

ข่าวสาร

สคร.11 นครศรีธรรมราช
กรมควบคุมโรค DDC รุกก่อน ภูเก็ต บ่อนกนไต่



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันโรคติดต่อฯ จังหวัดนครศรีธรรมราช



สคร.11 นครศรีธรรมราช

ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 มกราคม-มีนาคม 2564

ISSN 1685-6-329

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

วัคซีนโควิด-19

ลดความรุนแรงของอาการป่วย และลดการเสียชีวิต



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

- เรื่องเล่าหลังทำแพ่ง
- วันโรคคืออะไร
- ความรู้วัคซีนป้องกันโควิด-19
- 4 ขั้นตอนการพัฒนาความสามารถให้ทันยุค Thailand 4.0
- ชีวิตเรียบง่ายช่วยชะลอวัย
- ความสำเร็จในการทำงานเป็นทีม

วิชาการ

เรื่องเล่าหลังกำแพงสูง

คุก หรือ เรือนจำ เป็นที่ที่เต็มไปด้วยความสลับซับซ้อน หากไม่ใช่ผู้ที่ประสบการณ์โดยตรง ก็แทบไม่มีใครล่วงรู้ได้ว่าชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนจำนวนมากที่อยู่หลังกำแพงสูงนั้นเป็นเช่นไร เท่าที่คนส่วนใหญ่เห็นจินตนาการได้ คือ เป็นแหล่งรวบรวมอาชญากรหรือคนไม่ดีไว้ด้วยกันมากมาย เป็นที่ที่มีแต่ความโหดร้าย มีทั้งขบวนการจับผู้คุมเป็นตัวประกัน ขบวนการแหกคุก และขบวนการก่อกองกำลังในเรือนจำ และเป็นที่มีแต่ความน่ากลัวในความคิดของใครหลายๆ คน จึงทำให้เป็นสถานที่หนึ่งที่ไม่มีความคิดจะอยากเดินเข้าไปใกล้ ซึ่งตัวดิฉันเองก็เป็นหนึ่งในนั้นที่คิดเช่นนั้น แต่อีกใจหนึ่งดิฉันก็อยากทราบว่าหลังกำแพงสูง พื้นที่ที่เต็มไปด้วยความสลับซับซ้อนนั้นความจริงแล้วเป็นอย่างไรที่ดิฉันคิดหรือไม่ อยู่มาวันหนึ่งมีโครงการให้เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการเข้าไปเจาะเลือดในเรือนจำ จึงเป็นโอกาสที่ดีดิฉันจะได้พิสูจน์ว่าความจริงของการใช้ชีวิตอยู่หลังกำแพงสูงนั้นเป็นเช่นไร และตัวดิฉันเองก็จะได้หาประสบการณ์การทำงานนอกพื้นที่ในอีกพื้นที่หนึ่งที่ดีดิฉันไม่เคยได้เข้าไป อีกทั้งการจะเป็นนักเทคนิคการแพทย์ที่ดีจะต้องสั่งสมประสบการณ์ สั่งสมความรู้ใหม่ๆ หมั่นฝึกฝนตนเองให้มีศักยภาพ และจะต้องประกอบวิชาชีพด้วยเจตนาดี โดยเท่าเทียมกัน ไม่คำนึงถึงฐานะ สถานะ เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา สังคม หรือลัทธิทางการเมือง ดิฉันจึงขออาสาไปปฏิบัติงานในเรือนจำครั้งนั้น ภายใต้โครงการยุติปัญหาเอดส์และวัณโรคด้วยชุดบริการ RRTTR (STAR2) รอบ New Funding Request (NFR) ปี 2561 ถึงแม้ว่าในใจจะมีความวิตกกังวลอยู่บ้างก็ตาม ซึ่งกิจกรรมที่ทำในครั้งนั้นเป็นการให้คำปรึกษาและตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีแบบทราบผลในวันเดียวแก่ผู้ต้องขังในทัณฑสถานวัยหนุ่มนครศรีธรรมราช โดยใช้ชุดตรวจเอชไอวีแบบให้ผลเร็ว (rapid test) โดยเป้าหมายของโครงการคือ เพื่อให้เกิดการวินิจฉัย การรักษาที่รวดเร็วและการดูแลผู้ได้รับการวินิจฉัยติดเชื้อเอชไอวีอย่างต่อเนื่อง

แล้ววันที่ดิฉันรอคอยอย่างใจจดใจจ่อก็มาถึง แต่เมื่อดิฉันต้องมายืนอยู่หน้ากำแพงสูงนั้นจริงๆ ดิฉันกลับยืนประหม่าหัวใจเต้นแรงอยู่หน้ากำแพงสูงนั้นด้วยความวิตกกังวลว่าวันหนึ่งจะเจอกับอะไรข้างในบ้าง จนกระทั่งได้มีเจ้าหน้าที่ของเรือนจำมาเชิญเข้าไปในห้องประชุมเพื่อประชุมแจกแจงหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละฝ่ายและอธิบายกฎระเบียบวินัยของเรือนจำ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่ลงพื้นที่ทุกคนปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด ก่อนก้าวเข้าอาคารเรือนจำดิฉันได้รับการตรวจจากเจ้าหน้าที่เรือนจำอย่างละเอียด และเก็บอุปกรณ์ต่างๆ ที่ห้ามนำเข้ามาตามกฎของเรือนจำทุกอย่าง เหลือเพียงแค่อุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจเท่านั้น

