สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

ข่าวสาร

สคร.11 นครศรีธรรมราช
กรมควบคุมโรค DDC รู้ก่อน รู้กัน ป้องกันได้

กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 ตุลาคม-ธันวาคม 2562 ISSN 1685-6-329



- โปรแกรมการจัดการงานทางห้องปฏิบัติการวัณโรค
- เมาแล้วขับ ขับรถด้วยความประมาทปัญหาสำคัญอุบัติเหตุทางถนน
- การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน
- 5 สไตล์การจัดสรรเวลาในการทำงาน
- สุขภาพดีสร้างได้ กับ 5 วิธี ทำตามแล้วเปลี่ยนชีวิตเลย
- 10 ข้อคิดดีๆ เพื่อชีวิตที่ดีกว่าของคนทำงาน

สวัสดีปีใหม่ 2563

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

สคร.11 นครศรีธรรมราช



Management of tuberculosis laboratory program
โปรแกรมการจัดการงานทางห้องปฏิบัติการวัณโรค

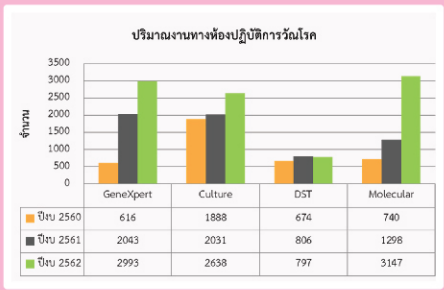
Since 2018

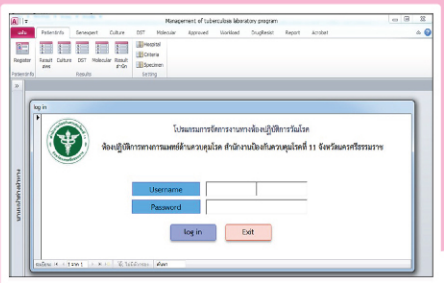
MT Best Practice Awards 2019
ประเภทผลงานโปรแกรมสารสนเทศต้นแบบ จากสภาเทคนิคการแพทย์

ทนพญ.อริสา พรหมณาเวช, ทนพ.ปฐม การัยภูมิ, ทนพญ.สุพัตรา เส้งส่ง, ทนพญ.ปิ่นกมล วสีวิวัฒน์,
นายบุญฤทธิ์ บุญสนอง, นายณัฐปคัมภ์ ศรีวิจิตร, นางชูศรี บุญสิน, ทนพ.ภูชิสส์ รัตนบุษยาพร











ความเป็นมา

งานวัณโรค ห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ด้านควบคุมโรค สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช รับผิดชอบงานวัณโรคในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน ได้แก่จังหวัดชุมพร, สุราษฎร์ธานี, นครศรีธรรมราช, กระบี่ พังงา, ภูเก็ต และระนอง เปิดให้บริการตรวจเพาะเลี้ยงเชื้อวัณโรค ทดสอบความไวต่อยาวัณโรคสูตรที่ 1 และอณูชีววิทยาในการพิสูจน์ชนิดเชื้อวัณโรคและวัณโรคดื้อยา (GeneXpert, Line probe assay, Real-time PCR) ซึ่งมีระบบการรับสิ่งส่งตรวจ การส่งต่องานในฐานต่าง ๆ เช่น ส่งต่อเชื้อวัณโรคเพื่อทดสอบความไวต่อยา ส่งต่อเชื้อเพื่อพิสูจน์ชนิดเชื้อวัณโรคระดับ Species จะมีการส่งต่อแบบใช้สมุดบันทึกร่วมกับแบบฟอร์มต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วยการเขียนข้อมูลของผู้ป่วยจำนวนมาก มีความซ้ำซ้อนของการเขียนข้อมูลผู้ป่วย ซึ่งในปีงบประมาณ 2560 ที่ผ่านมา พบว่ามีการส่งเพาะเลี้ยงเชื้อวัณโรค จำนวน 1,888 ราย ทดสอบความไวต่อยา 674 ราย และอณูชีววิทยาทุกเทคนิค 1,356 ราย ร่วมกับมีแนวโน้มในการส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการที่เพิ่มมากขึ้นจากเดิมหลายเท่า ด้วยนโยบายของกรมควบคุมโรคที่เพิ่มการค้นหาวัณโรคในกลุ่มเสี่ยงหลายประเภท มีเทคโนโลยีการตรวจใหม่ที่เพิ่มเข้ามาในประเทศไทย คือ GeneXpert ร่วมกับแนวทางการควบคุมวัณโรคของประเทศไทย พ.ศ.2561 กำหนดให้ผู้ป่วยวัณโรครายใหม่ทุกรายต้องมีผลทดสอบความไวต่อยา

