



วัคซีน COVID-19



ป้องกัน COVID-19

- การพัฒนาห้องปฏิบัติการตรวจหาเชื้อไวรัส 2019
- การปฏิบัติตัวก่อนการฉีดวัคซีน
วันที่เข้ารับการฉีดวัคซีน
และหลังการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19
- ใช้เลือดออก VS COVID-19 เหมือนหรือต่าง?
- ทำงานที่บ้านยังไงให้ได้อะไร
- 5 วิธีสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงและดูอ่อนเยาว์
- แก้เครียดจากการทำงานด้วยธรรมชาติ

วิชาการ



THAILAND 9TH LA FORUM 2020
23 – 24 November 2020
IMPACT Forum, Muang Thong Thani

การพัฒนาห้องปฏิบัติการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขกรณีเหตุการณ์คอนเสิร์ตจังหวัดนครศรีธรรมราช

Developing the laboratory to Detect Corona Virus 2019 to Respond Public Health Emergency: A Case of People Gathering at a Concert in Nakhon Si Thammarat.

นายปฐม การิญภูมิ

กลุ่มห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ด้านควบคุมโรค สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

Introduction

เดือนธันวาคม 2562 เกิดสถานการณ์ภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุข ซึ่งพบการระบาดใหญ่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 ในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน แล้วลุกลามไปทั่วโลก ไวรัสนี้ไม่เคยเป็นที่รู้จักมาก่อน อยู่ในตระกูลไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วยตั้งแต่ไข้หวัดธรรมดา ไปจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรงมาก เช่น โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันออกกลาง (MERS) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) สถานการณ์ปัจจุบันทั่วโลกพบผู้ติดเชื้อมากกว่า 50 ล้านคน เสียชีวิตมากกว่า 1.2 ล้านคน ในประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อมากกว่า 3 พันคน เสียชีวิต 60 คน เกิดเหตุการณ์คอนเสิร์ตคืนวันที่ 25 กรกฎาคม 2563 ในงานประเพณีดอกจอกบานกาชาดและของดีเมืองชะอวด มีผู้เข้าร่วมงานจำนวนมาก ส่วนใหญ่ไม่สวมหน้ากากอนามัย มีความแออัดไม่ได้เว้นระยะห่าง การแสดงบนเวทีมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อ และในพื้นที่เคยมีผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นกลุ่มก้อนมาก่อน เพื่อไม่ให้ประชาชนคลายความวิตกกังวล สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช (สรค.11) สถาบันป้องกันโรคเขตเมือง (สปคม.) กรุงเทพมหานคร ร่วมกับจังหวัดนครศรีธรรมราช ออกให้ใบรับรองเชิงรุกตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช วันที่ 4-5 สิงหาคม 2563 เป้าหมายคือประชาชนที่เข้าร่วมคอนเสิร์ตและประชาชนทั่วไปในพื้นที่ จำนวน 3,000 ราย โดยได้รับการสนับสนุนรถตู้ตัวอย่างชีวโมลพิษพระราชทานจำนวน 5 คัน จากสำนักพระราชวัง

กลุ่มห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ด้านควบคุมโรค สรค.11 ได้รับแจ้งว่าต้องเป็นหน่วยงานที่ตรวจวิเคราะห์ตัวอย่างในครั้งนั้น โดยงานตรวจวิเคราะห์ไวรัสโคโรนา 2019 มีการสำร่อนย้ายไอพีเพียง 200 การทดสอบ สำหรับตรวจผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (Patients Under Investigated: PUI) นอกจากนี้บุคลากรของห้องปฏิบัติการฯ มีการออกพื้นที่ที่เขตงานและกักตัววิเคราะห์งานปกติมีปริมาณมาก ไม่มีความพร้อมที่จะตรวจวิเคราะห์เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวนมาก ในเวลาที่จำกัดได้

Materials and Methods

เหตุการณ์คอนเสิร์ตที่จังหวัดนครศรีธรรมราชเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2563 ทำให้ประชาชนทั่วประเทศมีความวิตกกังวล ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในการจัดการโรคระบาด ซึ่งถือเป็นสถานการณ์ฉุกเฉินทางสาธารณสุข ประกอบกับกลุ่มห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ด้านควบคุมโรค สรค.11 ซึ่งสังกัดกรมควบคุมโรค ได้รับมอบหมาย ให้รับผิดชอบตรวจวิเคราะห์ตัวอย่างการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยมีการดำเนินงาน สรุปได้ 8 ขั้นตอน ดังนี้