เมื่อดิฉันก้าวข้ามกรงเหล็กและกำแพงสูงไป ดิฉันเห็นผู้ต้องขังจำนวนมากมายืนอยู่เบื้องหน้าทั้งอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อรอรับการตรวจจากเจ้าหน้าที่ เมื่อผู้คุมเริ่มเรียกผู้ต้องขังรายแรกดิฉันรู้สึกประหม่าเป็นอย่างมากเมื่อต้องเผชิญหน้ากับผู้ต้องขังตัวต่อตัว แต่เมื่อได้เริ่มสนทนา เริ่มพูดคุย กับผู้ต้องขังรายแล้วรายเล่า ความกลัวของดิฉันก็เริ่มลดลงเรื่อยๆ ดิฉันกับผู้ต้องขังเริ่มมีการพูดคุยอย่างเป็นกันเองมากขึ้น มีผู้ต้องขังรายหนึ่งหยอกล้อดิฉัน ว่า

ผู้ต้องขัง : หมอครับๆ เจาะเลือดเจ็บไหมครับ

ดิฉัน : เจ็บค่ะ แต่เจ็บแค่นิดเดียวเท่าที่บอกมดกัด เพราะถ้าบอกว่าไม่เจ็บเดี๋ยวหาว่าหมอโกหก ถ้ากลัวมากก็กัดฟันแล้วหันไปมองทางอื่น ไม่ต้องมองผมเนะคะ



นางสาวกนกวรรณ จีระสมัน
นักเทคนิคการแพทย์ปฏิบัติการ
กลุ่มห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ด้านควบคุมโรค

ผู้ต้องขัง : ได้ครับ (ผู้ต้องขังก็หันหน้าไปทางอื่น)

ดิฉัน : ตกลงเจ็บไหมคะ

ผู้ต้องขัง : เจ็บนิดเดียวเองครับ เจ็บน้อยกว่าโดนหมอนกตังเยาะ (ผู้ต้องขังยิ้มมุมปากเล็กน้อย ให้ดิฉัน)

ดิฉัน : ดีใจไหมที่พวกเราเข้ามาตรวจให้

ผู้ต้องขัง : ดีใจมากครับ เพราะอย่างน้อยพวกผมก็รู้สึกว่าคุณหมอมองผมไม่ใช่นุศลที่ถูกลืมจากสังคม ชอบคุณมากครับ

ดิฉัน : ยินดีมากๆ ค่ะ

จากเหตุการณ์ในวันนั้น ทำให้ตัวดิฉันได้กลับมาสำรวจกำแพงที่ดิฉันได้สร้างขึ้นภายในจิตใจจาก ความกลัว ว่าโลกหลังกำแพงสูงต้องน่ากลัวอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วตอนนี้กำแพงที่ดิฉันสร้างขึ้นนั้นได้พังทลายไปแล้ว เมื่อเราเปิดใจก็จะพบว่าบุคคลหลังกำแพงสูงนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่ใครๆ คิด เขาก็เป็นคนเหมือนกับเรา เขาอาจเคยทำไม่ดี เคยทำผิดพลาด หรือทำไม่ถึงการในบางเรื่องจึงต้องโทษจำคุกมาอยู่ในเรือนจำ แต่ก็เชื่อว่าพวกเขาจะเป็นคนไม่ดีไปตลอดชีวิต ในปัจจุบันพวกเขาถูกตีตราด้วยคำว่า "คนคุก" จากบุคคลภายนอก ไม่ได้รับความใส่ใจ เรื่องสภาพความเป็นอยู่รวมถึงเรื่องสุขภาพเท่าที่ควร อีกทั้งพวกเขาถูกจำกัดพื้นที่จึงทำให้เข้าถึงสิทธิบริการทางสุขภาพได้ไม่มากนัก ทั้งที่พวกเขานี้แหละควรที่จะได้รับการใส่ใจในเรื่องสุขภาพเป็นอย่างมาก เป็นเพราะว่าในเรือนจำมีความแออัด มีผู้ต้องขังอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดการแพร่กระจายและการระบาดของเชื้อโรคได้ง่าย เช่น วัณโรคที่สามารถติดต่อได้จากคนสู่คนผ่านทางระบบทางเดินหายใจ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ ซึ่งเกิดจากการล่วงละเมิดทางเพศกันในเรือนจำ ตัวอย่างเช่น โรคเอดส์ ห่อนกใน ซิฟิลิส โดยเฉพาะซิฟิลิสที่สถานการณ์ปัจจุบันนี้จำนวนผู้ติดเชื้อมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นแบบก้าวกระโดดจาก 2.29 ในปี 2552 เป็น 11.91 ในปี 2561 ต่อประชากร 1 แสนคน ดิฉันจึงอยากจะเป็นกระบอกเสียงเล็กๆ ไปยังชาวสาธารณสุขทุกท่าน ว่าการทำงานให้บริการทางด้านสาธารณสุขในเรือนจำนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่ใครหลายคนคิด พวกเขายังคงรอคอยการเข้าถึงจากเรา เราในฐานะบุคลากรทางด้านสาธารณสุข จะต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ และจะต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสุจริตจริงใจ ไม่เลือกปฏิบัติ ใส่ใจในการบริการทางด้านสาธารณสุขที่ดีแก่ผู้ต้องขังอย่างเท่าเทียมเหมือนประชาชนทั่วไปถึงแม้ว่าพวกเขาจะโดนกักขังสิทธิเสรีภาพ โดยต้องโทษจำคุกก็ตาม ดังคำนิยามหลักของกรมควบคุมโรคที่ว่า MOPH M คือ Mastery เป็นนายตนเอง , O คือ Originality เร่งสร้างสิ่งใหม่, H คือ Humility ถ่อมตนอ่อนน้อม และสุดท้าย P คือ People Centered ใส่ใจประชาชน ยึดประชาชนเป็นศูนย์กลางในการทำงาน เพื่อประโยชน์อันดีแก่ประชาชน โดยใช้หลักเข้าใจ เข้าถึง พึ่งได้ และทำให้พวกเขาได้รับรู้ว่าพวกเขามีคุณค่าที่ถูกลืมจากสังคม

