

# ข่าวสาร

สคร.11 นครศรีธรรมราช  
กรมควบคุมโรค PDC รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้



กรมควบคุมโรค  
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 นครศรีธรรมราช

ปีที่ 21 ฉบับที่ 2 มกราคม - มีนาคม 2566 ISSN 1685-6-329

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

## ช่วงปิดเทอม

### ห่วงเด็กเสี่ยง

# จมน้ำ

- นวัตกรรมเฝ้าระวังไวรัสโคโรนาที่ ไวรัสน้ำพุร้อนและไวรัสซิกาในยุ้งลายบ้านและยุ้งลายสวน
- Yes! WE CAN END TB "ยุติวัณโรคเราทำได้"
- การป้องกันการจมน้ำและการช่วยเหลือ
- 8 เคล็ดลับบริหารองค์กรเพื่อความยั่งยืน
- เคล็ดลับปรับพฤติกรรม ให้ห่างไกลจากโรค NCDs
- 10 ข้อคิด วิธีเปลี่ยนการทำงานให้กลายเป็นการทำบุญ

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422



website



facebook

# วิชาการ

## นวัตกรรมการเฝ้าระวังเชื้อไวรัสเด็งกี ไวรัสชิคุนกุนยา และไวรัสซิกาในยุงลายบ้าน *Aedes aegypti* และ ยุงลายสวน *Aedes albopictus*

สุรชาติ ไทยคุลย์ ปส.ด. (ชีววิทยา), วท.ม. (โรคติดเชื้อและระบาดวิทยา),  
ส.บ. (สาธารณสุขศาสตร), ส.บ. (บริหารสาธารณสุข)  
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา

วันรับ: 4 พ.ย. 2564  
วันแก้ไข: 8 ส.ค. 2565  
วันตอบรับ: 18 ส.ค. 2565

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ประเมินประสิทธิภาพการตรวจหาเชื้อไวรัสเด็งกี ไวรัสชิคุนกุนยา และไวรัสซิกา ในระดับโมเลกุลในยุงลายพาหะนำโรคด้วยวิธีอาร์ทีพีซีอาร์และ (2) วิเคราะห์แหล่งแพร่เชื้อไวรัสทั้ง 3 ชนิดในพื้นที่ศึกษา เก็บตัวอย่าง pool ของยุงลาย สํารวจอาคารบ้านเรือน และนิเวศวิทยา ระหว่างเดือนสิงหาคมถึงกันยายน 2560 ประกอบด้วย 6 พื้นที่เสี่ยงสูงต่อโรคไข้เลือดออก ได้แก่ (1) หมู่ 2 และหมู่ 6 ตำบลบ่อผุด อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี (2) ตำบลกะทู้ อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต และ (3) ตำบลกะทิง อำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา ดำเนินการสำรวจอาคารบ้านเรือน และนิเวศวิทยาอย่างน้อยพื้นที่ละ 200 หลัง โดยใช้แบบสำรวจและบันทึกตำแหน่งอาคารบ้านเรือนโดยใช้เครื่องวัดพิกัด GPS และเก็บตัวอย่าง pool ของยุงลายพื้นที่ละ 100 pools โดยใช้เครื่องดูดยุง เพื่อทำการสกัดอาร์เอ็นเอและใช้เป็นแม่พิมพ์ในการตรวจอาร์เอ็นเอของเชื้อไวรัสเด็งกี ไวรัสชิคุนกุนยาและไวรัสซิกา เปรียบเทียบกับตัวอย่างควบคุมบวกและตัวอย่างควบคุมลบโดยใช้วิธี RT-PCR ผลการวิจัยพบการติดเชื้อร่วมระหว่างเชื้อไวรัสเด็งกี ซีโรไทป์ 1, 2 และ 3 กับเชื้อไวรัสชิคุนกุนยา ในตัวอย่าง pool ของยุงลายบ้าน *Ae.aegypti* จำนวน 1 pool (ร้อยละ 1.0) ซึ่งเก็บได้จากพื้นที่ศึกษาจังหวัดสุราษฎร์ธานี และพบการติดเชื้อไวรัสเด็งกี ซีโรไทป์ 1 ในตัวอย่าง pool ของยุงลายบ้าน *Ae. aegypti* จำนวน 1 pool (ร้อยละ 1.0) ซึ่งเก็บได้จากพื้นที่ศึกษาจังหวัดภูเก็ต สำหรับพื้นที่ศึกษาจังหวัดพังงา ไม่พบการติดเชื้อไวรัสชนิดใดเลยในตัวอย่าง pool ของยุงลายบ้าน ในขณะที่ไม่พบการติดเชื้อไวรัสชนิดใดเลยในตัวอย่าง pool ของยุงลายสวน *Ae. albopictus* ซึ่งเก็บได้เฉพาะจากพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานีเท่านั้น เทคนิค RT-PCR มีความไวและความจำเพาะสูงเพื่อตรวจเชื้อไวรัสเด็งกี ไวรัสชิคุนกุนยา และไวรัสซิกา ในตัวอย่าง pool ของยุงลาย และสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินระบาดวิทยาโดยตรง เพื่อวิเคราะห์แหล่งที่มาของการแพร่กระจายไวรัสเด็งกี และไวรัสชิคุนกุนยาในยุงลาย ในรัศมี 100 เมตร จากบ้านที่พบ

