



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา
Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

ข่าวสาร สคร.11

ปีที่ 26 ฉบับที่ 3 เมษายน - มิถุนายน 2569 ISSN 1685-6-329

หยุดยั้ง
เยาวชนจากยาเสพติด

สร้างเกราะคุ้มกัน
ปลูกพลังชีวิต
ห่างไกลสารเสพติด

อีโบลา
รู้ทันป้องกันได้

อัปเดตสถานการณ์
ความรู้ และวิธีป้องกัน
ที่ถูกต้อง

เทคนิคการรับมือ
“ดราม่า”
ในที่ทำงาน
อย่างมืออาชีพ

จัดการอารมณ์ สื่อสารอย่างสร้างสรรค์
สร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี

รู้จัก
“ความดันโลหิตสูง”
ขาดกรเจียบ
ที่ป้องกันได้

เช็กความเสี่ยง ปรับพฤติกรรม
ลดโอกาสเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

วิธีสร้าง
บารมีในตน

เสริมพลังใจ พัฒนาตนเอง
สู่ความสำเร็จและความน่าเชื่อถือ

วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี
วันงดสูบบุหรี่โลก 2569
World No Tobacco Day

หยุดยั้ง
เยาวชนจากยาเสพติด
#นิโคติน
เสพติด จน
ตาย



“
ร่วมสร้างอนาคต
ที่ปลอดบุหรี่และยาเสพติด
เพื่อเยาวชนไทย
แข็งแรง ปลอดภัย มีคุณภาพชีวิตที่ดี
”



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

กรมควบคุมโรคห่วงใย **อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี**

วิชาการ

รูปแบบการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพการให้บริการวัณโรค ของภาคีเครือข่าย เรือนจำ ทักษสถานและโรงพยาบาลแม่ข่าย 4 แห่ง ในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช

ณัฐธิดา บุญเจริญ*, สุภาวรรณ แพรสกทอง*

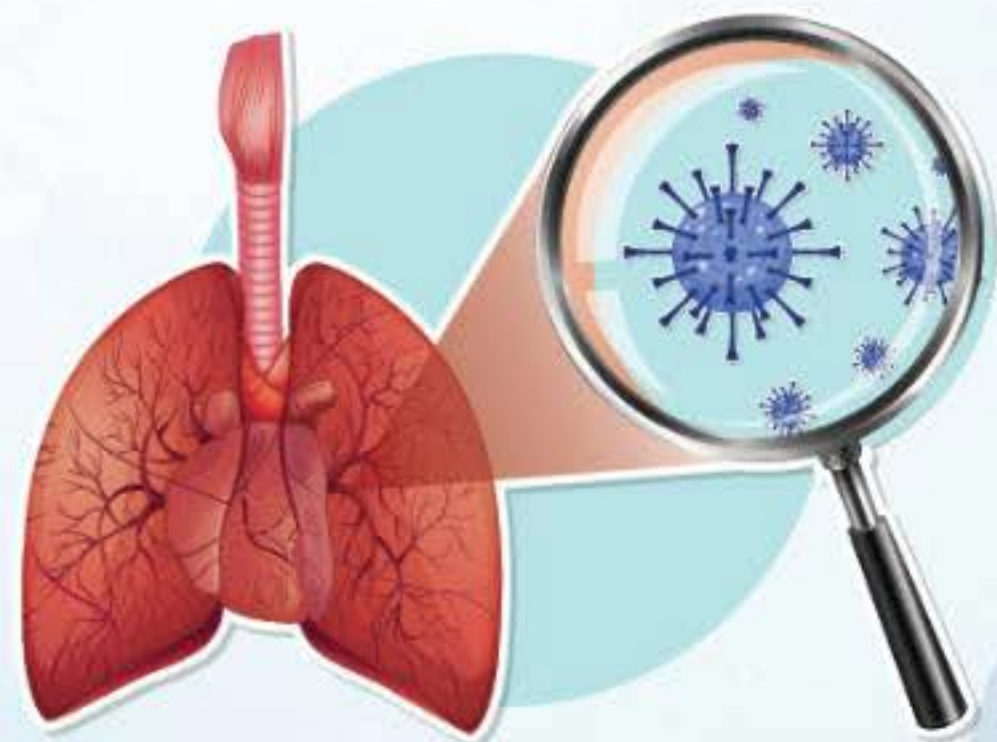
*สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการมีส่วนร่วม พัฒนาคุณภาพการให้บริการวัณโรคในเรือนจำ และทัณฑสถาน 4 แห่ง ในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้แนวคิด PDCA (Plan-Do-Check-Act) กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ปฏิบัติงานวัณโรคในเรือนจำ ทัณฑสถาน และโรงพยาบาลแม่ข่าย จำนวน 30 คน ดำเนินการระหว่างเดือน ตุลาคม 2567 - กรกฎาคม 2568 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์กระบวนการ แบบสอบถาม และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ จำนวน ร้อยละ ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษา พบว่ากระบวนการให้บริการวัณโรค พบความสูญเสีย ได้แก่ การคัดกรองวัณโรคด้วยการเอกซเรย์ทรวงอก ใช้เวลารอคอย 60 - 90 วัน การรอผลเอกซเรย์ ใช้เวลารอคอย 15 วัน และการส่งต่อบริการมีความล่าช้าในการรายงานผล และขาดการส่งต่อบริการตรวจคัดกรองผู้สัมผัสร่วมบ้าน รวมถึงการติดตามหลังการปล่อยตัว จึงได้ร่วมปรับปรุงวิธีลดความสูญเสีย โดย (1) การจัดหาเครื่องเอกซเรย์เคลื่อนที่มาดำเนินการ (2) ใช้โปรแกรมปัญญาประดิษฐ์ (AI) อ่านผลเอกซเรย์ และ (3) เพิ่มการปฏิบัติการส่งต่อให้ครอบคลุม ผลลัพธ์จากกระบวนการ ได้กำหนดกลยุทธ์คุณภาพจัดบริการวัณโรคผู้ต้องขังเรือนจำ คำนึงให้พบจบด้วยหายเร็วที่สุด (the end TB strategy by same day 3+) ดังนี้ 1+ การตรวจคัดกรองวินิจฉัย และทราบผลโดยเร็วที่สุด (same day screening delivery) ภายใน 14 วัน