รู้จักก่อน รู้ทัน

สถานการณ์โรค

วัณโรค

(Tuberculosis Disease)



นางสาวณิษฐา เทมทานนท์
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
งานโรคติดต่อ (SALTH)

วัณโรคคืออะไร

วัณโรค คือ โรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย สามารถเป็นได้ทุกอวัยวะที่พบมากที่สุดคือวัณโรคปอด

วัณโรคติดต่อได้อย่างไร

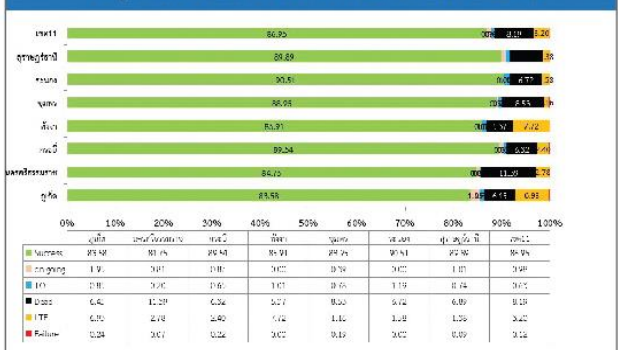
ติดต่อโดยผู้ป่วยไอ จาม ไม่ปิดปาก ปิดจมูก ผู้อยู่ใกล้หายใจเอาเชื้อเข้าสู่ร่างกาย

อาการที่บ่งบอกว่าคุณอาจเป็นวัณโรค

- ไอติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์
- ไอแห้งๆ หรือ ไอมีเสมหะ หรือ ไอมีเสมหะปนเลือด
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงผิดปกติ อ่อนเพลีย
- มีไข้ต่ำๆ ตอนเย็น
- มีเหงื่อออกมากผิดปกติตอนกลางคืน

ปัจจุบันวัณโรคยังเป็นโรคติดต่อที่เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆของประเทศไทย จากรายงานวัณโรคของโลกปี 2563 ขององค์การอนามัยโลก พบว่าประเทศไทยมีอัตราป่วยวัณโรครายใหม่สูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลก 1:15 เท่าและมีผู้ป่วยที่ถูกตรวจพบและรายงาน (ร้อยละ 84) ของที่คาดประมาณเท่านั้น ซึ่งสะท้อนถึงการที่ผู้ป่วยส่วนหนึ่งเข้าไม่ถึงการรักษาหรือเข้าถึงล่าช้า ทำให้เชื้อแพร่กระจายไปในชุมชน พบอัตราป่วยวัณโรคในประเทศไทยลดลงเพียงเล็กน้อยในแต่ละปี ดังนั้นในปี 2557 องค์การสหประชาชาติจึงได้กำหนดให้การควบคุมและป้องกันวัณโรค เป็นเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ยุติวัณโรค (End TB Strategy) ตามองค์การอนามัยโลก และแผนปฏิบัติการระดับชาติด้านการต่อต้านวัณโรค ให้บรรลุเป้าหมายลดอัตราป่วยวัณโรครายใหม่ให้เหลือ 10 ราย ต่อประชากรแสนคนในปี 2578 ในปี 2563 อัตราความสำเร็จของผู้ป่วยวัณโรครายใหม่และกลับเป็นซ้ำเขตสุขภาพที่ 11 เท่ากับ ร้อยละ 86.95 กำลังรักษา ร้อยละ 0.98 โอนออกร้อยละ 0.63 เสียชีวิตร้อยละ 8.19 ขาดยาร้อยละ 3.20 และล้มเหลวร้อยละ 0.12

อัตราความสำเร็จของผู้ป่วยวัณโรครายใหม่และกลับเป็นซ้ำเขตสุขภาพที่ 11 แยกรายจังหวัด ปี 2563 (cohort 1-4/2562)



Stop TB partnership และองค์กรต่างๆ ระดับนานาชาติ

ได้จัดทำแคมเปญ "The Clock is Ticking" โดยใช้ Theme รู้เร็ว รักษาหาย ยุติปัญหาวัณโรค มี Key message คือ "รู้เร็ว รักษาหาย ไม่แพร่กระจาย" สำหรับรณรงค์ให้ภาคีเครือข่ายควบคุมป้องกันโรคทุกระดับทั้งภาครัฐและเอกชน ถึงเวลาที่ต้องค้นหาผู้ป่วยที่ยังไม่เข้าสู่ระบบ และรักษาผู้ป่วยให้หายทุกรายในการค้นหาผู้ป่วยวัณโรคให้เข้าสู่ระบบให้เร็วที่สุดตลอดจนดูแลรักษาให้หายจากวัณโรค เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่คนรอบข้างส่งผลต่อการลดจำนวนผู้ป่วยวัณโรค และจะสำเร็จได้ต้องอาศัยความร่วมมือจากทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน นับเป็นความท้าทายในการผลักดันแผนปฏิบัติการระดับชาติด้านการต่อต้านวัณโรคให้เข้มข้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและยุติปัญหาวัณโรคของประเทศไทยในปี 2578 อันจะนำไปสู่จุดมุ่งหมายอันสูงสุด ซึ่งนำไปสู่การยุติวัณโรคเพื่อให้เมืองไทยปลอดวัณโรคต่อไป