จากข้อมูลดังกล่าว ส่งผลให้มีการปฏิบัติงานที่เพิ่มมากขึ้น การวิเคราะห์ผลการปฏิบัติงานเพื่อตอบตัวชี้วัด การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อปฏิบัติราชการในการออกนิเทศ กำกับ ติดตามพื้นที่ที่รับผิดชอบ รวมทั้งผลการปฏิบัติงานของบุคลากร หากใช้ระบบเดิมคือการนับผลงาน รวบรวมผลงานโดยการจดบันทึก จะส่งผลให้เกิดความล่าช้า และมีความผิดพลาดด้วยข้อมูลจำนวนมาก เมื่อต้นปีงบประมาณ 2561 (ตุลาคม 2560) จึงมีการพัฒนาโปรแกรมการจัดการงานทางห้องปฏิบัติการวัณโรค (Management of tuberculosis laboratory program) โดยใช้ Microsoft Access ซึ่งเป็นโปรแกรมสำหรับจัดการฐานข้อมูลขึ้นมา



เมาแล้วขับ ขับรถด้วยความประมาท ปัญหาสำคัญอุบัติเหตุทางถนน

ช่วงเทศกาลปีใหม่ของเขต 11 ตรวจเลือดเจาะหาปริมาณแอลกอฮอล์ในผู้ประสบเหตุทุกราย



นางรุจิรา เพชรสงค์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มพัฒนาภาคีเครือข่าย

ข้อมูลช่วง 7 วันอันตราย เทศกาลปีใหม่ 2562 ตั้งแต่วันที่ 27 ธันวาคม 2561 – วันที่ 2 มกราคม 2562 จากศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน 29,923 ราย เสียชีวิต 563 ราย โดยในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 11 มีผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน 2,492 ราย เสียชีวิต 44 ราย จากการเปรียบเทียบจำนวนผู้บาดเจ็บและผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนตั้งแต่ปี 2560 – 2562 พบว่า มีจำนวนผู้บาดเจ็บลดลง แต่จำนวนผู้เสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิต เปรียบเทียบ 3 ปี

วัน	บาดเจ็บ (ราย)			+เพิ่ม	เสียชีวิต (ราย)			+เพิ่ม	รวม (ราย)			+เพิ่ม
	2560	2561	2562	-ลด	2560	2561	2562	-ลด	2560	2561	2562	-ลด
1	376	343	345	0.58	6	5	2	-60.00	382	348	347	-0.29
2	391	386	356	-7.77	6	7	8	14.29	397	393	364	-7.38
3	482	420	370	-11.90	10	7	5	-28.57	492	427	375	-12.18
4	497	372	312	-16.13	8	4	8	100.00	505	376	320	-14.89
5	340	384	417	8.59	3	6	9	50.00	343	390	426	9.23
6	282	311	459	47.59	3	5	8	60.00	285	316	467	47.78
7	248	302	233	-22.85	2	3	4	33.33	250	305	237	-22.30
รวม	2,616	2,518	2,492	-1.03	38	37	44	18.92	2,654	2,555	2,536	-0.74