- วันที่ 3 สิงหาคม 2563 กลุ่มห้องปฏิบัติการฯ มีการประยุกต์ใช้ระบบบัญชาการเหตุการณ์ (Incident Command System: ICS) มาใช้ในการตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน อย่างไรก็ตามเป็นทางการ โดยมีหัวหน้ากลุ่มห้องปฏิบัติการฯ เป็นผู้บัญชาการเหตุการณ์ (Incident Commander: IC) และใช้ไลน์กลุ่มห้องปฏิบัติการฯ เป็นศูนย์บัญชาการเหตุการณ์ (Emergency Operation Center: EOC) เนื่องจากในขณะที่เกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินครั้งนั้น หัวหน้ากลุ่มและบุคลากรห้องปฏิบัติการฯ บางคน ไปราชการไม่ได้ อยู่ในพื้นที่ สามารถสั่งการ มอบหมายงานและสื่อสารกันไม่ได้ตลอดเวลา จากสภาสถานการณ์จะคลี่คลาย เจ้าหน้าที่กลุ่มห้องปฏิบัติการฯ ทั้งหมดมีจำนวน 16 คน ไปราชการ 3 คน แต่ถือว่าบุคลากรทั้ง 16 คน เป็นกำลังคน (Staff) ที่มีสมรรถนะ ทุกคนปรับเปลี่ยนหน้าที่เดิมที่แบ่งเป็น 3 ห้องปฏิบัติการชัดเจนในภาวะปกติ มาระดมอัตรากำลัง (Surge capacity plan) ปฏิบัติภารกิจตรวจวิเคราะห์ไวรัสโคโรนา 2019 เชิงรุกในเหตุการณ์ฉุกเฉินครั้งนั้น โดยมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบ เป็น 5 ส่วน ได้แก่ 1. ส่วนปฏิบัติการ 2. ส่วนแผนงาน 3. ส่วนสนับสนุน 4. ส่วนการบริหาร และ 5. เจ้าหน้าที่ประสานงาน อัตรากำลังส่วนหนึ่งยังคงให้ปฏิบัติงานในการกิจสำคัญจำเป็น ที่ไม่สามารถแยกการทำงานได้ ส่วนอัตรากำลังที่ยื่นออกพื้นที่สนับสนุนข้อมูลและประสานงานกับองค์กรภายนอก
- IC แจ้งให้ผู้บริหารทราบเรื่องนโยบายตรวจวิเคราะห์ที่สำร่อนไอพีเป็นชุดตรวจที่ใช้กับเครื่อง GeneXpert และมีจำนวนไม่เพียงพอในการตรวจเพื่อตอบโต้ภาวะฉุกเฉินในครั้งนั้น เพื่อผู้บริหารทำการประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป
- วันที่ 4 สิงหาคม 2563 สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง กรุงเทพมหานคร ให้การสนับสนุนเครื่องมือตรวจวิเคราะห์ Real time RT-PCR พร้อมนั้ยา รวมทั้งระบบสารสนเทศทางห้องปฏิบัติการ (Laboratory Information System : LIS) คือระบบ ICN Tracking และให้คำปรึกษาจนเสร็จสิ้นทุกกระบวนการ นอกจากนี้ยังมีผู้เชี่ยวชาญประจำเครื่องมือและชุดตรวจมาทำการสอนฝึกปฏิบัติให้แก่เจ้าหน้าที่จนสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จ
- IC เลือกให้ช่างเครื่องมือ และจัดระบบปฏิบัติงานตรวจวิเคราะห์ไวรัสโคโรนา 2019 ที่ห้องปฏิบัติการด้านวัณโรค เนื่องจากเป็นห้อง Negative pressure และระดมวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็น ต้องใช้ในการตรวจวิเคราะห์มาจากห้องปฏิบัติการอื่นๆ จนเพียงพอ ซึ่งกลุ่มห้องปฏิบัติการฯ นั้นได้รับการรับรองระบบบริหารคุณภาพห้องปฏิบัติการ (Laboratory accreditation: LA) จากสภาเทคนิคการแพทย์ และได้รับการรับรองเป็นห้องปฏิบัติการเครือข่ายตรวจ SAR-CoV-2 จากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ประกอบกับห้องปฏิบัติการฯ มีการให้บริการตรวจวิเคราะห์วัณโรค ซึ่งเป็นโรคติดต่อร้ายแรง และมีห้องปฏิบัติการตรวจวิเคราะห์ Real time RT-PCR รายการอื่นๆ อยู่แล้ว ทำให้มีความพร้อมทั้งในระบบคุณภาพและทรัพยากร
- ห้องปฏิบัติการฯ มีทรัพยากรบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ แม้ว่าโรคโควิด 19 เป็นโรคอุบัติใหม่ ไม่เป็นที่รู้จักมาก่อน และเจ้าหน้าที่ไม่เคยใช้เครื่องมือในการตรวจวิเคราะห์เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยวิธี Real time RT-PCR แต่ด้วยทักษะ และประสบการณ์ ในการตรวจวิเคราะห์รายการตรวจวิเคราะห์อื่นๆ ด้วยเทคนิค Real time RT-PCR ทำให้สามารถเรียนรู้และปฏิบัติงานได้ทันที

- จัดระบบห้องปฏิบัติการฯ สามารถตรวจวิเคราะห์ได้ทันทีที่ตัวอย่างมาถึงในตอนเย็น วันที่ 4 สิงหาคม 2563 โดยวันที่ 4 สิงหาคม 2563 ตัวอย่างจำนวน 617 ราย และวันที่ 5 สิงหาคม 2563 ตัวอย่างจำนวน 1,965 ราย รวมเป็น 2,582 ราย ซึ่งมีกลุ่มปฏิบัติการ (Operations) จำนวน 7 คน ระดมกำลังมาจาก 3 ห้องปฏิบัติการ ทัพหน้าที่รับตัวอย่าง เตรียมตัวอย่าง สกัดตัวอย่าง ตรวจวิเคราะห์ และรายงานผล ปฏิบัติงานในห้องปฏิบัติการตรวจวิเคราะห์ไวรัสโคโรนา 2019 ตลอด 70 ชั่วโมง ไม่ได้มีการจัดเวรเบรณหน้าที่รับผิดชอบที่ชัดเจน ทำให้งานดำเนินไปต่อเนื่องไม่มีช่วงว่างระหว่างงาน มีการสลับกันพักผ่อน และปฏิบัติงานกิจสำคัญเท่าที่จำเป็น
- ใช้เครื่องมือสกัด จำนวน 1 เครื่อง และเครื่องตรวจวิเคราะห์ Real time RT-PCR จำนวน 2 เครื่อง ใช้เวลาในการสกัด และตรวจวิเคราะห์ 3 ชั่วโมง / 188 ราย ในการปฏิบัติจะมีการควบคุมคุณภาพโดยทำ Positive Control และ Negative Control ทุกครั้ง
- ตรวจวิเคราะห์สำเร็จทุกรายและส่งรายงานผลในระบบบริหารควบคุมโรค ICN Tracking นำไปสู่การประมวลผลส่งให้ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) แลกส่งข่าวได้ในวันที่ 7 สิงหาคม 2563



Figure 1. ขั้นตอน (Work Flow) การพัฒนาห้องปฏิบัติการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