"รู้เร็ว รักษาหาย ไม่แพร่กระจาย" เป็น Key message

ที่ส่งถึงประชาชนโดยให้ประชาชน ต้องฟังตระหนักถึงวัณโรคอยู่ตลอดเวลา ตรวจหาวัณโรคให้เร็วที่สุด เมื่อมีอาการที่เข้าได้กับวัณโรค เพื่อไม่ให้เกิดความล่าช้า (Delay treatment) ในการรักษาหรือตรวจหาวัณโรคอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง สามารถรู้ว่าเป็นวัณโรคได้เร็ว และทำการรักษาได้เร็ว วัณโรคสามารถรักษาให้หายได้ ทำให้ลดการแพร่กระจายเชื้อไปสู่คนอื่นได้เร็วและลดการป่วยเป็นวัณโรคของคนอื่นๆ ต่อไป

เกาะกระแสโรค

ความรู้วัคซีนป้องกันโรคโควิด 19

▶ โรคโควิด-19 คืออะไร

โควิด-19 เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสซาร์สโคโรนา (SARS-CoV-2) ซึ่งติดจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ ทางสารคัดหลั่ง เช่น น้ำลาย เสมหะ น้ำมูก น้ำตา หรือผ่านละอองฝอยขนาดใหญ่จากทางเดินหายใจ จากการไอ จาม พุดคุย โดยเข้าสู่ร่างกายได้ทางเยื่อต่างๆ เช่น ตา จมูก ปาก ระยะฟักตัวตั้งแต่ได้รับเชืจนถึงเริ่มมีอาการป่วยประมาณ 2-14 วัน อาการของโรคมีได้ตั้งแต่ ไข้ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ มีน้ำมูก เจ็บคอ ไอแห้งๆ จมูกไม่โดก ลิ้นไม่รับรส และอาจรุนแรงจนปอดอักเสบ และอาจเสียชีวิตได้ ผู้ที่เสี่ยงกับโรคโควิด-19 รุนแรง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีภาวะอ้วน โรคปอด โรคหัวใจ เบาหวาน ภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคหลอดเลือดสมอง โรคเมะเร็ง เป็นต้น

▶ วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 สามารถลดความรุนแรงของอาการป่วยและลดการเสียชีวิตได้ เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นภาวะฉุกเฉินของโลก จำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทั่วโลกมากกว่า 100 ล้านคน มีผู้เสียชีวิตมากกว่า 2 ล้านคน

▶ กลุ่มเป้าหมายการให้วัคซีน

- กลุ่มเป้าหมายแรกคือ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขด่านหน้า กลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสสัมผัสโรคสูง ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคไตเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
- กลุ่มเป้าหมายระยะถัดไป เมื่อมีปริมาณวัคซีนมากขึ้น คือ ประชาชนทั่วไป

*** ทั้งนี้การรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 นั้น กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับวัคซีนจะแตกต่างกันไปในแต่ละชนิดของวัคซีน***

อาการข้างเคียงจากวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19

อาจมีอาการปวด บวม คัน แดงบริเวณที่ฉีด อาการอื่นๆ อาจพบ เช่น อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ หรือมีไข้ได้ ส่วนมากอาการไม่รุนแรงและสามารถหายได้เองใน 1-2 วัน

▶ หากมีอาการรุนแรงจากการรับวัคซีนนี้ควรทำอย่างไร

หากฉีดวัคซีนแล้วมีปฏิกิริยาแพ้รุนแรง เช่น มีผื่นทั้งตัว หน้าบวม คอบวม หายใจลำบาก ลิ้น บวม เวียนหรืออ่อนแรง หรือมีอาการแขนขาอ่อนแรง ควรรีบไปโรงพยาบาล หรือโทร 1669 เพื่อรับบริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน

▶ สิ่งที่ต้องปฏิบัติ

- ควรสังเกตอาการที่สถานพยาบาลหลังได้รับวัคซีนอย่างน้อย 30 นาที และควรสังเกตอาการต่อที่บ้าน หากมีอาการข้างเคียง ควรปรึกษาแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน หรือโรงพยาบาลที่ฉีดวัคซีนเข็มแรก
- ควรรับวัคซีนตามกำหนด และเก็บบันทึกการรับวัคซีนไว้เป็นหลักฐาน
- หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับวัคซีนควรปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ความแตกต่างของวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19

