



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

จุดสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 3 ฉบับที่ 27 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2563

# สวัสดี ชอย 8



Check In

ชมพู่พันธุ์ทิพย์

“วิ่ง-ฟื้นฟู-คุณ”  
RUN FOR FRIENDS  
โคโรนาตัวร้าย



## รักกัน ชวนกันออกกำลังกาย

ต้อนรับผู้อ่านจุลสารออนไลน์ สบส. ชุด 8 เข้าสู่เดือนแห่งความรัก ที่เต็มไปด้วยความสุข รอยยิ้ม ทั้งความรักจากครอบครัว เพื่อน คนรัก ที่มีให้แก่กัน ในช่วงเทศกาลสีชมพูนี้ ผมได้มอบความรักให้กับ ครอบครัว และคนรัก ด้วยการดูแลเอาใจใส่ มีเวลาให้และพาไปเที่ยวครับ เเท่านี้ก็มีความสุขแล้วครับ



จุลสารออนไลน์ฉบับนี้ กับเทศกาลแห่งความรัก ทีมงานชวนบุคลากรกรมสนับสนุนบริการสุขภาพผู้รักสุขภาพมาขึ้นปก ด้วยการชวนกันวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี และส่งเสริมให้บุคลากรกรม สบส. เป็นบุคคลต้นแบบ Health Model ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขกับกิจกรรม ก้าวท้าใจ Season 1 โดยในวันพิธีเปิดงานก้าวท้าใจ Season 1 กรม สบส. มีผู้สมัครเฉลี่ยสูงสุด เป็นอันดับ 1 ของหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข ผมรู้สึกดีใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งกับกิจกรรมนี้ และภูมิใจที่ผู้บริหารและบุคลากรกรมสนับสนุนบริการสุขภาพเข้าร่วมสมัคร และให้ความร่วมมือ ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้บุคลากรกระทรวงสาธารณสุขตื่นตัวเรื่องการออกกำลังกาย และใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น

พิเศษ เดือนนี้เราได้ประกาศผลผู้โชคดีจากการตอบคำถามส่งท้ายปีหมู “หาได้ให้รางวัล” ในจุลสารออนไลน์ฉบับเดือนธันวาคม 2562 โดยผู้อ่านที่ตอบคำถามสามารถติดตามรายชื่อผู้โชคดี ได้ที่เฟซบุ๊กจุลสารออนไลน์ สบส. ชุด 8 เข้าไปตรวจสอบรายชื่อกันได้ครับ สุดท้ายนี้ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุข สมหวังกับความรักทุกสิ่ง หัวใจเป็นสีชมพู ในเดือนแห่งความรัก สวัสดีครับ **สบส**

### ที่ปรึกษา

นายแพทย์อรรถ กรวัชชัยวิวงศ์  
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริชูวัฒน์  
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ  
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ  
นายดาวร ขาวแสง

### หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

### กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง  
นายสรวิชัย จบศรี  
นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

### พิสูจน์อักษร

นางจินตณพัทธ์ อิ่มบ้านเบิก  
นางสาวกฤติยา อินตา

### ศิลปกรรม

นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

### ช่างภาพ

นางสาววรลณี กลัดขันธ์

### นางแบบ/นายแบบ

นายบุญเลิศ เตียวสุวรรณ  
น.ส.ศรัณญา นาคคชฤทธิ์  
นายสมศักดิ์ หน่อแสน  
กองกฎหมาย

### ต่อมสร้างสรรค์

นายฐานันดร แสงเพ็ญ  
นางสาววรลณี กลัดขันธ์

### ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
พ.สาธารณสุข 8  
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง  
จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0 2193 7091