ยุงลายติดเชื้อในพื้นที่ ตำบลบ่อผุด อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี และเช่นเดียวกันกับการแพร่กระจายไวรัสเด็งกีในยุงลาย ในรัศมี 100 เมตร จากบ้านที่พบยุงลายติดเชื้อในพื้นที่ตำบลกะทู้ อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต โดยอาศัยข้อมูลสารสนเทศ ภูมิศาสตร์ ข้อมูลระบาดวิทยา ข้อมูลกีฏวิทยา และข้อมูลการสำรวจอาคารบ้านเรือน นวัตกรรม การเฝ้าระวังทางกีฏวิทยา และไวรัสวิทยานี้ มีประโยชน์ในการระบุ การแพร่ของไวรัสเด็งกี ไวรัสชิคุนกุนยาและไวรัสซิกาได้ตั้งแต่แรกเริ่ม และควบคุมพาหะนำโรคได้ทันเวลาและตรงพื้นที่เป้าหมาย

**คำสำคัญ:** ไวรัสเด็งกี; ไวรัสชิคุนกุนยา; ไวรัสซิกา; ยุงลายบ้าน, ยุงลายสวน, อาร์ทีพีซีอาร์



# รู้ก่อน รู้ทัน

# สถานการณ์โรค

## การป้องกันการจมน้ำ และการช่วยเหลือ



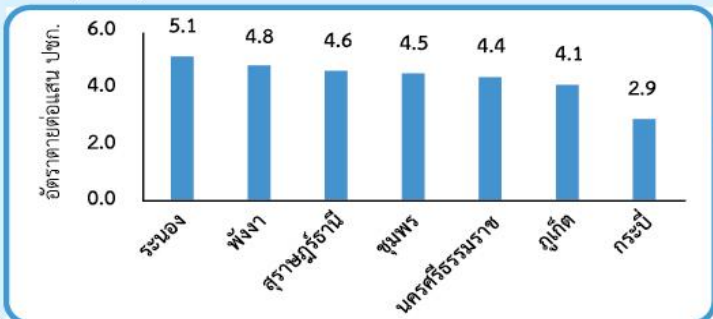
นางสาวจิรา แก้วดำ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ



### 1. สถานการณ์การจมน้ำ

ข้อมูลมรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี 2564 ประเทศไทยมีการเสียชีวิตจากการจมน้ำจำนวน 3,957 ราย คิดเป็นอัตราตาย 6.0 ต่อแสนประชากร ภาคที่มีอัตราตายสูงสุด คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 8.0 ต่อแสนประชากร ภาคเหนือ 5.6 ต่อแสนประชากร ภาคกลาง 4.9 ต่อแสนประชากร และภาคใต้ 4.4 ต่อแสนประชากร

สำหรับพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน (เขตสุขภาพที่ 11) ในปี 2564 มีการเสียชีวิตจากการจมน้ำ จำนวน 195 ราย คิดเป็นอัตราตาย 4.4 ต่อแสนประชากร จังหวัดที่มีอัตราตายสูงสุด คือ จังหวัดระนอง รองลงมา คือ จังหวัดพังงา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดชุมพร จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดภูเก็ต และจังหวัดกระบี่ ตามลำดับ โดยมีอัตราตายสูงสุดในกลุ่มอายุ 0 - 4 ปี รองลงมา คือ กลุ่มอายุมากกว่า 15 ปี กลุ่มอายุ 5 - 9 ปี และกลุ่มอายุ 10 - 14 ปี ตามลำดับ



### 4. การช่วยเหลือ



ตะโกน...“ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ”  
(เพื่อขอความช่วยเหลือ)



โยน...อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ให้คนตกน้ำจับ  
เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า หัวชูชีพ



ยื่น...อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ เช่น ไม้เชือก สว่านไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง



### 5. การปฐมพยาบาล

- โทรศัพทแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
- ห้ามจับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดด หรือวิ่งรอบสนามเพื่อเอาน้ำออก
- จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแข็ง
- ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่าพร้อมเรียกเสียงดังๆ
- กรณีรู้สึกตัว : เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้า เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย
- กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง :
  - ช่วยหายใจ ทำดังนี้
    - \* เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง
    - \* เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูกเป่าลมเข้าให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)
  - กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
    - \* วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้งสองข้าง) ประสานมือ แขนตั้งฉาก
    - \* กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
    - \* นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง
- จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วย เพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

### 2. กฎความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ

- ผู้ปกครองต้องเฝ้าดูแลเด็กตลอดเวลา
- ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล
- ไม่ควรใส่กางเกงขายาว โดยเฉพาะกางเกงยีนส์ขณะเดินทางทางน้ำหรือลงเล่นน้ำ
- ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้งและตลอดเวลาที่อยู่บนเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ
- ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้นหรือน้ำขุ่น หรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ
- ห้ามเล่นหรือแก่งัดจมน้ำ
- ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง
- ไม่ว่ายน้ำ/เล่นน้ำ ในเวลากลางคืน
- ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา เมายา อดนอน อ่อนเพลีย

### 3. สามข้อควรจำ กับการป้องกันการจมน้ำในเด็ก

- อย่าใกล้ : เมื่อเจอแหล่งน้ำอย่าเข้าใกล้ เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ
- อย่าเก็บ : เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้
- อย่าก้ม : อย่าก้ม หรือชะโงกลงไปใต้น้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจจะหัวทิ่มลงไปในภาชนะ



24 มีนาคม  
วันวัณโรคสากล 2566

**YES!**  
**WE CAN END TB**



**วัณโรค**  
รู้เร็ว รักษาหาย  
ไม่แพร่กระจาย



นางสาวณัฐริสา มุญเจริญ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

### ยุติวัณโรค เราทำได้

- วัณโรค (Tuberculosis หรือ TB) เป็นโรคติดต่อที่เกิดจาก Mycobacterium tuberculosis
- วัณโรคเกิดได้ทุกอวัยวะของร่างกาย ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นที่ปอด ซึ่งสามารถแพร่เชื้อได้ง่าย วัณโรคนอกปอดอาจพบได้ ในอวัยวะอื่นๆ ได้แก่ เยื่อหุ้มปอด ต่อม้ำเหลือง กระดูกสันหลัง ระบบสืบพันธุ์ ระบบประสาท
- วัณโรคที่พบมากและเป็นปัญหา คือ วัณโรคปอด
- วัณโรคสามารถรักษาหายได้ โดยการกินยาครบทุกเม็ด ทุกวัน อย่างน้อย ต่อเนื่อง 6 - 8 เดือน

### สถานการณ์วัณโรคประเทศไทย

ค่าคาดประมาณ  
จากองค์การอนามัยโลก

ผู้ป่วยวัณโรค

103,000 รายต่อปี (79,000 - 129,000)

MEN 68% WOMEN 32% CHILDREN <1%

ผู้ป่วยชั้น  
ทะเบียนรักษา 72,000 ราย



ไม่ได้รายงาน/  
ไม่ได้รับการวินิจฉัย 31,000 ราย

### อาการสำคัญของวัณโรคปอด

- ไอติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์
- ไอมีเสมหะปนเลือด
- อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีเหงื่อออก ผิดปกติในเวลากลางคืน เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย น้ำหนักลด มีไข้ต่ำๆ ตอนบ่ายหรือค่ำ