แอสตราเซนก้า กับ ซิโนแวด

แอสตราเซนก้า

1. วัคซีนโควิด-19 เอซีดี1222 (AZD1222) มีคุณสมบัติอย่างไร

ผลิตจากเชื้อไวรัสซิมแปนซีชนิดดี มาดัดแปลงพันธุกรรม ทำให้ไม่สามารถแบ่งตัวและก่อให้เกิดโรคในมนุษย์ แต่สามารถทำให้สร้างโปรตีนเหมือนของเชื้อซาร์สโคโรนา-2 ซึ่งจะไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิต่อต้านเชื้อซาร์สโคโรนา-2 วัคซีนมีประสิทธิภาพป้องกันความเจ็บป่วยจากโรคโควิด-19 ได้สูงมากโดยเฉพาะโรครุนแรง วัคซีนอาจป้องกันโรคแบบไม่รุนแรงหรือไม่มีอาการไม่ได้

2. ใครควรได้รับวัคซีนโควิด-19 AZD1222 จะต้องฉีดอย่างไร ต้องฉีดซ้ำเมื่อใด

บุคคลทั่วไปโดยเฉพาะบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ที่มีความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคและผู้ที่มีโอกาสเป็นโรครุนแรง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีภาวะอ้วน โรคปอด โรคหัวใจ เบาหวาน ภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคหลอดเลือดสมอง โรคเมะเร็ง เป็นต้น วัคซีนนี้ควรฉีด จำนวน 2 เข็ม ห่างกัน 10-12 สัปดาห์

3. ข้อห้ามและข้อควรระวัง ของวัคซีนโควิด-19 AZD1222

- ผู้ที่อาจเคยมีประวัติแพ้วัคซีน
- หากมีไข้หรือเจ็บป่วยเฉียบพลันควรเลื่อนการรับวัคซีนไปก่อน กรณีเป็นหวัดเล็กน้อยและไม่ไข้ สามารถรับวัคซีนได้
- ผู้ที่ควบคุมโรคไม่ดี เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น
- เด็ก หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอย่างรุนแรง จึงยังไม่แนะนำให้ใช้วัคซีนนี้

ซิโนแวด

1. วัคซีนป้องกันโควิด-19 มีคุณสมบัติอย่างไร

เกิดจากการนำอนุภาคเชื้อไวรัสที่ตายแล้ว (Inactivated vaccine) มากระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อต้านเชื้อโควิด-19 หรือซาร์สโคโรนา-2

2. ใครควรได้รับวัคซีนโควิด-19 ซิโนแวดฉีดซ้ำเมื่อใด

บุคคลโดยทั่วไป โดยเฉพาะบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรค และผู้ที่มีโอกาสโรครุนแรง ได้แก่ โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง เช่น ปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคหอบหืด ที่ควบคุมไม่ดี โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง ที่อยู่ระยะ 5 ขึ้นไป โรคหลอดเลือดสมอง โรคเมะเร็ง โรคเบาหวาน เหมาะกับช่วงอายุ 18-59 ปี ควรได้รับวัคซีนจำนวน 2 เข็ม ห่างกัน 21 วัน

3. ข้อห้ามและข้อควรระวัง

- ผู้ที่อาจเคยมีประวัติแพ้วัคซีน
- หากมีไข้หรือเจ็บป่วยควรเลื่อนการรับวัคซีนไปก่อน กรณีเป็นหวัดเล็กน้อยและไม่ไข้ สามารถรับวัคซีนได้



แม้จะได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 แล้ว แต่ยังต้องสวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่าง หมั่นล้างมือ และสแกน "ไทยชนะ" และ "ทพชนะ"

ที่มา : สำนักสารนิเทศ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข

4 ขั้นตอน การพัฒนาความสามารถ ให้ทันยุค Thailand 4.0



นางสาวภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

มองให้สูงและสนุกไปกับการทำงาน สู่ Thailand 4.0

Thailand 4.0 คือยุคที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากขึ้น มนุษย์จึงมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่พัฒนาเพื่อความสะดวกและรวดเร็วขึ้น องค์กรต่างๆ จึงต้องเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง โดยคิดค้นวิธีการพัฒนาองค์กรใหม่ๆ เพื่อสร้างความประทับใจให้กับลูกค้าอยู่เสมอ ซึ่งหลายคนอาจเคยได้ยินถึงขั้นว่า Thailand 4.0 จะมีเทคโนโลยีเข้ามาทำงานแทนที่มนุษย์เลยทีเดียว และหากเป็นเช่นนั้น องค์กรก็คงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องจ้างงานมนุษย์อีกต่อไป แล้วเราจะทำอะไร ? จริงๆ แล้ว Thailand 4.0 ไม่ได้น่ากลัวเลย เพราะเมื่อใดที่มนุษย์ยังมีความคิดสร้างสรรค์ที่ไม่สิ้นสุด ก็ไม่มีอะไรสามารถแทนที่มนุษย์ได้ จึงอยากแนะนำเคล็ดลับดีๆ ที่จะช่วยให้คุณได้พัฒนาความสามารถให้ทันยุค Thailand 4.0 คุณก็จะไม่ต้องกังวลอีกต่อไปว่าจะมีอะไรมาแทนที่ จากขั้นตอนง่ายๆ 4 ขั้นตอนดังนี้