Results

กลุ่มห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ด้านควบคุมโรค สรค.11 ได้รับมอบหมายให้ตรวจวิเคราะห์ไวรัสโคโรนา 2019 เชิงรุกกรณีเหตุการณ์คอนเสิร์ตจังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2563 ได้มีการนำระบบบัญชาการเหตุการณ์ (Incident Command System: ICS) มาใช้ในการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุข ทำให้กลุ่มห้องปฏิบัติการฯ สามารถตรวจวิเคราะห์ตัวอย่าง จำนวน 2,582 ราย ได้สำเร็จ ด้วยการสนับสนุนของสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง (สปคม.) ต้นเครื่องมือ นั้ยาตรวจวิเคราะห์ และระบบสารสนเทศทางห้องปฏิบัติการ (Laboratory Information System: LIS) ส่งผลให้ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) สามารถแถลงข่าวว่าไม่พบผู้ติดเชื้อในพื้นที่ได้ในวันที่ 7 สิงหาคม 2563 ที่ประชาชนคลายความวิตกกังวล และกลับมาเชื่อมั่นในระบบสาธารณสุขของไทย

Discussions

ระบบบัญชาการเหตุการณ์ (ICS) เป็นเครื่องมือที่สามารถจัดการเหตุการณ์ฉุกเฉินและภัยสุขภาพได้ทุกสถานการณ์ โดยระบบบัญชาการเหตุการณ์ที่มีเอกภาพ ผู้ปฏิบัติงานทุกคนจะรับคำสั่งจากผู้บัญชาการเหตุการณ์ ซึ่งเป็นหัวหน้าโดยตรงเพียงคนเดียว ระบบนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติงานจากหลายหน่วยงานสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างเป็นระบบ และรวดเร็ว สามารถใช้ทรัพยากรร่วมกันได้ จึงทำให้การแก้ปัญหาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพดีกว่าการทำงานในระบอบปกติ

Conclusion

จากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลให้มีผู้ติดเชื้อ และกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อเพิ่มขึ้น วิชาชีพเทคนิคการแพทย์เป็นส่วนหนึ่งที่ยังช่วยยับยั้งวิกฤตการณ์ครั้งนี้ โดยการใช้ความรู้ความสามารถในการตรวจวิเคราะห์ไวรัส ซึ่งเป็สมรรถนะของนักเทคนิคการแพทย์ทุกคน ช่วยค้นหาผู้ติดเชื้อ ทั้งที่แสดงอาการ และไม่แสดงอาการ ส่งผลให้รูปแบบการทำงานของนักเทคนิคการแพทย์เปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิง ผลงานชิ้นนี้แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของนักเทคนิคการแพทย์ ในด้านความสามารถลักษณะเฉพาะ การตรวจวิเคราะห์ตัวอย่างสิ่งส่งตรวจ เพื่อประกอบการวินิจฉัยโรค การทำงานเชิงรุก การสร้างความเชื่อมั่นให้กับประชาชนในการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุข ความเสียสละไม่ยึดติดกับลาทำงาน และหน้าที่ความรับผิดชอบเต็ม ทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

References

- หลักสูตรการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระบบบัญชาการเหตุการณ์และศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน สำหรับผู้บริหาร กรมควบคุมโรค <https://ddc.moph.go.th/ddce/news.php?news=7033&deptidecode=>
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 นานะนำหลักสูตร การจัดการภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุข ระบบบัญชาการเหตุการณ์และ ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุข กรมควบคุมโรค/ http://www.ppho.go.th/webppho/dl_strat/F20170616075301.pdf

คุณภาพและความปลอดภัยในห้องปฏิบัติการวิทย์ไทย
Quality & Safety in New Normal Laboratory

รู้จักก่อน รู้ทัน

สถานการณ์โรค

ไข้เลือดออก VS COVID-19 เหมือนหรือต่าง?

เรียบเรียงโดย...นายภักวิทย์ อนุรัตน์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มโรคติดต่อ

ใกล้เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว ช่วงนี้สภาพอากาศแปรปรวน ทั้งอากาศร้อน และมีฝนตกในหลายพื้นที่ ทำให้มีน้ำขัง เกิดเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ทำให้หลายจังหวัดพบผู้ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกจำนวนมาก ประกอบกับสถานการณ์โรค COVID-19 ที่ยังคงมีการระบาดอย่างต่อเนื่อง แม้อาการของทั้งสองโรคนี้นี้มีความคล้ายกันอย่างมาก จึงทำให้ยากในการวินิจฉัยโรคในเบื้องต้น แต่สามารถจะแยกแยะได้เมื่อมีการดำเนินโรค เพื่อไม่ให้เป็นที่ลบลบ เรามาทำความรู้จักกับสองโรคนี้กัน

▶ สาเหตุของโรคไข้เลือดออก และ COVID-19 เกิดจากอะไร?

ไข้เลือดออก : เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี มี 4 สายพันธุ์ คือ DENV-1, DENV-2, DENV-3 และ DENV-4 โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค

COVID-19 : เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (SARS-CoV-2) สามารถแพร่จากคนสู่คนได้ทางละอองฝอย เสมหะ น้ำลาย ผ่านการสัมผัสสัมผัสเยื่อตา จมูก ปาก

▶ อาการแสดงสองโรคนี้นี้แตกต่างกันอย่างไร?