### การวินิจฉัยวัณโรค



- เอกซเรย์ปอด
- ตรวจเสมหะหาเชื้อวัณโรค

### ป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นวัณโรคได้อย่างไร

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรค
- ตรวจร่างกายด้วยการเอกซเรย์ปอดปีละครั้ง
- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง กินอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ถ้ามีผู้ป่วยในบ้านต้องให้กินยาให้ครบถ้วน และสมาชิกในครอบครัวไปตรวจคัดกรองการติดเชื้อเพื่อกินยาป้องกันวัณโรค

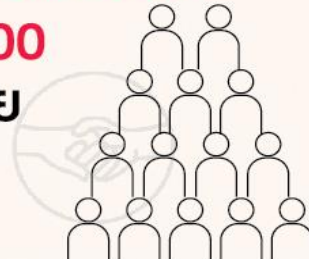
ตายจากวัณโรค

11,400 รายต่อปี

ผู้ป่วยวัณโรคที่ติดเชื้อ HIV

เสียชีวิต

1,700 ราย



ผู้ป่วยวัณโรคดื้อยา (DR-TB)

2,400 ราย  
(1,200 - 3,600)

มีผลยับยั้ง  
ทางห้องปฏิบัติการ

844 ราย

838 ราย

ชั้นทะเบียนการรักษา

ที่มา : Global Tuberculosis Report 2022, WHO



## เคล็ดลับ บริหารองค์กร เพื่อความยั่งยืน



นางสาวภัทรพร กลอนสม  
นักทรัพยากรบุคคล  
กลุ่มพัฒนาองค์กร

ในองค์กร หรือบริษัทขนาดกลางหรือขนาดย่อมที่เพิ่งก่อร่างสร้างตัว จำเป็นจะต้องมีผู้บริหารที่มีความรู้และทักษะในงานบริหารจัดการที่ดีจึงจะสามารถบริหารงานให้เกิดประสิทธิภาพและนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และนำพาองค์กรให้ก้าวหน้าเติบโตอย่างแข็งแกร่งมุ่งสู่ความเป็นที่หนึ่งในอนาคต ดังนั้นในการเป็นผู้บริหารที่จะนำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จได้นั้นจะต้องมีเคล็ดลับในการบริหารองค์กรด้วย ดังต่อไปนี้

1

### รู้จักและรู้จักลูกค้าของคุณ

ผู้บริหารที่ดีจะต้องรู้จักลูกค้าของตนเองให้ดีกว่าคนอื่นก่อนจึงค่อยมาทำการพัฒนาสินค้าให้เหมาะกับลูกค้าของตน โดยสิ่งที่ผู้บริหารต้องรู้เกี่ยวกับลูกค้าและสินค้า คือ คุณค่าของสินค้าที่ลูกค้าต้องการ คืออะไร และทำไม กระบวนการตัดสินใจซื้อของลูกค้าเป็นอะไรและมีกำหนดกรอบเวลาในการตัดสินใจอย่างไร เป้าหมายของสินค้าคืออะไร ต้นทุนสินค้าเป็นเท่าใดควรจะนำเทคโนโลยีใหม่ ๆ ด้านใดมาเพื่อพัฒนาสินค้าของตน เป็นต้น

2

### รู้จักวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของลูกค้า

ลูกค้าแต่ละรายล้วนมีความแตกต่างกัน วัฒนธรรมหรือไลฟ์สไตล์ของลูกค้าในแต่ละประเทศย่อมต่างกันไปด้วย ผู้บริหารต้องคิดให้กว้างไกลเพื่อที่จะดำเนินการให้เหมาะกับประเทศที่ลูกค้าอยู่ ซึ่งสิ่งนี้จำเป็นที่ผู้บริหารจะต้องรู้และเข้าใจวิถีชีวิตของลูกค้าในประเทศที่ต้องการไปนำเสนอสินค้า การเข้าไปคลุกคลีกับลูกค้า เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้บริหารสามารถคิดสรรสินค้าที่ต่างกันและเหมาะกับลูกค้าของตนในแต่ละประเทศได้ การพัฒนากลยุทธ์ให้เหมาะกับแต่ละประเทศเป็นปัจจัยสำคัญให้ผู้บริหารประสบความสำเร็จในการดำเนินธุรกิจ

