป็นร้อยละ 32.3, 62.2, 5.4 และ 0.1 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยการเข้าข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 30.11, S.D. = 7.059) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับ โรคไข้เลือดออก การป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก และการลดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 2.54, S.D. = 0.510) ส่วนระดับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 0.51, S.D. = 0.2287) ส่วนระดับพฤติกรรมการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}$ = 3.36, S.D. = 0.855) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 54.8 มีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกในระดับเหมาะสมมาก รองลงมาอยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.0 โดยมีผู้ที่มีพฤติกรรมเหมาะสมน้อยเพียงร้อยละ 3.2 โดยคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันโรคและภัยสุขภาพอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ($\bar{x}$ = 33.61, S.D. = 8.545)

ส่วนแหล่งข้อมูลการรับรู้ข่าวสารเรื่องการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกที่กลุ่มตัวอย่างต้องการได้รับ และเข้าถึงได้ง่ายมากที่สุด คือ ยูทูป คิดเป็นร้อยละ 70.02 รองลงมาอีก 5 อันดับ ได้แก่ โทรทัศน์ (68.50) พ่อ แม่ ผู้ปกครอง (66.48) เฟสบุ๊ค (65.45) เว็บไซด์ (62.58) และครู อาจารย์ ผู้ปกครอง (46.15) เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรับรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก กับพฤติกรรมในการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก พบว่ามีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r = .154) ส่วนความรู้เกี่ยวกับการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมในการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกในระดับต่ำ (r = .230)

https://ddc.moph.go.th/th/site/office/view/odpc1

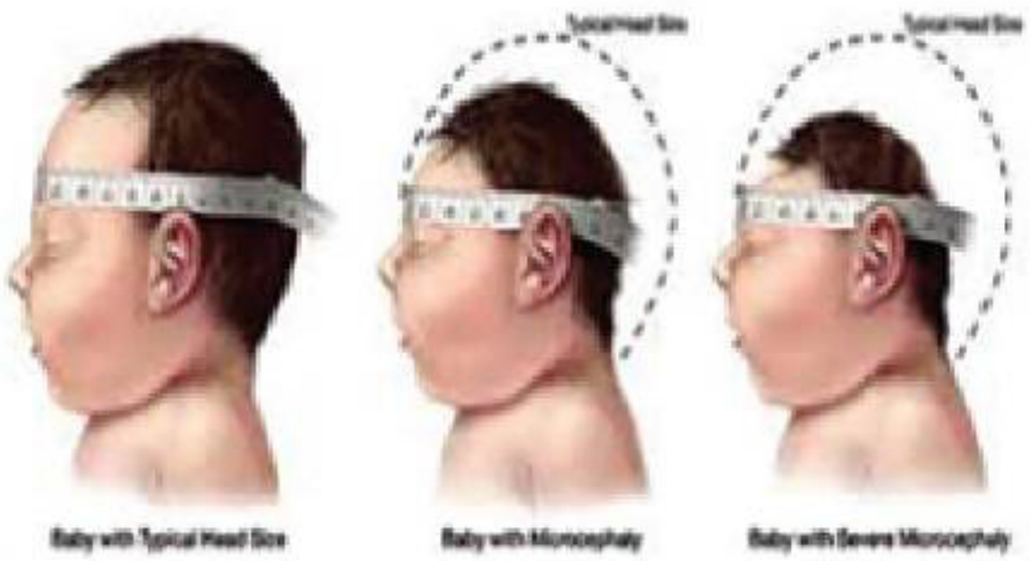
โรคติดเชื้อไวรัสซิกาคืออะไร

โรคติดเชื้อไวรัสซิกาเกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา ซึ่งอยู่ในตระกูลฟลาวิไวรัส (flavivirus) มียุงลายเป็นพาหะนำโรค โดยยุงที่เป็นพาหะนำโรคไข้ซิกาเป็นชนิดเดียวกันกับยุงที่เป็นพาหะของโรคไข้เลือดออก โรคไข้ปวดข้อยุงลาย (Chikungunya) และไข้เหลือง สาเหตุหลักของการติดเชื้อเกิดจากการโดนยุงลายที่มีเชื้อไวรัสซิกาติดและช่องทางอื่นๆ ที่อาจเป็นไปได้ เช่น การแพร่ผ่านทางเลือด การแพร่จากมารดาที่ป่วยสู่ทารกในครรภ์

อาการของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา

ระยะฟักตัวของโรคไข้ซิกาใช้เวลาเฉลี่ย 4-7 วันหลังโดนยุงกัด (สั้นสุด 3 วันและยาวสุด 12 วัน) อาการที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้ มีผื่นแดง เยื่อบุตาอักเสบ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ซึ่งโดยปกติแล้วอาการเหล่านี้จะเป็นเพียงเล็กน้อย ไม่รุนแรง และเป็นอยู่ประมาณ 2-7 วัน

ยกเว้นในหญิงตั้งครรภ์ซึ่งอาจทำให้เด็กทารกที่คลอดมามีสมองเล็ก (microcephaly) หรือมีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ได้



การรักษาโรคติดเชื้อไวรัสซิกา

ในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสซิกาโดยเฉพาะ การรักษาทำได้ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ และรักษาตามอาการ เช่น ใช้ยาพาราเซตามอลเพื่อลดไข้หรือบรรเทาอาการปวด ทั้งนี้ห้ามรับประทานยาแอสไพรินหรือยากลุ่มลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) เนื่องจากยาบางชนิดเป็นอันตรายสำหรับโรคนี้ โดยอาจทำให้เลือดออกในอวัยวะภายในได้ง่ายขึ้น

การป้องกันโรคคือหัวใจที่สำคัญที่สุด

วิธีการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสซิกาสามารถทำได้ดังนี้

- ระมัดระวังไม่ให้ยุงกัด วิธีนี้สำคัญที่สุด โดย
  - ▸ ใช้ยากำจัดแมลงหรือยาทาป้องกันยุงกัด
  - ▸ นอนในมุ้ง และปิดหน้าต่าง ปิดประตูหรือใช้มุ้งลวดติดป้องกันยุงเข้าบ้าน
  - ▸ สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาวให้มิดชิด
  - ▸ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายโดยการทำความสะอาด การเทน้ำทิ้งหรือปิดฝาภาชนะที่สามารถบรรจุน้ำได้ เช่น กระถางต้นไม้ เพื่อป้องกันน้ำขังอันจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
- หากมีอาการไข้ ออกผื่น ตาแดง ปวดข้อ หรืออาการที่สงสัยว่าอาจเป็นโรคนี้ โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ ควรรีบปรึกษาแพทย์และเข้ารับการรักษาทันที
- หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังประเทศหรือพื้นที่ที่มีการระบาด แต่หากจำเป็นต้องเดินทาง ควรปรึกษาแพทย์และป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด

สิ่งสำคัญที่ควรรู้เพื่อช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อได้ดีที่สุด

- ในระยะ 7 วันที่เริ่มมีไข้ จะมีปริมาณของเชื้อไวรัสในกระแสเลือดจำนวนมาก หากถูกยุงกัดในช่วงนี้จะสามารถแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นได้อย่างมาก
- วิธีที่จะทำให้มีโอกาสเกิดการแพร่กระจายของเชื้อน้อยที่สุด คือ การป้องกันไม่ให้ตนเองถูกยุงกัด โดยเฉพาะในระยะ 7 วันแรกที่มีอาการ

เรียบเรียงโดย นายโกวิทย์ อนุรัตน์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มโรคติดต่อ

https://ddc.moph.go.th/th/site/office/view/odpc11

โรคฉี่หนู (Leptospirosis)

เรียบเรียงโดย: นางสาวพัชรินทร์ บุญยก
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

โรคฉี่หนูหรือโรคเลปโตสไปโรสิส เป็นโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน เชื้อจะถูกปล่อยออกมากับปัสสาวะของสัตว์ที่ติดเชื้อ โดยเฉพาะหนู ซึ่งเชื้ออาจปนเปื้อนอยู่ตามน้ำ ดินที่เปียกชื้น หรือพืชผัก สามารถเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังตามรอยแผล รอยขีดข่วน และเยื่อบุของปาก ตา และจมูก นอกจากนี้ยังสามารถเข้าทางผิวหนังปกติที่อ่อนนุ่ม เนื่องจากแช่น้ำอยู่นาน ซึ่งคนมักติดเชื้อทางอ้อมขณะย่ำดินโคลน หรือแช่น้ำท่วมขัง หรืออาจติดโรคโดยตรงจากการสัมผัสเชื้อในปัสสาวะสัตว์ หรือเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อโดยการกินอาหารหรือน้ำ

กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเชื้อโรคฉี่หนู

- ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ประสบอุทกภัย มีน้ำท่วมขัง
- ผู้ที่ทำงานในภาคเกษตรกร (ชาวนา ชาวไร่ เลี้ยงสัตว์)
- คนงานขุดลอกท่อระบายน้ำ
- คนงานเหมืองแร่ โรงฆ่าสัตว์ รวมถึงผู้ที่ชอบเดินป่า ท่องเที่ยงตามแม่น้ำ ทะเลสาบ น้ำตก

อาการแสดงหลังการติดเชื้อ

ผู้ที่ได้รับเชื้อจำนวนหนึ่งอาจไม่แสดงอาการ ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการ อาจแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

- **ระยะแรก (leptospiremic phase)** 4 - 7 วันแรกของการดำเนินโรค จะมีอาการ ไข้สูงแบบทันทีทันใด ปวดศีรษะสับสน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมากโดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลังน่องและต้นคอ คลื่นไส้อาเจียน มีอาการตาแดง ตาเหลือง ตัวเหลือง มีอาการคอแข็ง ความดันโลหิตต่ำ ได้ในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ผื่นแดง ต่อมน้ำเหลืองโต ตับ ม้ามโต (อาจพบได้แต่ไม่บ่อย)
- **ระยะที่ 2 (immune phase)** ในระยะนี้ผู้ป่วยมักมีอาการ ปวดศีรษะ ไข้ต่ำๆ คลื่นไส้อาเจียน (อาการมักรุนแรงน้อยกว่าอาการในช่วงแรก) อาจพบอาการเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ม่านตาอักเสบ หน้าที่ของตับและไตผิดปกติ ระยะนี้อาจกินเวลาได้นาน ถึง 30 วัน แต่อาการนี้ไม่ได้เกิดในผู้ป่วยทุกราย ผู้ป่วยอาจแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีตาเหลือง และกลุ่มที่ไม่มีตาเหลือง

การป้องกัน

- กำจัดขยะไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของหนู กำจัดหนูตามแหล่งที่อยู่อาศัย
- หลีกเลี่ยงการว่ายน้ำ ในแหล่งน้ำที่อาจมีเชื้อโรคฉี่หนูปนเปื้อนอยู่
- ผู้ที่ทำงานเสี่ยงต่อโรค ควรใช้ถุงมือยาง รองเท้าบู๊ท
- หลีกเลี่ยงการทำงานในน้ำ หรือต้องลุยน้ำเป็นเวลานาน หากจำเป็นต้องทำงานในสภาวะดังกล่าวควรสวมใส่เครื่องป้องกัน
- รีบอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายโดยเร็วหากไปแช่หรือย่ำน้ำ ที่อาจมีเชื้อฉี่หนูปนเปื้อนอยู่ เช็ดตัวให้แห้ง

https://ddc.moph.go.th/th/site/office/view/odpc11

พฤติกรรมแบบไหนคือ... ฝันร้ายของเพื่อนร่วมงาน

นางสาวภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

1 ทำเสียงรบกวนสมาธิคนอื่น

เสียงฮัมเพลง กดปากกา คุยโทรศัพท์ หรือแม้กระทั่งเสียงเคี้ยวขนม อาจจะดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ถ้าเสียงรบกวนเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยอาจทำให้เพื่อนร่วมงานไม่มีสมาธิได้

2 นินทาเก่ง

การพูดลับหลังหรือนินทาก็เป็นนิสัยที่แย่อยู่แล้ว และมันจะยิ่งแย่มากขึ้นถ้าคุณทำในที่ทำงาน เพราะจะทำให้คุณดูเป็นคนที่ไม่น่าไว้ใจ และดูเป็นคนสองหน้า ทำให้เพื่อนร่วมงานไม่ชอบ บางครั้งถ้าไม่รู้ว่าจะพูดอะไรที่ดี ๆ การไม่พูดอะไรเลยก็อาจจะดีกว่า

3 ไร้มารยาท

มารยาทเป็นเรื่องที่สำคัญ การพูดขอโทษ ขอบคุณ หรือพูดขอร้องอย่างสุภาพเวลาที่ต้องการขอความช่วยเหลือ รวมถึงการไม่รบกวนพื้นที่ส่วนตัวของเขาด้วย ถึงแม้ว่าคุณจะสนิทกับเพื่อนร่วมงานมากแค่ไหนก็ตาม คุณควรรักษามารยาทในการอยู่ร่วมกันอยู่เสมอ