หมายเหตุ : ร้อยละการเพิ่ม/ลด เปรียบเทียบระหว่างปีปัจจุบัน กับ ปีก่อนหน้า 1 ปี

สาเหตุส่วนใหญ่ เกิดจากเมาแล้วขับ ขับรถด้วยความประมาท

พฤติกรรมเสี่ยง การไม่ใช้อุปกรณ์นิรภัย ได้แก่ การไม่สวมหมวกนิรภัย และไม่คาดเข็มขัดนิรภัย และการขับรถด้วยความเร็วเกินกฎหมายกำหนด ทำให้เกิดอุบัติเหตุรุนแรงและเสียชีวิตในที่เกิดเหตุเพิ่มขึ้น

ยานพาหนะ ที่เกิดอุบัติเหตุมากที่สุดคือ รถจักรยานยนต์

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนพฤติกรรมเสี่ยง และการใช้อุปกรณ์นิรภัย เปรียบเทียบ 3 ปี

วัน	ดื่มสุรา (ราย)			+เพิ่ม	อายุ<20 ปี ดื่มสุรา (ราย)			+เพิ่ม	สวมหมวก*(ราย)			+เพิ่ม	คาดเข็มขัด*(ราย)			+เพิ่ม
	2560	2561	2562	-ลด	2560	2561	2562	-ลด	2560	2561	2562	-ลด	2560	2561	2562	-ลด
1	37	32	25	-21.88	2	2	0	-100.00	90	79	112	41.77	2	10	6	-40.00
2	41	43	30	-30.23	2	3	1	-66.67	97	88	93	5.68	7	18	6	-66.67
3	107	44	30	-31.82	11	5	3	-40.00	75	82	88	7.32	12	12	16	33.33
4	122	63	52	-17.46	23	8	4	-50.00	95	70	71	1.43	18	8	8	0.00
5	33	86	76	-11.63	0	14	12	-14.29	71	71	86	21.13	6	7	9	28.57
6	26	38	112	194.74	4	3	15	400.00	63	65	85	30.77	11	12	11	-8.33
7	16	20	27	35.00	1	0	1	100.00	71	75	74	-1.33	9	6	1	-83.33
รวม	382	326	352	7.98	43	35	36	2.86	562	530	609	14.91	65	73	57	-21.92

การดำเนินงานของกระทรวงสาธารณสุข

1. รณรงค์ประชาสัมพันธ์และสร้างความตระหนักรู้ในเรื่องความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนอย่างปลอดภัย โดยปฏิบัติตามวินัยจราจร 10 มาตรการ ได้แก่ ไม่ขับรถความเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด ไม่ขับรถย้อนศร ไม่ฝ่าฝืนสัญญาณจราจร คาดเข็มขัดนิรภัย มีใบขับขี่ ไม่แซงในที่คับขัน เมาไม่ขับ สวมหมวกนิรภัย มอเตอร์ไซค์ต้องปลอดภัยอุปกรณ์ควบครบ และไม่ใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถ
2. รณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ตรวจเตือนการบังคับใช้กฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. จัดตั้ง EOC RTI และร่วมสอบสวนอุบัติเหตุตามเกณฑ์
4. ตรวจเลือดเจาะหาปริมาณแอลกอฮอล์ในผู้ประสบเหตุทุกราย เพื่อบังคับใช้กฎหมายอย่างเต็มที่



การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน



นางสาวพัชรินทร์ บุญยก
นักวิชาการสาธารณสุข
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงฯ

กลุ่มโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ





โรคไข้หวัดใหญ่ พบได้ในทุกกลุ่มอายุ พบป่วยมากในเด็กเล็ก ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

โรคปอดอักเสบ หรือปอดอักเสบ เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อทางการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรือไอจามรดกัน

ป้องกันได้ด้วยการรักษาสุขภาพ พักผ่อนให้พียงพอ ทำร่างกายให้อบอุ่น หมั่นล้างมือ ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

กลุ่มโรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะ ได้แก่ ไข้เลือดออก ไข้สมองอักเสบ มาลาเรีย ไข้ปวดข้อยุงลาย และโรคติดเชื้อไวรัสซิกา



ป้องกันได้ด้วยการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงและป้องกันตนเองไม่ให้ยุงกัด