ไข้เลือดออก : ใช้มีไข้สูงลอยนานประมาณ 2-7 วัน (อุณหภูมิมากกว่า 38.5 องศาเซลเซียส) หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องโดยเฉพาะบริเวณใต้ชายโครงขวา บางรายอาจมีถ่ายดำหรือถ่ายเป็นเลือดดำรุนแรง อาจเห็นจุดเลือดออกสีแดงเล็กๆ ตามผิวหนัง มักไม่พบอาการไอ น้ำมูก หายใจลำบากหรือปอดอักเสบ

COVID-19 : ใช้ต่ำถึงสูง (มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส) ปวดเมื่อยตามตัว เจ็บคอ ไอแห้งหรือมีเสมหะ มีน้ำมูก หอบเหนื่อย หายใจลำบาก ปอดอักเสบในรายที่รุนแรง ท้องเสียมีในบางราย ไม่พบจุดเลือดออกตามผิวหนัง

▶ ข้อแนะนำในการดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคไข้เลือดออก และ COVID-19

โรคไข้เลือดออก : สามารถป้องกันได้ ด้วยการทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย (ภาชนะที่อาจมีน้ำขัง) และป้องกันไม่ให้ยุงลายมากัดเราได้ เช่น นอนในมุ้ง หรือทาโลชั่นกันยุง

COVID-19 : เนื่องจากยังไม่มียาวัคซีนป้องกัน วิธีการป้องกันโรค COVID-19 ที่ดีที่สุดในปัจจุบันคือการป้องกันการสัมผัสกับเชื้อไวรัส โดยหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ขี้ตา แคะจมูก และสัมผัสปากพร้อมทั้ง

- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์นานอย่างน้อย 20 วินาที
- ไอจามใส่แขนพับหลีกเลี่ยงการใช้มือป้องปากและจาม หากใช้ต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
- รักษาระยะห่าง 1-2 เมตร (social distancing) และไม่ใกล้ชิดกับผู้มีอาการทางระบบทางเดินหายใจเช่นไอจาม
- เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสบ่อยเช่น ราวบันได ลูกบิดของเล่น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงไปในสถานที่คนหนาแน่น เช่น ตลาดนัด ห้างสรรพสินค้า สถานีสานส่ง รถไฟฟ้า
- ถ้าป่วยให้หยุดอยู่บ้าน และสวมหน้ากากอนามัย จะเห็นว่าอาการป่วยเบื้องต้นของทั้งสองโรคนี้นั้นคล้ายกันอยู่บ้าง แต่หากเป็นโรค COVID-19 นอกจากจะมีไข้ ไอ แล้ว ผู้ป่วยจะรู้สึกปวดเมื่อยตามตัว ร่วมกับเหนื่อยหอบ หายใจลำบากร่วมด้วย หากมีอาการเหล่านี้แล้วไม่มั่นใจ ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคจะดีที่สุด

▶ ไข้เลือดออก ความน่ากลัวที่ไม่แพ้ Covid-19

ในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของไวรัส Covid-19 เช่นนี้ เชื่อว่าทุกคนคงเป็นกังวลและคอยเฝ้า ระวังไม่ให้สัมผัสหรือติดเชื้อไวรัสร้ายตัวนี้ แต่คนส่วนใหญ่อาจลืมคิดถึงไปว่า มีเชื้อโรคประจำถิ่นอื่นๆ ที่พร้อมระบาดได้ตามฤดูกาล และก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยรุนแรงจนถึงขั้นนำมาสู่การสูญเสียชีวิตได้เช่นกัน หนึ่งในนั้นคงหนีไม่พ้นโรคไข้เลือดออกที่มีการแพร่ระบาดทุกปีในประเทศไทย และก่อให้เกิดความสูญเสียไม่แพ้โรคติดต่อชนิดอื่นๆ เราจึงควรรู้จักสาเหตุของการเกิดโรค อาการแสดง และการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงภัยจากโรคนี้นี้

▶ ไข้เลือดออก เกิดจากอะไร?

โรคไข้เลือดออก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue virus) โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค โดยยุงตัวเมียที่หากินเวลากลางวัน จะกัดและดูดเลือดคนที่ติดเชื้อไวรัสเดงกี เชื้อนี้จะเข้าไปเพิ่มจำนวนอยู่ในกระเพาะยุง จากนั้นจะเข้าสู่ต่อมน้ำลายของยุง เมื่อยุงไปกัดคนอื่น เชื้อก็จะแพร่เข้าสู่คนที่ถูกกัดต่อไป เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายคนแล้วจะมีระยะฟักตัวประมาณ 2-8 วัน คนที่ติดเชื้อจึงเริ่มแสดงอาการของโรคไข้เลือดออกมักพบมีการระบาดในประเทศเขตร้อนชื้นในช่วงฤดูฝน เนื่องจากการเพิ่มจำนวนยุงลายที่เป็นพาหะในช่วงฤดูนี้

▶ อาการของโรคไข้เลือดออก

อาการของโรคไข้เลือดออก มีความรุนแรงหลายระดับ ตั้งแต่ น้อยไปจนถึงเสียชีวิตได้ โดยอาการที่พบได้บ่อย คือ

- ไข้สูงฉับพลัน 2-7 วัน ส่วนใหญ่จะมีไข้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส บางรายอาจมีไข้สูงถึง 40-41 องศาเซลเซียส
- เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดจุกท้องบริเวณใต้ชายโครงขวา
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว
- หน้าแดง ตัวแดง บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวหนัง แขน ขา เลือดออกตามไรฟัน เลือดกำเดาไหล ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีเลือดออกในทางเดินอาหารทำให้ถ่ายดำ อาเจียนเป็นเลือดได้
- รายที่มีอาการรุนแรงมากจะมีการรั่วของพลาสมาออกนอกหลอดเลือด จนมีภาวะการไหลเวียนโลหิต ล้มเหลวหรือภาวะช็อก โดยผู้ป่วยจะมีอาการกระสับกระส่าย ปลายมือปลายเท้าเย็น ปัสสาวะออกน้อย ชีพจรเบาเร็ว ความดันโลหิตต่ำ ซึมลง ช่วงนี้ไข้มักจะลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งถ้าผู้ป่วยมีอาการเหล่านี้ควรพาไปโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