จำนวน 4,887 ราย, 2+ เริ่มรักษาเร็วที่สุด (same day treatment delivery) ภายใน 1 วัน รักษาสำเร็จภายใน 180 วัน จำนวน 14 ราย และ 3+ ส่งต่อบริการหลังการปล่อยตัวเร็วที่สุด (same day connection delivery) ภายใน 7 วัน จำนวน 70 ราย ข้อเสนอแนะ ควรสนับสนุนเครื่องเอกซเรย์เคลื่อนที่ในเรือนจำ และใช้โปรแกรมปัญญาประดิษฐ์ (AI) มาใช้ในการอ่านผลเอกซเรย์เบื้องต้น

คำสำคัญ: การมีส่วนร่วม, คุณภาพการให้บริการวัณโรค, ภาคีเครือข่าย



รู้จักก่อน รู้ทัน

สถานการณ์โรค



หยุดยั้ง เยาวชน จากยาเสพติด



นางสาวกชกรดา ศิริผล
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

#นิโคติน เสพติด จบ ตาย

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน ซึ่งข้อมูลสำรวจล่าสุดปี 2567 ชี้ชัดว่าจำนวนผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มสูงขึ้นกว่า 10 เท่า เมื่อเทียบกับปี 2567 บุหรี่ไฟฟ้ามีสารนิโคตินในปริมาณสูงและมีพิษมากกว่าบุหรี่ทั่วไปหลายเท่า จึงเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพของคนไทยโดยเฉพาะเด็กและเยาวชน

ความจริง ที่ถูกบิดเบือน บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ **ปลอดภัย** อย่างที่คิด



สมองส่วนหน้า ถูกทำลาย การเรียนรู้ สมาธิ อารมณ์ และเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า