1

ปรับตัว

เมื่อเทคโนโลยียุค Thailand 4.0 มีการพัฒนาโดยนำนวัตกรรมใหม่ๆ เข้ามา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของเทคโนโลยีขึ้นนั้นให้มีความสะดวกและรวดเร็วขึ้น คุณจึงต้องปรับตัวเพื่อพัฒนาตัวเองให้ทันและเปิดใจยอมรับเพื่อเรียนรู้และค้นหาแนวความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ อยู่ตลอด เช่น หากองค์กรนำหุ่นยนต์เข้ามาทำงานร่วมกับคุณ นอกจากคุณจะต้องเรียนรู้เพื่อให้สามารถทำงานกับหุ่นยนต์ได้แล้ว คุณก็ต้องคิดพัฒนาเพิ่มเติมอีกว่า จะต้องทำอะไรเพื่อให้งานที่เกิดจากการร่วมงานระหว่างคุณกับหุ่นยนต์มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ มีเช่นนั้นคุณอาจกลายเป็นคนที่รู้เพียงวิธีการเปิดปิดการทำงานของหุ่นยนต์เท่านั้น

2

ทำงานเป็นทีม

การทำงานร่วมกับคนหมู่มาก หรือที่เรียกว่า Teamwork ซึ่งจะไม่สมบูรณ์ หากขาด "ผู้นำ" เพื่อชี้แนะและวางแนวทางให้ team นั้น เดินหน้า work อย่างมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จ แต่ปัจจุบันนี้เป็นเทรนด์ของ Hybrid workplace หรือการทำงานออฟฟิศ แบบยืดหยุ่นที่สามารถทำงานที่ไหนก็ได้ โดยใช้เทคโนโลยีเป็นศูนย์กลางของการ Brainstorming มากกว่าห้องประชุม ดังนั้นคำว่า Teamwork ในยุค Thailand 4.0 จึงต้องมีคำว่า Collaboration (การร่วมมือ) ด้วย เพราะงานจะประสบความสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อทุกคนในทีมให้ความร่วมมือ

3

สร้างภาวะผู้นำ

มีความกล้าคิดในแบบที่แตกต่างและดีกว่าเดิม โดยใช้ทักษะ Critical thinking หรือทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ ซึ่งเป็นการคิดที่เริ่มจากความสงสัยหรือมีข้อโต้แย้งแล้วค้นหาคำตอบอย่างมีเหตุผล ไม่สร้างความแตกแยกทางความคิด และยุค Thailand 4.0 นี้ ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร หัวหน้างาน หรือระดับพนักงานก็จะต้องมีทักษะในการพูด สามารถนำเสนอแนวความคิดกับผู้ร่วมงานทุกคนให้เข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4

พัฒนาต่อยอด

งานทุกชิ้นจะต้องวัดผลได้ เพื่อนำผลที่ได้ไปปรับปรุงและพัฒนาต่อยอด แต่การพัฒนานั้นจะต้องไปในทิศทางเดียวกับองค์กร เพราะถ้าทำแต่อะไรซ้ำๆ ย่ำอยู่กับที่ ความก้าวหน้าในหน้าที่การงานก็คงไม่เกิดและคุณก็อาจถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยี Thailand 4.0 อีกด้วย อย่างไรก็ตาม ทุกการเปลี่ยนแปลงของการทำงาน ก็คือความท้าทายให้ได้ลงมือทำสิ่งใหม่ๆ ดังนั้น Thailand 4.0 ก็เสมือนการได้บินขึ้นภูเขาที่สูงขึ้นเรื่อยๆ แต่ถ้ามัวยืนมองอยู่ด้านล่าง คุณก็จะมีวันรู้เลยว่ายอดเขานั้นสวยงามขนาดไหน ซึ่งในบางครั้งอาจทำให้เหนื่อยหรือรู้สึกท้อบ้าง แต่เมื่อไปถึงวันที่ประสบความสำเร็จ คุณจะรู้สึกภูมิใจและเป็นคนใหม่ที่เก่งขึ้น มีความสามารถที่สูงขึ้น ที่สำคัญคุณจะสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองให้มากขึ้นเรื่อยๆ ต่อไปได้ไม่ยากเลย เพราะฉะนั้น Thailand 4.0 จะไม่น่ากลัวอีกต่อไป ถ้าคุณให้ความสำคัญกับการปรับตัว การทำงานเป็นทีม การสร้างภาวะผู้นำและการพัฒนาต่อยอด และไม่ว่าจะอยู่ใน Thailand 4.0 หรืออยู่ในยุคใดก็จะไม่มีอะไรมาแทนที่ความสามารถของคุณได้อย่างแน่นอน

ขอขอบคุณที่มา: Jobbkk.com





น่านาสาระ



ชีวิตเรียบง่าย ช่วยชะลอวัย



นายคมพศ ทองขาว

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

เรื่องของอายุที่มากขึ้นเรื่อยๆ นั้น มนุษย์ไม่สามารถที่จะเอาชนะได้ อย่างไรก็ตามมนุษย์สามารถชะลอความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ ในปัจจุบันจึงมีศาสตร์หลากหลายแขนงที่พยายามหาทางป้องกันความชราที่จะเกิดขึ้นในอนาคต นอกจากวิทยาการที่ก้าวล้ำ เทคนิคการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ รวมทั้ง อาหารที่คิดค้นขึ้นมาเพื่อต่อต้านวัยแล้ว สุขภาพที่ดีมีความสุขได้ยังจำเป็นต้องประกอบด้วยการมีร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่ดีด้วย