3

### เป้าหมายชัดเจน วัตถุประสงค์

ควรกำหนดเป้าหมายและวิธีการวัดผลเป้าหมาย เช่น ยอดขาย ส่วนแบ่งตลาด กำไรก่อนภาษี ผลตอบแทนต่อผู้ถือหุ้น มูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจที่เป็นรูปธรรม เช่น วัดเป็นจำนวน เปอร์เซนต์ มูลค่าเงิน เป็นต้น เป้าหมายต้องสำเร็จได้ เป็นจริงได้ และต้องมีกรอบเวลาที่ชัดเจน ไม่ว่าจะป็นระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตาม

4

### กำหนดแผนงานไว้ให้ชัดเจน

ผู้บริหารต้องรับผิดชอบในการกำหนดกลยุทธ์ระยะยาวและแผนงานประจำปี เพื่อเป็นแนวทางให้ไปถึงเป้าหมายที่มุ่งหวังได้ แผนงานจะรวมถึงข้อความที่กำหนดนิยามของคุณค่าที่จะให้กับลูกค้า และข้อเปรียบเทียบในเชิงแข่งขันกับคู่แข่ง นอกจากนี้ วัตถุประสงค์กลยุทธ์และกลวิธีก็ควรจะมีการระบุให้ชัดเจนและต้องให้ทุกคนในทีมงานรับรู้ และเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน

5

### ต้องเรียนรู้วิถีเข้าถึงทรัพยากรที่ต้องการ

ผู้บริหารจะต้องรู้ว่า องค์กรจะต้องมีทรัพยากรในด้านใดจึงจะทำให้องค์กรสามารถดำเนินงานไปได้ และที่สำคัญ คือ จะต้องรู้ว่าจะได้ทรัพยากรเหล่านั้นมาได้อย่างไร เช่น คน เวลา เงิน ผู้บริหารต้องขยายความคิดเหล่านี้ให้กับพนักงานเพื่อให้ทุกคนรับรู้และสนับสนุนการทำงานของผู้บริหารในการพัฒนาสินค้าใหม่ขึ้นมาในทิศทางเดียวกัน

6

### พัฒนากิจกรรมในการบริหารบุคลากร

ทักษะในการบริหารบุคลากร เป็นสิ่งที่จะวัดความสามารถของผู้บริหารในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายได้ ผู้บริหารจะต้องมีความเป็นผู้นำและสามารถกระตุ้นให้ทุกคนตระหนักในการทำงาน การเข้าถึงพนักงานด้วยการสอบถามพนักงาน จะช่วยให้ผู้บริหารรับรู้ปัญหาในการทำงาน และนำมาแก้ไขเพื่อให้สามารถปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นได้ และสิ่งสำคัญผู้บริหารจะต้องบอกให้ทุกคนในองค์กรรู้ว่าผู้บริหารต้องการสิ่งใดจากพวกเขา

7

### สร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ออกสู่ตลาดอยู่เสมอ

การแข่งขันในระยะยาวจำเป็นจะต้องมีสินค้าใหม่ ๆ ออกมาสู่ตลาดอยู่เสมอ ผู้บริหารจะต้องใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มที่ เช่น คน โรงงาน อุปกรณ์ เพื่อให้สามารถออกสินค้าใหม่ได้อย่างรวดเร็วและทันต่อสถานการณ์ในการแข่งขัน ยิ่งถ้าสินค้าใหม่มีต้นทุนคงที่ต่ำ ยิ่งต้องพยายามออกสินค้านั้นให้เร็วที่สุด เนื่องจากสินค้าลักษณะนี้จะถึงจุดคุ้มทุนได้เร็ว