ปอด เสี่ยงปอดอักเสบเฉียบพลัน และมะเร็งปอด



ระบบหัวใจ ก่อให้เกิดโรคหัวใจ หลอดเลือด และกลุ่มอาการเมตาบอลิก

เคล็ดลับการเลิกบุหรี่ในวัยรุ่น

1 วางแผนล่วงหน้า

- ระบุสาเหตุที่ต้องการเลิก หาเหตุผลดีๆ ที่สามารถสร้างแรงจูงใจในการเลิก เช่น ความเสี่ยงต่อสุขภาพ
- ตั้งเป้าหมายวันที่จะเลิก กำหนดวันให้ชัดเจน
- การลดจำนวน หรือหักดิบเลิกกะทันหัน
- ปฏิเสธการรับบุหรี่ไฟฟ้าจากคนอื่น ถ้าเพื่อนยื่นให้หรือชวนให้พูดว่า ไม่ และมีข้อแก้ตัวเตรียมตอบต่อผู้ที่ชวน
- วางแผนให้รางวัลเล็กๆ กับตัวเอง
- ผู้คุยกับผู้เชี่ยวชาญ โทร 1600 สายด่วนเลิกบุหรี่

2 การจัดการความอยากสูบบุหรี่

- เตือนตัวเองถึงเหตุผลที่จะเลิก
- เบี่ยงเบนความสนใจของสมอง โดยการทำงานอดิเรก ออกกำลังกาย
- เคี้ยวหมากฝรั่ง กินผลไม้
- ทำให้มือไม่ว่าง เช่น บีบลูกบอลคลายเครียด ของเล่น

3 เตรียมความพร้อมหากยังเลิกไม่สำเร็จ

พยายามทำความเข้าใจและทำให้กลับมาสู่เส้นทางการเลิกบุหรี่ โดยสร้างกำลังใจและเตือนตนเองถึงเหตุผลที่ต้องการเลิก และปรึกษาผู้เคยเลิกบุหรี่ได้

แหล่งข้อมูล มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ถอดรหัสภัยเงียบ "บุหรี่ไฟฟ้า"

นิโคติน
เสพติด
จบตาย
#TobaccoFreeGeneration



"นิโคติน" ไม่ใช่ แค่สารเสพติด แต่คือสารพิษต่อระบบประสาท (Neurotoxin) ทำลายสมองส่วนหน้าของเด็กที่กำลังเติบโต กระทบการเรียนรู้ สมาธิและการควบคุมอารมณ์



ปริมาณอันตรายถึงชีวิต หากผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัว 70 กิโลกรัม ได้รับนิโคตินเข้าสู่ร่างกายเพียง 60 มิลลิกรัม ในครั้งเดียว จะทำให้เสียชีวิตได้ทันที (การสูบบุหรี่ปกติ คนสูบบุหรี่จะได้รับนิโคตินประมาณ 1 มิลลิกรัม/มวน)



"บุหรี่ไฟฟ้า" มีรูปแบบดีไซน์เข้ายวนและรสชาติหลากหลาย มากกว่า 17,000 ชนิด และออกแบบให้เหมือนของเล่น หรืออุปกรณ์การเรียนเพื่อเข้าหาเด็ก **เสี่ยงผสมยาเสพติดรุนแรง** เช่น "พอด เค" (บุหรี่ไฟฟ้าชอมบี้) ไม่ได้ช่วยเลิกบุหรี่อย่างที่อ้าง ผู้ใช้ส่วนใหญ่จะกลายเป็น "Dual User" หรือสูบบุหรี่ทั้งสองอย่างซึ่งอันตรายมากกว่าเดิม



เกาะกระแสโรค

อีโบล่า

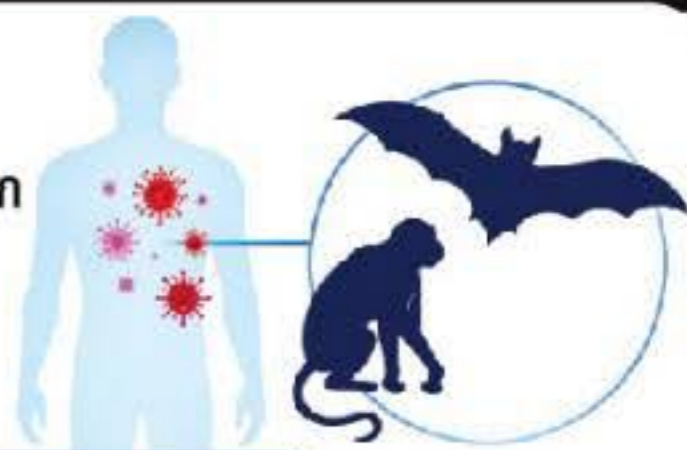
รู้ทัน ป้องกันได้

ไทยเฝ้าระวังเข้ม มั่นใจได้



อีโบล่า คืออะไร?