▶ การรักษาไข้เลือดออก

ในปัจจุบันยังไม่มียาต้านไวรัสเฉพาะต่อเชื้อไข้เลือดออก การรักษาจึงเป็นการรักษาตามอาการและการรักษาประคับประคอง การให้สารน้ำเพื่อป้องกันภาวะการไหลเวียนโลหิตล้มเหลว โดยเฉพาะในระยะวิกฤตที่มีการ รั่วของพลาสมาออกนอกหลอดเลือด การรักษาจะได้ผลดีถ้าผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยรวดเร็วและดูแลอย่างเหมาะสมตั้งแต่เริ่มต้น

▶ วิธีการป้องกันตนเองไม่ให้ป่วยไข้เลือดออก

- ตรวจจุดแหล่งน้ำบริเวณบ้านและใกล้เคียงและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายบริเวณบ้านและใกล้เคียง เช่น แหล่งน้ำขังต่างๆ รอบบ้าน กระจ่าง กระจับปี่ ขารองตู้ แจกัน ยางรถยนต์เก่า
- ป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด โดยสวมใส่เสื้อผ้าที่ปกปิดมิดชิด มีอุปกรณ์ป้องกันยุง เช่น มุ้ง มุ้งลวด
- เมื่อมีคนในครอบครัวเป็นไข้เลือดออก ควรฉีดพ่นยากำจัดยุงก่อนจะมีการระบาดเพิ่มขึ้น และสังเกตอาการสมาชิกในครอบครัว หากมีอาการสงสัยว่าจะเป็นไข้เลือดออก ให้ไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจวินิจฉัย

(บทความ : sw.ukssu)

เกาะกระแสโรค

การปฏิบัติตัวก่อนการฉีดวัคซีน วันที่เข้ารับการฉีดวัคซีนและหลังการ ฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19



นางสาวพัชรินทร์ บุญยุก
นักวิชาการสาธารณสุข
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังมีการเร่งฉีดวัคซีนโควิด-19 ให้แก่ประชาชน แต่คนส่วนใหญ่ยังมีคำถามว่า ต้องเตรียมตัว ดูแลสุขภาพ ก่อน-ระหว่าง-และหลังการเข้ารับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างไร เพื่อให้ผลการทำงานของวัคซีนมีประสิทธิภาพสูงสุด และลดความเสี่ยง ผลข้างเคียง รวมถึงอาการไม่พึงประสงค์ จากการฉีดวัคซีน ซึ่งการปฏิบัติตัวก่อน ระหว่าง และหลังการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 มีดังนี้

ก่อนการฉีดวัคซีน COVID-19

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- งดออกกำลังกายหนัก หรือยกน้ำหนัก อย่างน้อย 2 วัน
- งดชา กาแฟ หรือของที่มีคาเฟอีน รวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- หากเจ็บป่วย มีไข้ ไม่สบาย ให้เลื่อนการฉีดวัคซีนออกไปก่อนอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์

วันที่เข้ารับการฉีดวัคซีน COVID-19

- ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 500-1,000 ซีซี
- สวมเสื้อที่สะดวกต่อการฉีดวัคซีน
- เตรียมเอกสารที่ต้องใช้ในการเข้ารับการฉีดวัคซีนให้พร้อม เช่น บัตรประชาชน ข้อมูลการลงทะเบียน เพื่อความสะดวกรวดเร็ว
- สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาด และเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร
- หากมีโรคประจำตัวสามารถทานยาได้ตามปกติ
- ตรวจสอบอุณหภูมิร่างกาย ความดันโลหิต และค่าออกซิเจนในเลือด ก่อนรับการฉีดวัคซีน
- แจ้งแพทย์ก่อนฉีด หากมีโรคประจำตัว หรือประวัติการแพ้ยาหรือวัคซีน การตั้งครรภ์ ข้อมูลอื่นๆ ที่แพทย์ควรทราบ

หลังรับการฉีดวัคซีน COVID-19

- พักรอดูอาการ ณ บริเวณที่ฉีด 30 นาที หากมีอาการผิดปกติ เช่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หรือมีอาการรุนแรง เช่น ชากริ่งซึก แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ และพบแพทย์ทันที
- งดออกกำลังกายหนัก หรือยกน้ำหนัก อย่างน้อย 2 วัน
- หลีกเลี่ยงการใช้แขนข้างที่ฉีดวัคซีนในการยกของหนัก อย่างน้อย 4 ชั่วโมง
- หากมีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก ให้รับประทานยาพาราเซตามอล ขนาดตามน้ำหนักตัว 10 มิลลิกรัม/กิโลกรัม (500 มิลลิกรัม/50 กิโลกรัม) ทุก 4 - 6 ชั่วโมง
- ห้ามกินยาพวก Brufen, Arcoxia, Celebrex เด็ดขาด
- เมื่อกลับบ้านแล้ว ต้องสังเกตอาการต่อ 2 - 3 วัน หากพบอาการผิดปกติที่รุนแรง เช่น ชากริ่งซึก แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว ให้รีบพบแพทย์ทันที
- หากมีอาการผิดปกติอื่นๆ ที่ไม่แน่ใจ เช่น มีผื่นลมพิษ ไข้สูงมาก หน้ามืด เป็นลม ชากริ่งซึก แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว ให้รีบไปพบแพทย์ทันที หรือโทร 1669



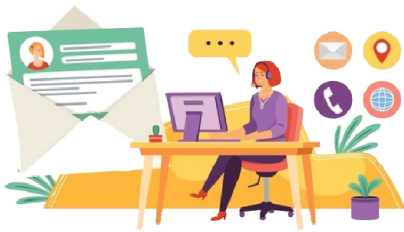
ที่มา: ไทยรัฐโควิด, ศูนย์ข้อมูล COVID-19