8

### คำว่า “ขอบคุณ” ใช้ให้ชินปาก

ผู้บริหารต้องเรียนรู้ในการ พูดคำว่า “ขอบคุณ” กับทุกคนในองค์กร ไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งสูงหรือต่ำ คำว่า “ขอบคุณ” เป็นเพียงคำสั้น ๆ แต่เป็นเครื่องมืออันทรงพลัง เมื่อใช้อย่างเหมาะสม เช่น การที่ผู้บริหารกล่าวขอบคุณพนักงานระดับปฏิบัติที่สามารถแสดงความคิดเห็นที่ดีในการแก้ปัญหาในการทำงาน ย่อมจะทำให้พนักงานรู้สึกดีเป็นอย่างมากและมีกำลังใจในการทุ่มเทการทำงานให้เต็มที่ยิ่งขึ้นไปอีก

ผู้บริหารที่อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่บ้าอำนาจจะเป็นที่รักของลูกน้องและพนักงานทุกระดับ การทำงานอย่างมีวิสัยทัศน์ มองการณ์ไกลและเป็นไปได้ จะช่วยเติมไฟ และพลังในการทำงานในพนักงานทุ่มเททำงานอย่างมุ่งมั่นและสนุกกับงานที่ทำ อันจะส่งผลให้องค์กรก้าวหน้าสู่ความเป็นหนึ่งในที่สุด

ที่มา : <https://th.jobsdb.com/>

# น่านาสาระ

## เคล็ดลับปรับพฤติกรรม ให้ห่างไกลจากโรค **NCDs**



นายคมพศ ทองขาว  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

NCDs หรือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เกิดจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย ซึ่งไม่ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อใด ๆ แต่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเรานั้นเอง NCDs เป็นโรคที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระทำ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ หรือได้รับควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกาย ความเครียด และการไม่ค่อยออกกำลังกาย รวมไปถึงพฤติกรรมกรากิน

## เคล็ดลับปรับพฤติกรรมให้ห่างไกลจากโรค **NCDs**

1. หากนั่งนานๆ ควรมีการขยับร่างกายบ่อย ๆ



5. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ลดการวิตกกังวล



2. เลี่ยงการรับประทานรสหวาน มัน เค็ม



3. หากมีการนั่งเป็นเวลานาน ควรยืดเส้น ยืดสาย แยกการปวดเมื่อยจากการนั่งท่าเดิม ๆ



4. พักผ่อนให้เพียงพอ



เราสามารถกำหนดตัวเองได้ว่าร่างกายควรทำอะไรให้สุขภาพจิต และสุขภาพกายดี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต และการป้องกันที่ดีที่สุด คือ การหยุดพฤติกรรมเสี่ยงและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ให้ห่างไกลจากกลุ่มโรค NCDs



ที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/>



## ข้อคิด วิธีเปลี่ยน การทำงาน ให้กลายเป็น การทำบุญ



เรียบเรียงโดย..นายอมรเทพ เขียวยอด  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ



1. ไม่ใช่ความโลภเป็นพลังขับเคลื่อนแต่ให้ใช้พลังสมาธิและพลังเมตตาเป็นแรงขับเคลื่อน ทำงานด้วยความสุจริต ซื่อสัตย์ คิดถึงใจเขาใจเรา

2. ขณะทำงาน ทำด้วยความรู้สึกสบายๆ ไม่หงุดหงิด ไม่เบื่อง่าย ไม่ซึมเซา ฝึกรักษาความปกติของใจขณะทำงานให้เป็นนิสัย แรกๆ จะไม่ชินฝึกบ่อยๆ จะค่อยๆ ทำได้มากขึ้น

3. หากมีปัญหา ให้มีสติ ค่อยๆ แก่ไข คิดเสียว่า การทำงานกับการแก้ปัญหาเป็นของคู่กัน และปัญหาคือเครื่องลับปัญญาของเรา ให้แหลมคมกว่าเดิม อย่าไปกลัวและกังวลกับปัญหามากจนเกินไป

4. ฝึกเสียสละ ให้อภัย มองข้ามความผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ของเพื่อนร่วมงาน เพราะเพื่อนร่วมงานก็เหมือนลื่นกับพื้นย่อมมีกระทบกันบ้างเป็นธรรมดา

5. ในการทำงานย่อมมีการสื่อสาร เราสามารถใช้สิ่งนี้ฝึกการรับฟังความเห็นที่แตกต่าง ฝึกใช้ศิลปะในการพูด ฝึกพูดจากันด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ไม่เอาความคิดเห็นส่วนตัวเป็นบรรทัดฐานตัดสินผู้อื่น