โรคไข้เลือดออกชนิดรุนแรงที่เกิดจากเชื้อไวรัสอีโบล่า พบการระบาดมากในทวีปแอฟริกา ติดต่อผ่านการสัมผัสสารคัดหลั่งจากผู้ป่วยหรือสัตว์พาหะ เช่น ค้างคาวผลไม้ ลิง เป็นต้น



อาการสำคัญ



ไข้สูง
เฉียบพลัน



อ่อนเพลีย
ปวดเมื่อย



อาเจียน
ท้องเสีย



ปวด
กล้ามเนื้อ



เลือดออกทั้งภายใน
และภายนอกอวัยวะ

วิธีป้องกัน



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์



หลีกเลี่ยงการสัมผัส
สารคัดหลั่งผู้ป่วย
เลือด น้ำลาย อสุจิ เสมท:



ไม่สัมผัสสัตว์ป่า
เช่น ค้างคาวผลไม้ ลิง



หากเดินทางจากสาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก และยูกันดา และมีไข้ รับพบแพทย์ทันที



ประเทศไทยมีระบบ เฝ้าระวังโรค มาตรฐานสากล



คัดกรอง

ผู้เดินทางเข้า-ออกประเทศ
อย่างเข้มงวด



เฝ้าระวัง

สนามบินด่านชายแดน
และสถานพยาบาลทั่วประเทศ



ทีมสอบสวน ควบคุมโรค

พร้อมตอบโต้ทันที



ห้องปฏิบัติการ ตรวจหาเชื้อ

ได้มาตรฐานสากล

ข้อมูลวันที่ 18 พฤษภาคม 2569 ที่มา : กองโรคติดต่อทั่วไป/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค



เทคนิคการรับมือ “ดราม่า” ในที่ทำงานอย่างมืออาชีพ



นางสาวภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

ดราม่าในที่ทำงานเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ไม่ว่าจะเกิดจากความเห็นที่ไม่ตรงกัน การสื่อสารที่คลาดเคลื่อน อารมณ์ส่วนบุคคล หรือแรงกดดันจากงาน หากไม่รู้จักรับมืออย่างเหมาะสม ดราม่าอาจบั่นทอนบรรยากาศการทำงาน ความสัมพันธ์ในทีม และประสิทธิภาพขององค์กรโดยรวม ดังนั้น การเรียนรู้เทคนิคการจัดการดราม่าอย่างมืออาชีพจึงเป็นทักษะสำคัญของคนทำงานยุคปัจจุบัน

1

แยก “เรื่องงาน” ออกจาก “อารมณ์” ให้ชัดเจน
เมื่อเกิดสถานการณ์ตึงเครียด ควรตั้งสติและมองปัญหาด้วยเหตุผล แยกประเด็นของงานออกจากความรู้สึกส่วนตัว การโต้ตอบด้วยอารมณ์มักทำให้สถานการณ์บานปลาย แต่การยึดข้อมูล ข้อเท็จจริง และเป้าหมายของงานเป็นศูนย์กลาง จะช่วยลดความขัดแย้งและนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์



2

ฟังให้ครบก่อนตัดสินใจ
ดราม่าหลายกรณีเกิดจากการรับฟังข้อมูลเพียงด้านเดียว การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างตั้งใจ โดยไม่ขัดจังหวะหรือรีบโต้แย้ง จะช่วยให้เข้าใจที่มาของปัญหาได้ชัดเจนขึ้น และช่วยลดความรู้สึกต่อต้านระหว่างกัน



3

สื่อสารอย่างมืออาชีพ ไม่ใช่อารมณ์นำ
เลือกใช้ถ้อยคำสุภาพ ชัดเจน และตรงประเด็น หลีกเลี่ยงการประชด เสียดสี หรือการสื่อสารผ่านช่องทางที่อาจถูกตีความผิด เช่น ข้อความสั้น ๆ ที่ขาดบริบท หากเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ควรสื่อสารแบบเผชิญหน้าอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันความเข้าใจคลาดเคลื่อน