กลุ่มโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ



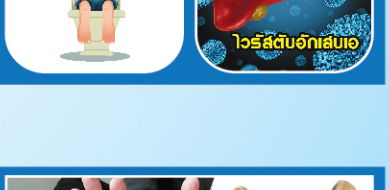


อหิวาตกโรค เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนในอาหาร น้ำดื่ม หรือจากแมลงวันที่เป็นพาหะนำโรค

โรคไวรัสตับอักเสบเอ ติดต่อจากการสัมผัสสิ่งคัดหลั่ง น้ำลาย เลือดจากผู้ป่วย

ป้องกันได้ด้วยการรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่มีแมลงวันตอม อาหารต้างมื้อควรอุ่นให้ร้อนจัดก่อนรับประทาน หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆดิบๆ ดื่มน้ำสะอาด และฉีดวัคซีนป้องกันโรค

กลุ่มโรคติดต่ออื่นๆ



โรคมือ เท้า ปาก พบบ่อยเด็ก ระบาดทุกปีช่วงฤดูฝน หรือเปิดเทอม ติดต่อจากการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระของผู้ป่วย

โรคเลปโตสไปโรซิส หรือฉี่หนู เชื้อแบคทีเรียจะเข้าสู่ร่างกายผ่านบาดแผล รอยถลอก เยื่อบุตา จมูก ปาก หรือไชผิวหนังที่แช่น้ำนานจนอ่อนนุ่ม

กลุ่มภัยสุขภาพ



อันตรายจากการรับประทานเห็ดพิษ ป้องกันได้ด้วยการไม่รับประทานเห็ดที่ไม่รู้จัก

อันตรายจากสัตว์มีพิษ ป้องกันได้ด้วยการจัดบ้านให้สะอาด ไม่ให้เป็นที่หลบซ่อนของสัตว์มีพิษ ระวังเมื่อต้องเข้าไปในที่รก กอหญ้า หรือกองไม้

ภัยจากฟ้าผ่า ป้องกันได้ด้วยการหลบในที่ปลอดภัย เช่น อาคารขนาดใหญ่ ห้ามใช้มือถือกลางแจ้งในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เนื่องจากจะเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้าเข้ามาในโทรศัพท์มือถือได้

อันตรายจากอุบัติเหตุทางถนน ป้องกันได้ด้วยการขับรถด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากฝนตกถนนจะลื่น ทำให้ระยะการหยุดรถยาวกว่าปกติ และยังลดทัศนวิสัยในการมองเห็น

5 สไตล์การจัดสรรเวลาในการทำงาน



นางสาวภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร



คุณเลือกทำสิ่งที่เร่งด่วนก่อนเสมอ แต่เมื่อใดที่คุณต้องเจองานด่วนพร้อมกัน คุณต้องแยกให้ได้ว่างานด่วนจริงหรือไม่จริง แล้วงานไหนที่ควรให้เวลากับมัน

บางคนจะนำสิ่งที่ยากไว้บนสุดของลิสต์งานที่ต้องทำ แต่ก่อนที่จะเริ่มทำงานยากๆ นั้น ให้คิดถึง Value ของสิ่งนั้นก่อน ถ้าพบว่าการทำงานง่ายก่อนนั้น เป็นการใช้เวลาที่คุ้มค่ากว่าก็ทำสิ่งนั้น อย่าเพิ่งไปจมอยู่กับงานยากๆ

ข้อดี คือ เปรียบเสมือนการอุ่นเครื่องให้ร่างกายและจิตใจให้พร้อมกับการทำงาน แต่ข้อเสีย คือ บางทีเราอาจเสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่สำคัญจนละเลยงานใหญ่ที่สำคัญ

คุณมักจะทำงานที่ค้างจากเมื่อวันก่อนเป็นอันดับแรกหากไม่สำเร็จตามลิสต์ที่วางไว้ แต่ก่อนอื่นคุณควรประเมินก่อนว่างานที่ค้างมีความสำคัญระดับไหน ถ้ามีความสำคัญมาก ควรจัดเอาไว้ที่ลำดับแรกของงานเลย