มีรายงานจากสำนักงานคณะกรรมการประเมินเทคโนโลยีแห่งสหรัฐอเมริกา ที่กล่าวไว้ว่า การหายจากโรคภัยโดยการใช้นวัตกรรมทางกายแพทย์มีไม่ถึงร้อยละ 20 นอกนั้นหายเพราะเหตุอื่น เช่น หายเอง หายเพราะความเชื่อหรือศรัทธา หายเพราะได้รับความเอาใจใส่ ฯลฯ ซึ่งจะเห็นได้ว่า แม้เทคโนโลยีจะก้าวหน้าเพียงใด แต่มีผลต่อการรักษาเพียง 20% เท่านั้น ส่วนสาเหตุอื่นๆ อีกร้อยละ 80 ล้วนไม่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีเลย จะเห็นได้ว่าจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ควรหลีกเลี่ยงที่จะดูแลและเยียวยา ซึ่งนอกจากจะช่วยให้เราสุขภาพดี ไม่เป็นโรคภัยต่างๆ แล้ว ยังเป็นหนทางสู่การชะลอความเสี่ยงของร่างกายได้อีกด้วย ถ้าหากเคยสังเกตคนที่อารมณ์ดี มีจิตเมตตา ไม่เครียด คนๆ นั้นมักจะไม่มีโรค ไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ และนี่คงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ผู้คนจำนวนไม่น้อยได้หันไปสนใจมิติอันละเอียด (ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ) ด้วยการกลับไปหาธรรมชาติและความเรียบง่าย หรือที่เราเรียกว่า **"ธรรมชาติบำบัด"** ซึ่งเป็นวิถีและวัฒนธรรมดั้งเดิมที่บรรพบุรุษของเราเคยปฏิบัติมา

การปรับเปลี่ยนชีวิตของคนในปัจจุบันสู่ความเรียบง่าย และให้สอดคล้องกับธรรมชาตินั้น แม้ว่าจะทำยาก แต่เราทำได้ เพียงแค่ ลด ละ เลิก สิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป ตั้งแต่ด้านร่างกาย

ที่ต้องปรับเปลี่ยนการกินอยู่ ด้านจิตใจ ต้องพึ่งพาตนเอง และคิดสร้างสรรค์ ดูแลหัวใจ และอารมณ์ของตัวเองอยู่เสมอ ด้านสังคม ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยใจเมตตา กรุณา ไม่คิดร้าย ไม่เบียดเบียน ด้านจิตวิญญาณ ต้องเชื่อมั่นในสิ่งที่เราศรัทธา และมีความสุขจากจิตที่ได้สัมผัสกับสิ่งที่เราศรัทธา สูตรชะลอวัย ไม่ได้บอกว่าเราต้องอยู่อย่างอดคิด อดสน หรือยากจนแต่อย่างใด แต่เราจำเป็นต้องอยู่ด้วยสติ ใช้ให้พอเพียง ไม่ใช่คิดว่าในสิ่งไม่จำเป็น ตัดทอนความอยากในโลกทุนนิยมลง นี่เป็นส่วนหนึ่งของความเรียบง่าย เรื่องการฝึกธรรมชาต เราคงได้ประจักษ์แล้วว่า จากการพัฒนา (ด้านวัตถุ) ในศตวรรษที่ผ่านมาทำให้มนุษย์ตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เลวร้ายมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น อากาศเป็นพิษ โรคภัยไข้เจ็บ ความเครียดจากการทำงาน ฯลฯ

แนวทางสำหรับความเรียบง่ายที่จะทำให้จิตใจเราเป็นสุข และอายุยืนนั้น สามารถทำได้โดยเริ่มจากจิตใจที่พอเพียง ใช้เท่าที่จำเป็น อยู่กับธรรมชาติ ไม่ใช่ชีวิตตามกระแส มองมุมบวก ด้วยการเข้าใจผู้อื่น มีเมตตา อยู่อย่างถึัดดิน ใช้พลังงานอย่างประหยัด ไม่เบียดเบียนผู้อื่น หาโอกาสสัมผัสศิลปะด้านต่างๆ เข้าวัดฟังธรรม นั่งสมาธิ ซึ่งจะช่วยพัฒนาจิตวิญญาณ และท้ายที่สุดคืออยู่ด้วยสติ เพราะสติคือสิ่งที่จะทำให้เรารู้เท่าทันความเป็นไปของโลกและเมื่อจิตใจเป็นสุข โรคภัยต่างๆ ก็จะไม่ถามหา คาถาอายุยืนจึงไม่ต้องใช้ เพียงแต่รู้จักอยู่กับความเรียบง่าย ซึ่งทำได้ไม่ยากหากเราเริ่มตั้งแต่วันนี้



ที่มา : หนังสือพิมพ์มติชน

สาระธรรมนำชีวิต



**“คนที่ทำงานเก่ง มีโอกาสก้าวหน้าในอาชีพ
แต่คนที่ทำงานเป็นทีมเก่ง มีโอกาสเป็นผู้นำ
ที่ประสบความสำเร็จ”**



เรียบเรียงโดย..นายอมรเทพ เยาวยอด
นักวิชาการสาขาสาวนุชชานาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ



นกบินตัวเดียวก็ถึงเป้าหมายได้....แต่อาจจะถึงช้ากว่า
ออกแรงมากกว่าบินเป็นฝูง

ผดตัวเดียวก็สามารถสร้างรังได้...แต่อาจจะได้รังขนาดเล็กกว่าและเสร็จช้ากว่า การร่วมกันสร้างรังหลายๆ ตัว

คนเดียวก็ทำงานสำเร็จได้...แต่ความสำเร็จที่ได้ย่อม
น้อยกว่าความสำเร็จของทีมงานอย่างแน่นอน