4

ตั้งขอบเขตและรู้จักปฏิเสธดราม่าที่ไม่จำเป็น
ไม่ใช่ทุกดราม่าที่เราจำเป็นต้องเข้าไปมีส่วนร่วม หากเป็นเรื่องนอกเหนือจากหน้าที่หรือไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับงาน ควรรู้จักถอยออกมาอย่างสุภาพ การตั้งขอบเขตที่ชัดเจนช่วยปกป้องพลังใจและเวลาในการทำงานที่สำคัญกว่า



5

มองดราม่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้
แทนที่จะมองดราม่าเป็นปัญหาเพียงอย่างเดียว ลองใช้เป็นบทเรียนในการพัฒนาทักษะการสื่อสาร การควบคุมอารมณ์ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยเสริมวุฒิภาวะและความเป็นมืออาชีพในระยะยาว



6

ใช้ระบบและผู้ประสานงานเมื่อจำเป็น
หากสถานการณ์รุนแรงหรือกระทบต่อการทำงานโดยรวม ควรใช้กลไกขององค์กร เช่น หัวหน้างานหรือฝ่ายบุคคล เป็นผู้ช่วยไกล่เกลี่ย เพื่อให้การแก้ไขปัญหาเป็นไปอย่างเป็นธรรมและสร้างสรรค์



ดราม่าในที่ทำงานไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ทั้งหมด แต่สามารถจัดการได้ด้วยสติ เหตุผล และทักษะการสื่อสารที่เหมาะสม การรับมือดราม่าอย่างมืออาชีพไม่เพียงช่วยรักษาบรรยากาศการทำงานที่ดี แต่ยังสะท้อนถึงวุฒิภาวะและความพร้อมในการเติบโตของบุคลากรและองค์กรอย่างยั่งยืน

น่านาสาระ

มารู้จัก... โรคความดันโลหิตสูง



นางศรินันท์ ศรีอนุรักษ์
นักวิชาการสาธารณสุข
กลุ่มโรคไม่ติดต่อ

ค่าความดันโลหิต
ตัวบน
มากกว่า หรือเท่ากับ
140 มม.ปรอท



ค่าความดันโลหิต
ตัวล่าง
มากกว่า หรือเท่ากับ
90 มม.ปรอท

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

- กรรมพันธุ์
- ทานอาหารรสเค็ม
- ไม่ออกกำลังกาย
- สูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า
- ฝุ่น PM 2.5
- ผู้ที่อายุ 35 ปีขึ้นไป
- ภาวะอ้วน
- ความเครียดเรื้อรัง
- ดื่มสุรา

โรคความดันโลหิตสูงมี 2 ประเภท

- **ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด** ผู้ป่วยส่วนใหญ่ 90 - 95% ตรวจไม่พบภาวะผิดปกติ หรือสาเหตุโรค
- **ทราบสาเหตุ** ผู้ป่วยส่วนน้อย 5 - 10% ตรวจพบภาวะผิดปกติหรือสาเหตุโรค เช่น เนื้องอกบางชนิดของต่อมหมวกไตหรือไตต่อมสมอง หลอดเลือดแดงไตตีบ หลอดเลือดแดงใหญ่ตีบ

ตารางเกณฑ์ระดับความดันโลหิตสูง

ระดับความดันโลหิตที่เหมาะสม
ควรมีน้อยกว่า
120/80 มิลลิเมตรปรอท

ควบคุมอาหาร
ออกกำลังกาย
และวัดความดันโลหิต
อย่างสม่ำเสมอ



ระดับความดันโลหิตสูง
ตั้งแต่
140/90 มิลลิเมตรปรอท

ควรพบแพทย์
เมื่อวินิจฉัย
และรับการรักษา
ที่เหมาะสม

ระดับ	ตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)	คำแนะนำ
โรคความดันโลหิตสูง อันตราย	ตั้งแต่ 180 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป	รีบพบแพทย์ทันที
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 2	160 - 179	100 - 109	ควรพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัย และรับการรักษา ที่เหมาะสม
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 1	140 - 159	90 - 99	
เสี่ยง	130 - 139	80 - 89	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	120 - 129	น้อยกว่า 80	1. ควบคุมอาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. วัดความดันโลหิต อย่างสม่ำเสมอ
เหมาะสม	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	

วิธีวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง

- ก่อนวัดความดันโลหิต 30 นาที ไม่ดื่มชา กาแฟ ไม่สูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงกีฬา
- นั่งพัก 5 นาที ก่อนวัดความดันโลหิต
- ห้องเงียบสงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- นั่งบนเก้าอี้ หลังพิงพนัก และนั่งหลังตรง
- ไม่ถนัดแขนและไปทำมือขณะวัดความดันโลหิต
- วางเท้าราบกับพื้น ไม่ไขว่ห้าง
- วางแขนบนพื้นเรียบและให้ปลอกกระบอก (Arm cuff) อยู่ระดับหัวใจ

การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

- ลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
- ลดอาหารที่มีโซเดียมแฝง
- รับประทานอาหาร ขนม ที่มีปริมาณเกลือและโซเดียมในปริมาณน้อย
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม
- บันทึกค่าความดันโลหิตจากการตรวจสอบสุขภาพประจำปีทุกครั้ง

ภัยเงียบ...โรคความดันโลหิตสูง ส่วนมากไม่แสดง

อาการ เมื่อรุนแรงมักมีอาการ ดังนี้

- ใจสั่น
- ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ตาพร่ามัว ปวดตา
- หน้ามืด เวียนศีรษะ
- มือ - เท้าชา
- เหนื่อยง่าย หอบ

การวัดความดันโลหิตด้วยตัวเองที่บ้าน

เมื่อติดตามและควบคุมระดับความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน หรือเพื่อนำข้อมูลให้แพทย์ใช้ประกอบการรักษา ผู้วัดจะต้องเตรียมตัวก่อนการวัดโดยใช้เครื่องมือและอยู่ในท่าที่ถูกต้อง

การวัดความดันโลหิตที่บ้าน ควรวัดต่อเนื่องอย่างน้อย 7 วัน

- ช่วงเช้า หลังตื่นนอนและปัสสาวะแล้ว ควรวัดก่อนช่วงเวลารับประทานอาหารเช้า และยังไม่ได้รับประทานยาลดความดัน (ถ้ามี)
- ช่วงเย็น ควรวัดช่วงเวลาก่อนเข้านอน
- วัดช่วงเวลาเช้า 2 ครั้งติดกัน ห่างกันครั้งละ 1 นาที
- วัดช่วงเวลาก่อนเข้านอน 2 ครั้งติดกัน ห่างกันครั้งละ 1 นาที





วิธีสร้างบารมีในตน

ผู้มีบารมีในคนย่อมเป็นผู้ซึ่งผู้อื่นยอมรับและเกรงใจ

คำว่าบารมีนี้มีได้หมายความว่าเพียงแคยศ อำนาจ และเงินตรา ทว่า อาจหมายถึง บารมีธรรม และความสามารถในตน ซึ่งมีองค์ประกอบหลักๆ อยู่ 5 ประการ ได้แก่...



นายอมรเทพ เยาวยอด
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

1 ปัญญา



ปัญญาในที่นี้ คือ ความรู้รอบตัว และความเชี่ยวชาญในหน้าที่ซึ่งตนรับผิดชอบ คนเรามีได้เกิดความเกรงใจบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เพียงเพราะเขามีอำนาจเงินตราเท่านั้น แต่เรายังเกรงใจกันที่ความรู้ เพราะผู้มีความรู้ก็เหมือนผู้บอกเส้นทาง เผยที่มีดให้เกิดแสงสว่างไสว นอกจากนี้แล้ว ผู้มีความรู้ดี ย่อมสามารถใช้ความรู้ที่มีช่วยเหลือผู้อื่น ให้รอดพ้นจากปัญหา หรือเห็นทางออกทางเลือกใหม่ๆ ความรู้หรือความเชี่ยวชาญในหน้าที่จึงเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้คนๆ หนึ่งเกิดบารมีในตนขึ้นมาได้

2 วาจาสัตย์



คำพูดคือสิ่งสำคัญที่บอกตัวตนของคนเราได้ดีที่สุดในหนึ่ง เมื่อพูดถึงคำพูดแล้ว เรามักนึกถึงคำว่าวาทีลป หรือศิลปะในการสื่อสาร ทว่า บารมีที่มาจากคำพูด ไม่ได้มาจากทักษะทางการสื่อสาร เป็นสำคัญ แต่หัวใจหลักของมันมาจากความจริงใจ และความซื่อสัตย์ในคำพูดของตน พูดไปแล้วรักษาสัญญา พูดไปแล้วเป็นความจริงไม่มีโกหก พูดไปแล้วมีเพียงวัตถุประสงค์ที่จะให้กำลังใจ หรือให้คำแนะนำผู้อื่นด้วยความหวังดี ด้วยเหตุผล ด้วยความสุภาพ เหล่านี้เรียกรวมๆ ว่า เป็นวาจาสัตย์ ซึ่งเป็นหนึ่งในสิ่งสำคัญที่ทำให้คนๆ หนึ่งเกิดบารมีขึ้นมาได้