งานที่ไม่สำคัญไม่ได้หมายความถึงงานที่ยากหรือเร่งด่วนเสมอไป คุณต้องแยกแยะให้ถูกต้อง และลงมือทำอย่างตั้งใจ

CR. Think People Consulting





สุขภาพดีสร้างได้ กับ 5 วิธี ทำตามแล้วเปลี่ยนชีวิตเลย



นายคณพศ ทองขาว
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สุขภาพที่ดีใคร ๆ ก็อยากมี แต่วิถีการใช้ชีวิตในปัจจุบันมีสิ่งยั่วยุต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน การเสพสื่อโซเชียล ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นต้นเหตุที่ทำให้สุขภาพของเราทรุดโทรมทั้งนั้น ดังนั้นจึงมีวิธีสร้างสุขภาพดีง่าย ๆ ที่อยากบอกต่อ ซึ่งหากได้ทำตามล่ะก็ รับรองเลยว่าสุขภาพจะดีขึ้นแน่นอน

1. การเลือกรับประทานอาหาร

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อร่างกาย การจะเกิดผลดีหรือผลเสียนั้น ขึ้นอยู่กับการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม เพราะร่างกายจะนำไปพัฒนาและซ่อมแซมในส่วนต่าง ๆ ควรลดอาหารที่มีแคลอรีสูง ของทอด ปิ้ง-ย่าง หรืออาหารที่มีไขมันเยอะ เพราะหากร่างกายเผาผลาญไม่หมดก็จะกลายเป็นไขมันสะสมในร่างกายในที่สุด ทางที่ดีควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม เลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์

2. บริหารสมอง

การบริหารสมองก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีได้ ลองหาเกมฝึกสมองมาเล่น เช่น เกมอักษรไขว้ เกมจำตำแหน่งภาพ เกมจับผิด หรือเกมหมากรุกจีน เป็นต้น ควรหันมารับประทานผลไม้พวก ส้ม องุ่น เบอร์รี่ให้มากขึ้นด้วย เพราะผลไม้จำพวกนี้มีสารช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดอาการหลง ๆ ลืม ๆ ได้ หรือการหัวเราะก็ช่วยให้เลือดไหลเวียนดียิ่งขึ้น เพราะร่างกายจะหลั่งสารเคมีในระบบประสาทที่ทำให้ผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลดีทั้งร่างกาย จิตใจ อีกทั้งคนรอบข้างก็จะมีความสุขตามไปด้วย

3. พักสายตาจากการเสพสื่อโซเชียล

ทุกวันนี้ไม่ว่าจะหันไปทางไหนหรือทำอะไรก็ต้องถ่ายรูปแชร์ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ไม่ให้พลาดเหตุการณ์สำคัญ ๆ ซึ่งถ้าใช้ในปริมาณที่เหมาะสมก็จะให้ผลดีแก่เรา แต่ถ้าใช้มากเกินไปนอกจากจะทำให้เป็นคนติดโซเชียลแล้ว ยังอาจทำให้กล้ามเนื้อดวงตาเมื่อยล้า หรือตาแห้งเพราะต้องคอยจ้องอยู่ที่หน้าจอเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการเบลอ สายตาพร่ามัว หรือสายตาสั้นได้ ทางที่ดีควรพักสายตา และบริหารดวงตาของเราด้วย เช่น กระพริบตา กลอกตาไปมาเพื่อป้องกันตาแห้ง หรือมองไปยังวัตถุที่อยู่ไกล ก็จะช่วยให้ผ่อนคลายดวงตาลงได้ และถ้าลดโซเชียลลงบ้าง ก็จะทำให้ไม่ต้องเครียดจากการเสพข่าวสุขภาพจิตดีขึ้น

4. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนอกจากจะได้สุขภาพที่ดี เพราะอวัยวะภายในร่างกายจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังทำให้เรามีภูมิต้านทานห่างไกลโรคภัยต่าง ๆ สุขภาพจิตก็ดีตามไปด้วย ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาทีหลังเลิกงาน ลองเดินออกกำลังกายที่สวนสาธารณะใกล้บ้านก็ได้ หรือจะวิ่ง จะแอโรบิค ก็ล้วนแต่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีทั้งนั้น แต่หากใครไม่มีเวลาออกกำลังกายจริง ๆ งานบ้านก็อาจจะช่วยได้เหมือนกัน เช่น ทำสวน กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ ก็ถือเป็นการออกกำลังกายไปในตัว ทั้งยังทำให้บ้านสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยอีกด้วย

5. พักผ่อนให้เพียงพอ

เมื่อทำกิจวัตรต่าง ๆ ในแต่ละวันเสร็จเรียบร้อยแล้ว การพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การนอน เพราะร่างกายจะได้ซ่อมแซมฟื้นฟูได้อย่างเต็มที่ ควรนอนให้ครบ 8 ชั่วโมงและนอนให้เป็นเวลา เพราะหากนอนดึกเกินไป ร่างกายอาจเหนื่อยล้าได้ อีกทั้งยังมีผลเสียตามมา เช่น มีริ้วรอย เสี่ยงต่อโรคภัยต่าง ๆ ทางที่ดีควรพักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อตื่นขึ้นมารับวันใหม่ ร่างกายจะได้สดชื่นและตื่นตัวตลอดทั้งวัน สุขภาพร่างกายก็จะดีตามไปด้วย



เห็นไหม แค่วิธีง่าย ๆ แค่นี้ก็ทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้แล้ว อาจจะต้องใช้ความพยายามสักหน่อย อาจรู้สึกฝืนตัวเองสักนิดในช่วงแรก แต่รับรองได้เลยว่าความพยายามไม่ศูนย์เปล่าแน่นอน ถือเป็นกำไรเสียด้วยซ้ำ/

10 ข้อคิดดีๆ
เพื่อชีวิตที่ดีกว่าของคนทำงาน



เรียบเรียงโดย..นายอมรเทพ เยาวยอด
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ชีวิตการทำงานตลอดปีที่ผ่านมา ยังมีความสุขดีอยู่มั้ย ปีนี้เราเจออุปสรรคปัญหาอะไร ได้บทเรียนหรือข้อคิดอะไร จากการทำงานที่จะช่วยนำไปต่อยอดพัฒนาหรือสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานได้บ้าง วันนี้มี 10 ข้อคิดดีๆ เพื่อชีวิตที่ดีกว่าของคนทำงานมาฝากกัน

1. หากเลือกได้จงเลือกทำงานที่รัก

ใช่ว่าทุกคนจะโชคดีได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรัก แต่ถ้าหากคุณเป็นคนหนึ่งที่สามารถเลือกได้ จงเลือกทำในสิ่งที่รักแล้วคุณจะไม่รู้สึกว่าต้องทำงานอีกเลย

2. คนที่ไม่เคยทำผิดคือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย

จงอย่ากลัวที่จะผิดพลาด อย่ากลัวความล้มเหลว แต่จงยอมรับแล้วเรียนรู้ข้อผิดพลาดนั้น

3. ความสำเร็จเริ่มต้นจากการตัดสินใจลงมือทำ

หากคุณมีเป้าหมายหรือมีความฝัน อย่าปล่อยให้เป็นเพียงแค่ความฝัน อย่าดูถูกความสามารถของตัวเอง จงเริ่มต้นวางแผนแล้วลงมือทำเพื่อให้ความฝันนั้นเป็น ความจริง

4. กำลังใจจากไหนก็ไม่สำคัญ เท่ากำลังใจจากตัวเอง

ในวันที่ต้องพบเจออุปสรรคหรือปัญหาใดๆ ก็ตาม อาจมีคนมากมายที่คอยปลอบโยนหรือคอยให้กำลังใจ แต่จงจำไว้เสมอว่า ไม่มีกำลังใจจากไหนจะสำคัญไปกว่ากำลังใจจากตัวเอง เพราะจิตใจที่เข้มแข็ง คือสิ่งสำคัญที่ช่วยให้คุณก้าวผ่านทุกอุปสรรคไปได้