4 ไม่รับผิดชอบ

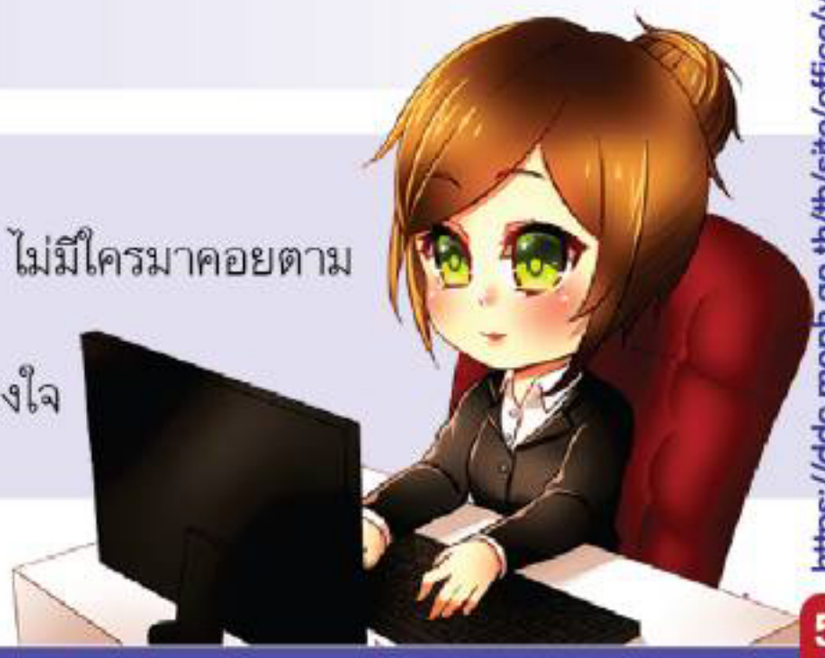
ถึงจะเบื่อหรือไม่ชอบงานที่ทำ แต่คุณก็ต้องรับผิดชอบงานของตัวเอง อย่าขอให้เพื่อนร่วมงานทำงานให้คุณ หรือทิ้งงานเอาไว้เฉย ๆ เพราะสุดท้ายแล้วเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ ก็จะต้องมาตามเก็บงานที่คุณทำค้างไว้

5 เข้าประชุมสาย

ในขณะที่คนอื่นเข้าประชุมตรงเวลาแต่ต้องมารอคุณเพียงคนเดียวเป็นเรื่องที่ไม่สมควรอย่างยิ่ง เพราะหมายความว่าคุณเป็นคนไม่มีระเบียบวินัยในตัวเอง และยังไม่มีความเคารพต่อคนที่เข้าร่วมประชุมอีกด้วย

6 โต๊ะสกปรก

ไม่ว่าจะบนโต๊ะทำงาน หรือห้องพักเบรก คุณก็ไม่ควรทำสกปรกทั้งนั้น ไม่มีใครมาคอยตามเก็บกวาดเศษอาหารที่คุณวางทิ้งไปทั่วตลอดเวลา การเป็นคนสกปรกนั้นแสดงถึงตัวตนว่าคุณคือคนขาดระเบียบและความรับผิดชอบ ไม่มีความเกรงใจ และไม่โตเป็นผู้ใหญ่



CR : Jobthai

โภชนาบำบัด

นายคณพศ ทองขาว
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สูตร 12 โภชนาบำบัด อาหารมหัศจรรย์ กินแล้วสุขภาพดี

พฤติกรรมการกินของปัจจุบันมักเน้นไปที่หน้าตาและความอร่อย ซึ่งเป็นการกินที่ไม่ถูกวิธีนัก เพราะร่างกายของคนเราไม่ได้ต้องการอาหารอร่อย อาหารหน้าตาดี แต่ต้องการเพียงอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่พอเหมาะเท่านั้น ซึ่งหากยังกินแบบไม่เลือก ตามใจปาก อีกหน่อยอาจเป็นโรคเรื้อรังต่างๆตามมาได้ แต่หากห้ามไม่ทันเป็นโรคแล้ว ก็ยังมีวิธีการกินแบบ "วิธีโภชนาบำบัด" (diet therapy) ที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย เพื่อให้การรักษาได้ผลเต็มที่ ร่วมไปกับการรักษาทางการแพทย์ดังนี้