3 กาลเทศะ



รู้จักชอบ รู้เหตุเหมาะสม คือ รู้จักวางตัวให้สง่างาม พอเหมาะพอดี พูดพอเหมาะ ทำพอเหมาะ มีสติรู้ตัวว่ากำลังพูดอะไรกับใคร ทำอะไรที่ไหนอย่างไร ถูกที่ถูกเวลา ถูกคน และถูกสถานการณ์

4 เมตตา



คือ มีจิตใจประกอบไปด้วยคุณธรรม 4 ประการ คือ ความเห็นอกเห็นใจ การยื่นมือเข้าช่วยเหลือ มีความสุขและกำลังใจที่ดีในขณะที่ลงมือช่วยเหลือ และท้ายที่สุด ไม่มีการยึดถือ เป็นบุญคุณ หรือโกรธเคืองน้อยใจ เมื่อการช่วยเหลือสิ้นสุดลง เหล่านี้คือบารมีอันเกิดจากความเมตตาของคนๆ หนึ่ง ซึ่งบารมีนี้ย่อมส่งผลให้เกิดเป็นความศรัทธา เคารพ ยอมรับจากผู้อื่นที่มีต่อบุคคลนั้นๆ

5 ความกล้า และเบิกบาน



คือ คุณภาพจิตใจที่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยว ไม่ตีใจเสียใจง่ายๆ มีใจเป็นกลาง ตั้งมั่น ไม่ขึ้นๆ ลงๆ ไปตามคำพูด หรือการแสดงออกของใคร หรือไม่เป็นคนที่ตื่นตระหนกไปกับสถานการณ์ ซึ่งเกิดขึ้นเฉพาะหน้า

ที่มา: พศิน อินทรวงค์

ประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาทักษะความรู้สุขภาพ ให้แก่บุคลากรกลุ่มเสี่ยงและคนรักสุขภาพ

ประจำปี 2569



วันที่ 6 พฤษภาคม 2569

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11
จังหวัดนครศรีธรรมราช จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ
พัฒนาทักษะความรู้สุขภาพให้แก่บุคลากร
กลุ่มเสี่ยงและคนรักสุขภาพ ประจำปี 2569 โดยได้
รับเกียรติจาก **แพทย์หญิงดารินดา รอชะ**
ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรค
ที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นประธาน
เปิดการประชุม ณ ห้องประชุมศรีธรรมราช



ร่วมพิธีเปิด

โครงการป้องกันและควบคุมโรค

ประจำปี 2569



วันที่ 18 -19 เมษายน 2569

แพทย์หญิงดารินดา รอชะ ผู้อำนวยการสำนักงาน
ป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช ร่วมพิธีเปิด
โครงการป้องกันและควบคุมโรค ประจำปี 2569 ณ ห้องประชุม
กิ่งจัน โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดกระบี่ อำเภอเมือง
จังหวัดกระบี่ พร้อมทั้งสนับสนุนเวชภัณฑ์ในการป้องกัน
โรคไข้เลือดออกให้แก่เครือข่ายบริการสุขภาพจังหวัดกระบี่
โดยภายในงานมีกิจกรรมการประชุมวิชาการ



ข่าวสาร สคร.11 :

- กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :

- เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

ที่ปรึกษา :

แพทย์หญิงดารินดา รอชะ
นายอนันต์ คำแป้น

กองบรรณาธิการ :

นายอมรเทพ เขียวอด และคณะทำงานเสริมสร้างความรอบรู้
ด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ

พิมพ์ที่ :

ก.พลการพิมพ์ โทร : 09 8269 8997, 08 4241 7262

ผู้อำนวยการ สคร.11 นครศรีธรรมราช

ผู้ช่วยผู้อำนวยการ สคร.11 นครศรีธรรมราช