5. การพัฒนาไม่ได้เกิดขึ้นได้จากคำชม

ถึงแม้ว่าคำชมจะเป็นสิ่งที่ใครๆ ต่างก็อยากได้ยิน แต่อย่ากลัวคำติ เพราะคำติจะเป็นตัวชี้ข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของเรา เมื่อรู้ถึงจุดอ่อนก็จะช่วยให้เราสามารถพัฒนาได้อย่างตรงจุด อีกทั้งคำติยังเป็นเสมือนแรงผลักดันที่ช่วยให้เราก้าวข้ามคำดูถูกนั้นไปให้ได้

6. จงรับฟังให้มากกว่าพูด

การฟังเป็นสิ่งง่ายๆ ที่อาจทำได้ดีกว่าการพูด แต่จงฟังอย่างเข้าใจ คิดพิจารณาให้ถ้วนถี่ก่อนพูดและอย่าเผลอพูดมากจนไม่ฟังใคร

7. จงไม่หยุดที่จะพัฒนาตัวเอง

เพราะโลกแห่งการทำงานเต็มไปด้วยการแข่งขัน โอกาสมักเป็นของผู้ที่พร้อมกว่าเสมอ เพราะฉะนั้น อย่าหยุดที่จะพัฒนาตัวเองเพื่อให้ได้เป็นผู้ที่พร้อมสำหรับทุกโอกาส

8. วินัยคือทักษะสำคัญของผู้ที่ประสบความสำเร็จ

การรู้จักควบคุมตัวเอง ให้มีระเบียบวินัยในการทำงาน ช่วยให้ ทำงานอย่างเป็นระบบและประสบ ความสำเร็จในการทำงานได้ไม่ยาก รวมถึงการมีวินัยในด้านต่างๆ

9. มิตรภาพคือสิ่งสำคัญ

ปฏิเสธไม่ได้ว่าการมีเพื่อนร่วมงานดี มีส่วนช่วยให้หลายๆ คนรู้สึกอยากทำงานมากขึ้น จงเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน รู้จักประนีประนอม และมีน้ำใจให้กับเพื่อนร่วมงาน

10. ร่างกายคือเครื่องมือสำคัญในการทำงาน

จงอย่าทำงานหนักให้ได้เงินมากๆ เพื่อมาจ่ายค่ารักษาพยาบาลในภายหลัง แต่จงรู้จักใช้ชีวิตให้สมดุล ดูแลสุขภาพร่างกายตัวเองบ้าง

ที่มา: หนังสือM2F



วันที่ 14 พฤศจิกายน 2562 สคร.11 ร่วมกับ สสจ.นครศรีธรรมราช ร่วมรณรงค์ให้วัคซีนป้องกันโรคหัด
ในเด็กอายุ 1-12 ปี ตามแผนเร่งรัดการกำจัดโรคหัดของประเทศไทย
ณ โรงพยาบาลเทศบาลเมืองปากพูน บ้านศาลาบางปู อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช






"สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จ.นครศรีธรรมราช ร่วมกับ เทศบาลเมืองทุ่งสง
รณรงค์ให้ความรู้ ดูแลสุขภาพคนเก็บขยะ"
วันที่ 31 ตุลาคม 2562 ณ เทศบาลเมืองทุ่งสง อ.ทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช






ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพพัฒนาหน่วยงาน สู่ระบบราชการ 4.0
ระหว่างวันที่ 16-17 ตุลาคม 2562
ณ โรงแรมปุระนคร อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช






ข่าวสาร สคร.11 :
- กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :
- เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของ สคร.11

ที่ปรึกษา : พญ.ศิริลักษณ์ ไทยเจริญ ผู้อำนวยการ
: นางปรุงจิต หมายดี รองผู้อำนวยการ
: นายคณพศ ทองขาว หัวหน้ากลุ่มสื่อสารฯ

คณะบรรณาธิการ : คณะทำงานพัฒนาสื่อสารสาธารณะ

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