ทำงานที่บ้านยังไงให้ได้อะไร WORK FROM HOME



นางสาวภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

CR : Jobthai



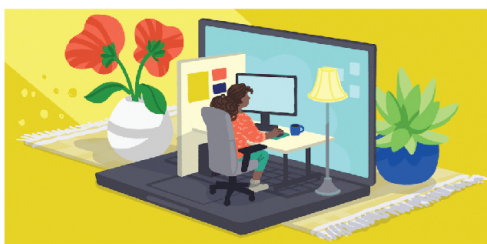
1. ตัดสิ่งรบกวนเวลาทำงาน

คุณต้องจัดการทุกอย่างรอบๆ ตัว ไม่ว่าจะเป็นการปิดโทรศัพท์
เสียงโทรศัพท์และ Social Media และคุยกับคนที่บ้าน
ว่าช่วงเวลาไหนต้องทำงานเพื่อไม่ให้รบกวนคุณ



2. วางตารางและแบ่งเวลาให้ดี

เวลาที่เรากำหนดทำงานที่บ้านจะไม่มีใครคอยมาควบคุม เราจึง
ต้องวางแผนและจัดการตารางการทำงานให้ดี เริ่มตั้งแต่
กำหนดงานที่ต้องทำในแต่ละวัน เวลากำหนดส่งและ
พยายามทำให้เสร็จตามเป้าหมาย



3. แยกพื้นที่ทำงานกับพื้นที่พักผ่อนให้ชัดเจน

เราควรแยกพื้นที่ทำงานกับการพักผ่อนให้เป็นสัดส่วน
อาจเลือกสักห้องหนึ่งในบ้านมาเป็นที่ทำงาน และพยายาม
หลีกเลี่ยงบริเวณที่คนมักจะมารวมตัวกัน



4. ไม่ต้องแต่งตัวมิดชิด

แต่ก็ไม่ใส่ชุดนอน การใส่ชุดนอนมาทำงานอาจจะทำให้
เรารู้สึกสบายเกินไปจนไม่ได้เริ่มต้นทำงานอะไร แต่ก็ไม่ต้อง
ถึงขนาดใส่สูท ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดอื่น
เพื่อร่างกายจะรู้สึกสดชื่นว่าเราพร้อมแล้วสำหรับการทำงาน



5. หาเวลานักให้ตัวเอง

ระหว่างวันให้หาเวลาลุกเดิน พักสายตามจากหน้าคอม
เป็นระยะ หรือหาของว่างกินตอนบ่ายบ้าง การหาเวลาพักระหว่างวัน
นอกจากที่จะช่วยเรื่องสุขภาพของเราแล้ว ยังช่วยให้
ทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นอีกด้วย



6. Feedback

งานกันอยู่เสมอ การทำงานกันคนละที่จะทำให้เกิดการพูดคุยกัน
น้อยลง ซึ่งอาจทำให้งานล่าช้า หรือมีปัญหาได้ เพราะฉะนั้น
ต้องมีการพูดคุยหรือ Review งานและให้ Feedback กันอยู่เสมอ
โดยอาจใช้โปรแกรมการประชุมออนไลน์ต่างๆ

น่านาสาระ

5 วิธีสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และคู่อ่อนเยาว์



นายคณพศ ทองขาว
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

หายใจให้เต็มปอด

หายใจในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์โดยใช้เวลาขณะท้องว่างสัก 5 นาทีในแต่ละวัน นั่งหรือยืนในท่าสบาย หลังตรง หน้ามองตรง วางมือทั้งสองที่หน้าท้องบริเวณกระบังลม ใช้จมูกหายใจเข้า โดยให้ท้องป่องออกจนสุด กลั้นไว้สัก 1-2 วินาที แล้วหายใจออกให้ท้องแฟบลง ทำอย่างผ่อนคลายแต่ให้รู้สึกถึงการผ่านของอากาศไปช่องอก การเพิ่มลมหายใจเข้าออกให้ยาวขึ้นปอดจะได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่

กินอาหารให้สมดุล

การกินอาหารที่มีกรดและต่างมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายพัง ขนมปัง เนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย น้ำตาล ซ็อกโกแลต รวมถึงเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม กาแฟ และเบียร์ จะมีความเป็นกรดสูงทำให้ไตทำงานหนัก เสี่ยงกระดูกพรุนและโรคหลอดเลือด หันมากินผักใบเขียวที่ให้ความเป็นด่าง ดื่มน้ำมากขึ้น กินอาหารที่ปรุงแต่งน้อย เลี่ยงอาหารแปรรูป อยาลิม กินถั่ว ผัก และผลไม้ เพื่อให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย เลือกกินอาหารที่ปล่อยพลังงานช้า เช่น ข้าวไม่ขัดสี ธัญพืช ผลไม้อย่างองุ่น แอปเปิ้ล เพื่อให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สวิงขึ้นลงระหว่างวันอันจะทำให้หิวบ่อยซึ่งเป็นต้นเหตุของการกินมากไป

ออกกำลังกายให้เลือดสูบฉีด

การออกกำลังกายเป็นการเพิ่มการหมุนเวียนของเลือดโดยรวม ทำให้เซลล์ต่างๆ ได้รับออกซิเจนมากขึ้น เม็ดเลือดขาวแข็งแรงและเพิ่มจำนวนได้ เพียงออกกำลังกายเบาๆ ต่อเนื่องสัก 30 นาทีให้หัวใจเต้นอยู่ในโซน 2 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (ระหว่าง 60-70% ของ 220 ลบด้วยอายุ) ก็เพียงพอสำหรับการดึงไขมันสะสมมาใช้

ใช้สรีระให้ถูกต้อง

ในแต่ละวันเราจับหรือใช้อุปกรณ์สื่อสารรวมไปถึงจ้องหน้าจอคอมฯ แทบจะตลอดเวลา การนั่งในท่าที่ถูกต้อง หลังตรง นั่งเต็มก้น พิงพนักเก้าอี้ จัดหน้าจอในระดับสายตา แบบไม่ต้องก้มคององงุ้มคือสิ่งจำเป็น เพราะการต้องก้มหน้าจนคองงุ้มลง แถมคิ้วก็ขมวดด้วยการหยีตาสูกับแสงหน้าจอ นานๆ เข้าก็ส่งผลให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้าและลำคอได้ เราจึงควรใส่ใจในการใช้สรีระ และรู้จักพักร่างกายให้ผ่อนคลาย จากอุปกรณ์ต่างๆ บ้าง