1 ดื่มน้ำร้อนปลอดทุกโรค

2 ไข่

กินไข่ลวกวันละ 2 ฟอง ใส่พริกไทยด้าตำเอง หนึ่งช้อนชา จะห่างไกลจากอัลไซเมอร์ ไม่ต้องไปหาหมอ

3 หยุดกินน้ำตาลทราย

เพราะเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคต่างๆ

4 ทุเรียน

กินทุเรียน ช่วยรักษาโรคมะเร็ง และแก่ช้า

5 แตงโม

กินแตงโมช่วยแก้เลือดอุดตัน ลิ่มเลือดและช่วยบำรุงเลือด ถ้าเป็นผู้ชายจะทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น

6 สับปะรด

สตรีกินสับปะรด ช่วยกระชับช่องคลอด

7 กล้วยไข่

กินกล้วยไข่ ช่วยบำรุง ตับ ไต ผิว ตา กระดูก (เหมาะสำหรับคนทำงานหน้าคอมพิวเตอร์) ทำให้หน้าอกโตด้วย

8 กล้วยน้ำว้า

นำไปเผาทั้งเปลือก ช่วยรักษา ปวดหัว ตัวร้อนและเบาหวาน

9 กล้วยหอม

เด็กถ้ากินจะช่วยให้ความจำดี และสตรีวัยทองช่วยปรับฮอร์โมน ให้กินกับน้ำมะพร้าวอ่อนจะดีมาก ช่วยรักษาโรคฮันจิสัน (สตรีถ้ากินมากจะเซ็กจัด)

10 น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น

ใช้กินและนวดหน้า นวดร่างกาย ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย รักษา ฝ้า กระ ดีมาก เพราะน้ำมันมะพร้าวเป็นสารตั้งต้นของเครื่องสำอางค์ทุกชนิด

11 น้ำมันหมู

กินน้ำมันหมูดีที่สุด เพราะช่วยสร้างเนื้อเยื่อได้ ที่เหลือขับทิ้งได้ ไม่เหมือนน้ำมันพืช ที่ผ่านกรรมวิธี มีสารเคมีตกค้างมากมาย มีอันตรายต่อสุขภาพระยะยาวแน่นอน

12 หอมแดง หอมใหญ่ กระเทียม

และตามด้วยมะนาวฝานบางๆ ทั้งเปลือก 2-3 ชิ้น เพื่อดับกลิ่น เพื่อลดไขมันตัวร้ายในหลอดเลือด ดีกว่ากินยา

ที่มา: https://www.postsod.com/12-nutrition-therapy

ทำงานให้ประสบความสำเร็จ ได้ง่าย ๆ ด้วยหลักธรรม

เรียบเรียงโดย..**นายอมรเทพ เยาวยอด**
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

คนทำงานทุก ๆ คนก็ย่อมอยากที่จะให้งานที่ทำประสบความสำเร็จด้วยกันทั้งนั้น จึงทำให้คนทำงานเกิดความเครียด เมื่อมีปัญหาที่ตัวเนื้องาน คุณมีวิธีแก้ไขปัญหาเหล่านี้ยังไงกันบ้าง ถ้าคุณยังไม่มีวิธีหรือทางออกมีวิธีง่าย ๆ แค่จัดการกับเรื่องเครียดหรือปัญหาในการทำงานเหล่านั้น ด้วยการนำหลักธรรมที่เราได้เรียน ได้รู้ตั้งแต่ตอนเรียนมาปรับใช้ แล้วจะเอาหลักธรรมมาปรับใช้ในการทำงานอย่างไรมาดูกันครับ หลักธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ในเรื่องของการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จได้ ก็คือ หลักธรรมใน **อิทธิบาท 4**

1. **ฉันทะ** เป็นความพอใจในงานที่ทำ หรือรักงานที่ทำ ให้คุณลองสำรวจตัวเองว่า งานที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นงานที่คุณรัก ที่คุณชอบและพอใจที่จะทำหรือไม่ คุณสนุกกับการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในงานที่คุณทำอยู่หรือเปล่า หรือคุณอึดอัด **เครียดกับงาน** คิดแก้ปัญหาในงานของคุณไม่ได้ ถ้าเป็นอย่างหลัง งานที่คุณทำในตอนนี้อาจจะไม่ตรงกับความรู้ความสามารถของคุณหรือความถนัดของคุณก็ได้นะคะ ฉะนั้น คุณควรหาทางปรับ**เปลี่ยนงาน**ให้ตรงกับความสามารถหรือความถนัดของคุณ แต่ถ้าคุณอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนงานได้ การปรับตัวให้เข้ากับงานนั้นโดยการพยายามทำความเข้าใจกับงาน หาความรู้เกี่ยวกับงานที่คุณต้องทำนี้เพิ่มเติม น่าจะเป็นวิธีที่เป็นไปได้ ที่จะทำให้คุณชอบงาน และพอใจที่จะทำงานนั้น ๆ มากขึ้นค่ะ