พอพูดถึงการทำงานเป็นทีม หลายคนคงนึกถึงภาพ
คนช่วยกันทำงาน เช่น ช่วยกันยกของ หรือไม่ก็เป็นภาพของ
คนหลายๆคนอยู่ในสถานที่เดียวกัน ในเวลาเดียวกัน ร่วมแรงกัน
ทำบางสิ่งบางอย่าง แต่...ในความเป็นจริงแล้วคำว่าทีมจริงๆ
อยู่ที่การเอาใจมารวมกันมากกว่า ไม่ได้หมายความว่าทีมจริงๆ
อยู่รวมกัน แต่ต้องมีสายใย เส้นใยบางอย่างที่เชื่อมโยงหลายๆ ดวง
เข้าด้วยกัน รับรู้ความรู้สึกซึ่งกันและกันได้ แม้ว่าตัวคนจะอยู่ห่างกัน
คนละซีกโลกก็ตาม ดังนั้น จึงอยากจะแนะนำเทคนิค “ 5 ใจ ”
ในการทำงานเป็นทีมเพื่อความสำเร็จที่ดีกว่าและยั่งยืนกว่า ดังนี้

1. เข้าใจ

เราต้องเข้าใจว่าเป้าหมายของทีมงาน คือ อะไร
และต้องเข้าใจว่าใครมีหน้าที่ทำอะไร เรามีหน้าที่ทำอะไร และที่สำคัญ
คือ เราต้องรู้จักและเข้าใจอุปนิสัยใจคอของคนทำงานในทีมว่าเขา
เหมือนหรือต่างกับเราตรงไหน เราจะได้เข้าใจเขาแบบที่เขาเป็นจริงๆ
ไม่ใช่แบบที่เราเห็น คิดและเข้าใจเอาเอง

2. ใส่ใจ

จงคิดว่างานนั้นๆ เป็นของเรา ทำแล้วดีต่อตัวเรา
เป็นอันดับแรก อย่าคิดว่าเป็นงานนอกเหนือหน้าที่ที่เขาจ้างมา
อย่าคิดว่าทำตามหน้าที่ ต้องคิดเสมอว่างานที่เราได้รับมอบหมาย
จากทีมจนถึงแม้จะเป็นงานเล็กๆ แต่มันอาจจะเปรียบเสมือนก้อน
ที่ยึดโครงสร้างของหอไอเฟลก็ได้

3. ร่วมใจ

ในบางช่วงเวลาสิ่งที่ทีมต้องการไม่ใช่แค่แรง หรือ
ความคิด แต่ต้องการการร่วมทั้งแรงและร่วมทั้งใจ เพราะงาน
บางอย่างออกแรงอย่างเดียวไม่สำเร็จ งานบางอย่างออกความคิด
อย่างเดียวไม่สำเร็จ เราต้องเอาใจไปร่วมกับทีมในเวลาที่ทีมต้องการ
เช่น การเข้าร่วมประชุมเพื่อระดมสมอง

4. ใช้ใจ

ต้องแสดงให้เห็นว่าที่เราทำงานนั้นไม่ได้ทำ
เพราะหน้าที่แต่ทำงานด้วยใจจริงๆ เราต้องไม่มีคำว่าไม่ใช่หน้าที่เรา
ทำไม่ได้ หมดเวลา ไม่ว่างงานอันอยู่ เดี่ยวค่อยๆ ทำ เราต้อง
คอยให้กำลังใจตัวเอง และให้กำลังใจเพื่อนร่วมทีมโดยเฉพาะ
ในช่วงวิกฤติหรือเพื่อนร่วมงานกำลังเจอปัญหาอุปสรรค

5. จริใจ

คนที่ทำงานเป็นทีมได้ดีตลอดไป จำเป็นต้อง
มีความจริงใจอยู่คู่ตัวเองตลอดไป เพราะความจริงใจ คือ ความจริง
ถึงใครจะเข้าใจผิดในบางเวลา แต่ความจริงใจก็ยังคงเป็นความจริง
อยู่วันยังค่ำความจริงใจ จึงเปรียบเสมือนกุญแจไขประตูใจคนอื่น
และเป็นกลอนใจเปิดให้คนอื่นเข้ามาในใจเราเช่นกัน



สคร.11 องค์การแห่งคุณธรรม" บุคลากรทำบุญเพื่อถวายเป็นพุทธบูชาและ
เข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา งานมาฆบูชาแห่ผ้าขึ้นธาตุ
วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2564 ณ วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร จังหวัดนครศรีธรรมราช



ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อคืนข้อมูลให้กับพื้นที่ และจัดทำแผนการสร้างพื้นที่ปลอดโรคพิษสุนัขบ้า
ระหว่างวันที่ 17-18 กุมภาพันธ์ 2564
ณ โรงแรมวังใต้ อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี



สคร.11 ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะขันธ รมรงค์ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะขันธ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช
วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2564



ข่าวสาร สคร.11 :

- ▶ กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :

- ▶ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- ▶ เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- ▶ เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของ สคร.11

ที่ปรึกษา : พญ.ศิริลักษณ์ ไทยเจริญ

: นางสาวฉายา อินทร์

: นายคณพศ ทองขาว

ผู้อำนวยการ

รองผู้อำนวยการ

หัวหน้ากลุ่มสื่อสาร

คณะกรรมการ : คณะทำงานสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

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