นอนหลับให้มีคุณภาพ

นอกจากท่านอนหงายเหยียดตัวปกติแล้ว ไม่ควรนอนขดตัวหรือเอียงตัวเพราะในระยะยาวอาจทำให้กระดูกผิดรูป การนอนให้มีคุณภาพคือการเข้านอนตั้งแต่ 4 ทุ่ม เพราะการเข้านอนเร็วและหลับได้เร็วก่อนเที่ยงคืนร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ได้ดีกว่าการนอนดึก ทำให้ร่างกายได้รับการฟื้นฟูอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผิวพรรณดี ไม่เหี่ยวง่าย หรือรูขุมขนเปิดกว้าง การจัดสภาพแวดล้อมของห้องนอนก็สำคัญ เพราะร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเมลาโทนิน (Melatonin) ได้ดีหากนอนในห้องที่มืดสนิทร่างกายจะได้ผ่อนคลายความเครียดและเป็น การเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคได้อีกด้วย



ที่มา: https://www.phyathai.com/article_detail/2858/th/5

สาระธรรมนำชีวิต



เรียบเรียงโดย..นายอมรเทพ เขาววยอด
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

แก้เครียดจากการทำงานด้วยธรรมะ บทความธรรมะดีๆ จากพระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ

สิ่งที่ชาวออฟฟิศหนีไม่พ้นคือ ความเครียดจากการทำงาน
เช่น เครียดเรื่องงาน เจ้านาย เพื่อนร่วมงาน คู่รักงาน แต่เมื่อ
เจ้านาย เพราะเจ้านายไม่ดี ไม่มีบุญคุณธรรมในการปกครองคน
แต่เราก็ไม่อยากจะลาออก จะทำยังไงดี

เรามาทำงานไม่ใช่หรือ ทำไมต้องไปสนใจสัตว์ บุคคล นายก.
นายข. ด้วย ฉะนั้นตัดส่วนเกินคือคน สัตว์ บุคคลไปได้เลย...เราเรียน
มามีความรู้ความสามารถ ก็จงนำความรู้ความสามารถเหล่านั้นมา
ปฏิบัติหน้าที่ทำให้งานดำเนินไป ถ้าเราตัด ส่วนเกินออกไป ความทุกข์
จะเกิดไม่ได้ การปรุงแต่งจะไม่เกิดขึ้น เพราะเราไปทำงานเพื่องาน
คนส่วนมากที่บอกว่าไปทำงานๆ ต้องลองหันกลับมามองดูนะว่าไปทำงาน
จริงหรือเปล่า ไปทำงาน หรือไปให้ถูกงาน“ทำ” ผู้ถูกงานทำ ทำงาน
ไม่เป็น ไม่ได้ทำงาน มัวแต่เอาเวลาไปคิดนู่นนี่ไร้สาระ แล้วจะมาทำงาน
ทำไม หากมีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน เพราะความคิดเห็นไม่ตรงกันอยู่เสมอๆ
เราควรทำใจอย่างไรให้สามารถทำงานร่วมกับเขาต่อไปได้คะ ความชอบ-
ไม่ชอบเขาในใจทำให้เราเป็นทุกข์ บางทีเขาอาจจะเป็นอย่างเขาอย่างนั้นเอง
แต่พอในใจเราเกิดอูกูล เวลาเราเห็นเขาทำอะไรก็จะชั่หู ชั่ตา
ชั่ใจไปหมด ทำให้เราไม่ชอบเขาขึ้นมา จนพานไม่ชอบทำงานกับคน
คนนี้ ทำไป ก็มีแต่ความทุกข์ ไม่สบายใจ...ให้คิดเสียว่า สิ่งที่เกิดในใจเรา
ไม่เที่ยง ไม่คงอยู่ถาวร เดียวเกิดสิ่งนั้นเดี๋ยวเกิดสิ่งนี้ ถ้าเรา ทำตาม
สิ่งที่เกิดขึ้นในใจเราตลอดคงไม่ไหว เพราะฉะนั้นต้องแก้ที่ใจ
ลบความชอบหรือไม่ชอบให้หายไปจากใจ เหลือแต่เพื่อน ร่วมงานที่มา
ปฏิบัติงานร่วมกัน ไม่มีทั้งความรัก ไม่มีทั้งความ ชอบหรือไม่ชอบ แค่ม้า
ทำหน้าที่ร่วมกันเท่านั้น

แล้วถ้าเรามีความจำเป็นต้องทำงานเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว
แต่ใจไม่ชอบทำงานเลย เราควรทำอย่างไรเพื่อไม่ให้ทุกข์ใจ

แม้แต่นกมันยังขยันทำมาหากิน ขยันทำรัง ถ้านกตัวไหน
ไม่ทำรังแต่ไปอาศัยรังตัวอื่นอยู่ ก็จะถูกเขาจิกปาก... คนเราก็
เหมือนกัน จะอ้างว่าไม่ชอบทำงานแล้วไปเกาะพ่อ-แม่ หรือยืมเงิน
เพื่อนฝูงใช้ ก็ถือว่าทำตัวน่าอายกว่าน... มนุษย์ส่วนมากยังมีกิเลส
การทำหรือไม่ทำบางสิ่งยังมีความอยาก/ไม่ชอบอยากประกอบจิตอยู่
ความอยาก/ไม่ชอบนี้แหละที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม อยากจึงทำ
ไม่ชอบจึงไม่ทำ อย่างบางคนต้องทนทำงานที่ตัวเองไม่ถนัด เพื่อให้
ได้เงินมา ซื้อปัจจัยสี่หล่อเลี้ยงชีวิต ไปทำงานทุกครั้งก็หาความสุขจาก
การทำงานไม่ได้ เรียกว่าทำงานไปพลางตกรนกรไปพลาง กรณิ เช่นนี้
พระอาจารย์แนะนำให้อาความอยากหรือไม่ชอบออกไปก่อน แล้วดูว่า
สิ่งไหนเป็นสิ่งจำเป็นหรือสมควรทำ ก็ลงมือทำไปเลย