2. **วิริยะ** เป็นความขยันหมั่นเพียร หรือความเพียรพยายามในการทำงาน ตัวคุณทำงานอย่างเต็มที่แล้วหรือยัง คุณพยายามแก้ไขปัญหาในการทำงานแค่ไหน ถ้าคุณยังรู้สึกว่าตัวเองยังไม่เต็มที่กับการทำงานเท่าที่ควร หรือประสิทธิภาพในการทำงานของตัวเองยังไม่เหมาะกับงานที่คุณต้องรับผิดชอบ ฉะนั้น คุณควรพยายามเพิ่ม**ประสิทธิภาพในการทำงาน**ของตัวเอง ด้วยการแสวงหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน และเพิ่มพูน**ทักษะในการทำงาน**ของคุณอยู่เสมอค่ะ

3. **จิตตะ** เป็นความเอาใจใส่ในงาน คุณเป็นหนึ่งที่ทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ไม่ดีเท่าที่ควรหรือเปล่า งานของคุณยังมีข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดอยู่เรื่อย ๆ หรือไม่ ถ้าใช่ คุณควรนำหลักธรรมข้อนี้มาปรับใช้ค่ะ คุณควรจะเป็นคนทำงานที่เอาใจใส่ในงาน มีความรอบครอบ และมีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย

4. **วิมังสา** เป็นการใช้ปัญญาตรวจสอบงานด้วยเหตุและผล นั่นก็คือเมื่อต้องเจอกับปัญหาในที่ทำงาน หรือในการทำงาน คนทำงานบางคนอาจจะเผลอใช้อารมณ์ในที่ทำงาน ซึ่งนั่นไม่ใช่วิธีที่ถูก แต่หลักธรรมข้อนี้จะสามารถนำมาปรับใช้ได้ คุณต้องใช้เหตุและผลในการวิเคราะห์และแก้ปัญหา คุณก็จะเจอวิธีแก้ปัญหาในการทำงานได้ในที่สุด

บางคนอาจจะคิดว่าหลักธรรมเข้าใจยาก จะเอามาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน หรือปรับใช้ในการทำงานอย่างไร บทความนี้เป็นคำตอบคนทำงานทุกคนสามารถนำเอา**หลักธรรมอิทธิบาท 4** นี้มาใช้ในการทำงาน เพื่อให้การทำงานของคุณประสบความสำเร็จได้

ที่มา : JobDB.com

ศตม.11.4 ชุมพร ได้จัดกิจกรรมอบรมพัฒนาศักยภาพทีมพ่นเคมีควบคุมโรค ให้กับบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจาก เทศบาลตำบลบางลึก และองค์การบริหารส่วนตำบลละแม

ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานและเชิดชูเกียรติ ผลการดำเนินงานยุติปัญหาเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ระดับจังหวัด เขตสุขภาพที่ 11 วันที่ 15 กรกฎาคม 2563 ณ โรงแรมเรด จินเจอร์ ชิค รีสอร์ท จังหวัดกระบี่

ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการป้องกันควบคุมโรค เพื่อรองรับการจัดตั้งสถานกักกันโรคแห่งรัฐ พื้นที่เขตสุขภาพที่ 11 วันที่ 8 กรกฎาคม 2563 ณ ห้องประชุมโรงแรมดารา อ.เมือง จ.ภูเก็ต

ข่าวสาร สคร.11 :

- กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :

- เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของ สคร.11

ที่ปรึกษา : พญ.ศิริลักษณ์ ไทยเจริญ ผู้อำนวยการ
: นางสาวอมรัตน์ ชุตินันทกุล หัวหน้ากลุ่มโรคติดต่อ
: นายคณพศ ทองขาว หัวหน้ากลุ่มสื่อสารฯ
คณะบรรณาธิการ : คณะทำงานพัฒนาสื่อสารสาธารณะ
พิมพ์ที่ : ก.พลการพิมพ์ โทร : 098-2698997, 084-2417262