6. ลูกค้า เพื่อนร่วมงาน องค์กร สังคม จะต้องได้ประโยชน์ไปพร้อมกัน ขอให้มองว่า ทุกคนคือเพื่อนและครอบครัวของเรา

7. หากความรู้ใหม่ๆ เป็นการเปิดประสบการณ์ เห็นใครทำอะไรสำเร็จ ร่วมยินดีกับเขา นำความสำเร็จของเขามาเป็นกรณีศึกษา เพื่อปรับปรุงพัฒนางานของเราต่อไป

8. ฝึกพูดคำว่าขอบคุณ ขอโทษ เหนื่อยไหม ทิวใหม่ เป็นอย่างไรบ้าง คำพูดพวกนี้ฝึกพูดให้บ่อย เป็นการเอาใจใส่เพื่อนร่วมงานและครอบครัวบ้าง

9. เราทำงานเพื่อเลี้ยงชีพก็จริง แต่การงานควรให้อะไรกับเรา บางอย่างที่มีมากกว่าเงินทอง อาจเป็นคุณค่าในงาน หรือความรู้สึกที่เราสำนึกว่า การงานของเรามีส่วนทำให้บางคนบางชีวิต มีชีวิตที่ดี และมีความสุขมากขึ้น แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม

10. แบ่งผลกำไรที่ได้ส่วนหนึ่งไปช่วยเหลือสังคมและผู้อื่นเสมอๆ สิ่งเล็กๆ เหล่านี้จะช่วยให้ใจเราเกิดความสุข ความสุขนี้จะช่วยให้เราทำงานได้อย่างเบิกบาน เพราะเรารู้ชัดว่า เรามีได้ทำงานเพื่อประโยชน์ของตนเท่านั้น แต่ยังทำงานเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นและสังคมอีกด้วย หากทำได้อย่างนี้ การทำงานจะไม่ใช่เพียงการทำงาน ทว่า การทำงานจะกลายเป็นการสร้างบุญกุศล เป็นการสะสมบารมีธรรมไปในตัว...



ขอขอบคุณที่มา: พศิน อินทรวงศ์

# มามบูชาแห่ผ้าขึ้นธาตุ ปี 2566

วันที่ 2 มีนาคม 2566 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช ร่วมกิจกรรม "มามบูชาแห่ผ้าขึ้นธาตุ ประจำปี 2566" ในสัปดาห์ส่งเสริมการเผยแผร์พระพุทธศาสนาเนื่องในวันมามบูชา เพื่อการมีส่วนร่วมถวายเป็นพระพุทธรูป และร่วมอนุรักษ์ประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดนครศรีธรรมราช ณ วัดพระธาตุวรมหาวิหาร อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช



## อธิบดีกรมควบคุมโรคห่วงความปลอดภัย นทท. ลงพื้นที่กระตุ้นผู้ประกอบการเกาะสมุย



วันที่ 13 ก.พ. 2566 นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรคพร้อมคณะได้ลงพื้นที่อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อชมกลไกการขับเคลื่อนที่สำคัญในการสร้างความปลอดภัยและความเชื่อมั่นให้กับประชาชนและนักท่องเที่ยว เนื่องจากในแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวได้รับบาดเจ็บ และเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากการเช่ารถจักรยานยนต์ การสูญเสียที่เกิดขึ้นมาจากการไม่สวมหมวกนิรภัยหรือหมวกกันน็อค จึงได้ขอความร่วมมือผู้ประกอบการรถเช่า จะต้องให้นักท่องเที่ยวใส่หมวกนิรภัยทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย



### ข่าวสาร สคร.11 :

- กำหนดออกราย 3 เดือน

### วัตถุประสงค์ :

- เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

### ที่ปรึกษา :

นายแพทย์ไกรสร โตทับเที่ยง ผู้อำนวยการ สคร.11 นครศรีธรรมราช  
ดร.อมรรัตน์ ชูตินันท์กุล รองผู้อำนวยการ สคร.11 นครศรีธรรมราช

### กองบรรณาธิการ :

นายคมพศ ทองขาว และคณะทำงานเสริมสร้างความรอบรู้ด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ

### พิมพ์ที่ :

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