การถอนเอาความอยาก-ไม่ชอบออกไปจากการทำงานนี้
คือการ “ทำงานด้วยจิตว่าง” อย่างที่กานพุทธทาส
เคยกล่าวถึงหรือเปล่า

ถูกต้อง เป็นการทำให้จิตว่างจากกิเลส ไม่ให้กิเลสมาเป็น
แรงผลักดันจนเกิดความอยากหรือไม่อยาก แต่ให้ทำงานโดยคิดว่า
เป็นหน้าที่โดยธรรมเป็นสิ่งสมควรทำ ทำด้วยความเข้าใจ และมีปัญญา
ประกอบ โดยการเจริญสติ ให้มีสติ อยู่กับกายกับใจ เพราะทุกข์เป็น
ส่วนเกินของชีวิต การเจริญสติจะช่วยสกัดส่วนเกินนี้ออกไป สติเป็น
กุศล พอมีสติรักษาใจไว้ในใจก็ไม่มีความอยาก/ไม่ชอบงานก็จะออกมามี
เพราะเราทำแต่ “งานเพียวๆ” ใจก็จะสงบเย็น ไม่สุขและไม่ทุกข์ มีแต่
จิตที่เป็นปกติอยู่เสมอ แต่ถ้าเราไม่ยอมเจริญสติ ปล่อยให้ความอยาก
ไม่ชอบ มาครอบงำ ใจก็จะคอยวัดว้ายกระตุ้ว เสียความปกติไป จิต
จึงไม่เย็น ไม่ว่าง มีบวก (สุข) มีลบ (ทุกข์) ไม่เป็นศูนย์ แบบนี้ทำงาน
ยังก็ทุกข์ กลายเป็นคนที่วันไหนอยากทำงาน ก็มาทำงาน วันไหนไม่
อยากทำงานก็ไม่มาทำงาน อารมณ์มาก สุดท้ายโบนัลไม่ได้ เจ้านายไล่ออก
พอดี เพราะฉะนั้น ใคร ไม่อยากทุกข์ต้องลองเจริญสตินะ เราจะได้
ไม่พลาดจากสิ่งที่สมควรทำทั้งหลายในโลกนี้

ถ้าอาชีพที่เราทำบังเอิญขัดกับหลักพระพุทธ-ศาสนา
เราจะทำงานด้วยจิตว่าง หรือทำงานไป
ด้วยเจริญสติไปด้วย โดยไม่สุข ไม่ทุกข์ ได้อย่างไรกัน

ถ้าจิตเรา “ว่าง” สิ่งไหนที่เหมาะสม ถูกต้องชอบธรรม จิตจะ
รู้เอง ฉะนั้นถ้างานไหนที่ไม่ถูกต้องชอบธรรม เราก็จะ ไม่ทำ เพราะเข้าใจ
ในโลกนี้จะมีเพียงอาชีพเดียว สมมุติว่าเราอยู่องค์กรใดองค์กรหนึ่งซึ่งไม่ใช่
สัมมาอาชีพะ เช่น องค์กรที่ขาย มนุษย์ น้ำเมา อาวุธ ยาพิษ แต่ถ้าเรา
เป็นคนมีคุณธรรม บางคนถึงกับยอมลาออก ทนทำไม่ได้ เพราะอดอด
คับข้อง ไม่สบายกายและใจ เหมือนมีแรงดันข้างในบอกไม่ให้ทำเลย
ต้องยอมลาออกไปหางานใหม่ เงินเดือนน้อยแต่เป็นสัมมาอาชีพดีกว่า

ที่มา : นิตยสาร Secret ฉบับที่ 101



17 พ.ค.64 นายไกรสร วิศิษฏ์วงศ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช
 พร้อมด้วย พญ.ศิริลักษณ์ ไทยเจริญ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11
 จังหวัดนครศรีธรรมราช นำรถเก็บตัวอย่างชีวโมเลกุลพระราชทาน Biosafety Mobile Unit
 บริการตรวจคัดกรองค้นหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพิ่มเติม
 ณ บริเวณ รร.วัดหัวอริส ต.โพธิ์เสด็จ อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช



10 พ.ค. 64 สคร.11 นำรถเก็บตัวอย่างชีวโมเลกุลพระราชทาน Biosafety Mobile Unit จำนวน 1 คัน
 บริการตรวจคัดกรองเชิงรุกค้นหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
 ณ วัดบ้านส้อง ต.บ้านส้อง อ.เวียงสระ จ.สุราษฎร์ธานี



30 เมษายน 2564 สคร.11 ร่วมกับศูนย์อนามัยที่ 11 และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปากพนัง
 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านบางบูชา จังหวัดนครศรีธรรมราช ดำเนินการเก็บตัวอย่าง
 Nasopharyngeal swab ในผู้สัมผัสใกล้ชิดเสี่ยงสูงของผู้ป่วยยืนยันในพื้นที่ อ.ปากพนัง
 จ.นครศรีธรรมราช เพื่อตรวจหาเชื้อ SARS-CoV-2 จำนวน 138 ราย



ข่าวสาร สคร.11 :

- ▶ กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :

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

ที่ปรึกษา : พญ.ศิริลักษณ์ ไทยเจริญ

: นางสาวฉายา อินทร์ักษ์

: นายคนพต ทองขาว

คณะบรรณาธิการ : คณะทำงานสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

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

ผู้อำนวยการฯ

รองผู้อำนวยการฯ

หัวหน้ากลุ่มสื่อสารฯ