# รักเพื่อน ชวนเพื่อนวิ่ง เพื่อตนเองและคนที่คุณรัก



**ส**ภาพดี ทั้งต่อตนเอง และคนที่  
คุณรัก ฉบับนี้ที่ทีมงานชวนพี่ปุ  
นิติกว จากกองกฎหมาย กรม  
สนับสนุนบริการสุขภาพมาขึ้นปกจุลสาร  
ออนไลน์ สปส.ชอย 8 ถึงแม้พี่ปุจะมีงาน  
หนักแค่ไหนแต่ก็ไม่ลืมดูแลสุขภาพตนเอง  
และได้ชวนน้องๆ จากกองกฎหมาย มา  
ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง จุดเริ่มต้นของ  
การชวนกันวิ่งมีความเป็นมาอย่างไรที่ม  
งานไม่พลาดหนึ่งคุยสัมพันธ์ทั้ง 3 ท่าน  
ไปอ่านกันได้เลยครับ



“ การวิ่งเป็นการ  
ออกกำลังกายที่ไม่  
ต้องลงทุน และใช้  
อุปกรณ์อะไรมาก  
”





### นายสมศักดิ์ หน่อแสน (ตุน)

ปฏิบัติงานด้านกฎหมาย กองกฎหมาย

“วิ่งตามฟีปู้ชวนครั้บ

ปกติผมชอบออกกำลังกาย

กายอยู่แล้ว เล่นกีฬา

แต่เด็ก ชอบเล่นฟุตบอล

ฟุตบอล เล่นฟิตเนส และการวิ่ง

โดยตอนนี้วิ่ง 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อ

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงครั้บ”



### นายบุญเลิศ เตียวสุวรรณ (ปู)

หัวหน้ากลุ่มพัฒนากฎหมาย

กองกฎหมาย

“พี่ชอบออกกำลังกายด้วยการวิ่ง วิ่งมานาน 6 ปีแล้ว สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี ปกติวิ่ง 5 วัน ต่อสัปดาห์ที่ทำงาน วิ่งประมาณ 1 ชั่วโมง จุดเริ่มต้นที่ชวนน้องบิว กับ น้องตุนมาวิ่ง เพราะอยากให้ น้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงทุน และใช้อุปกรณ์อะไรมาก”

### น.ส.ศรัญญา นาคคชฤทธิ์

(บิว) นิตินกร กองกฎหมาย

“บิว ออก

กำลังกาย

เพราะมีฟีปู้

เป็นไอดอล

เมื่อก่อนไม่ได้ออกกำลังกาย

ทำแต่งงาน ฟีปู้ชวนวิ่ง

ตอนนี้ชอบมาก วิ่ง 4-5


วันต่อสัปดาห์ ประมาณ

5 กิโลเมตร จะวิ่งต่อไป

เรื่อยๆ และมีแพลนว่าจะไป

วิ่งตามงานต่างๆ ด้วยค่ะ”



การวิ่งนอกจากทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว และยังทำให้ได้มิตรภาพที่ดีต่อกันอีกด้วย เพราะฉะนั้นอย่าลืมนะครั้บ หากคุณรักใคร่ให้ชวนกันออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีไปด้วยกันครั้บ ^^ 





# Health Expo



สพส.ชอย 8 ขอชวนเที่ยว งานมหกรรมสินค้าและบริการ สุขภาพ (Thailand Health Expo) มีสินค้าและบริการชั้นนำ ดึงดูดนักท่องเที่ยว แบบ “แห่ง คับ จัดเต็ม” เพียบๆ ไฮไลท์สำคัญของงาน ได้แก่ โชว์ “หมวดประคบบ สมุนไพรบ้านทิกโลก” ลง Guinness World Records

ว้าวๆ นอกจากนี้ยังมีสินค้า และผลิตภัณฑ์สุขภาพในราคา โปรโมชัน โปรแกรมหสุขภาพราคา สุดพิเศษ กิจกรรม Business Matching การประชุมวิชาการ นานาชาติ และอื่นๆอีกมากมาย เรียกได้ว่า “งานเดียวครบ จบทุก เรื่องสุขภาพ” ซึ่งงานนี้จะมี ขึ้นในวันที่ 4-8 มี.ค.63 ณ อาคาร 10-12 ศูนย์แสดง สินค้าและการประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี ต้องไปให้ได้ ห้ามพลาดนะจ๊ะ!! **สพส.**



## คุมเข้มระบบคัดกรองผู้ป่วย จากไวรัสโคโรนา

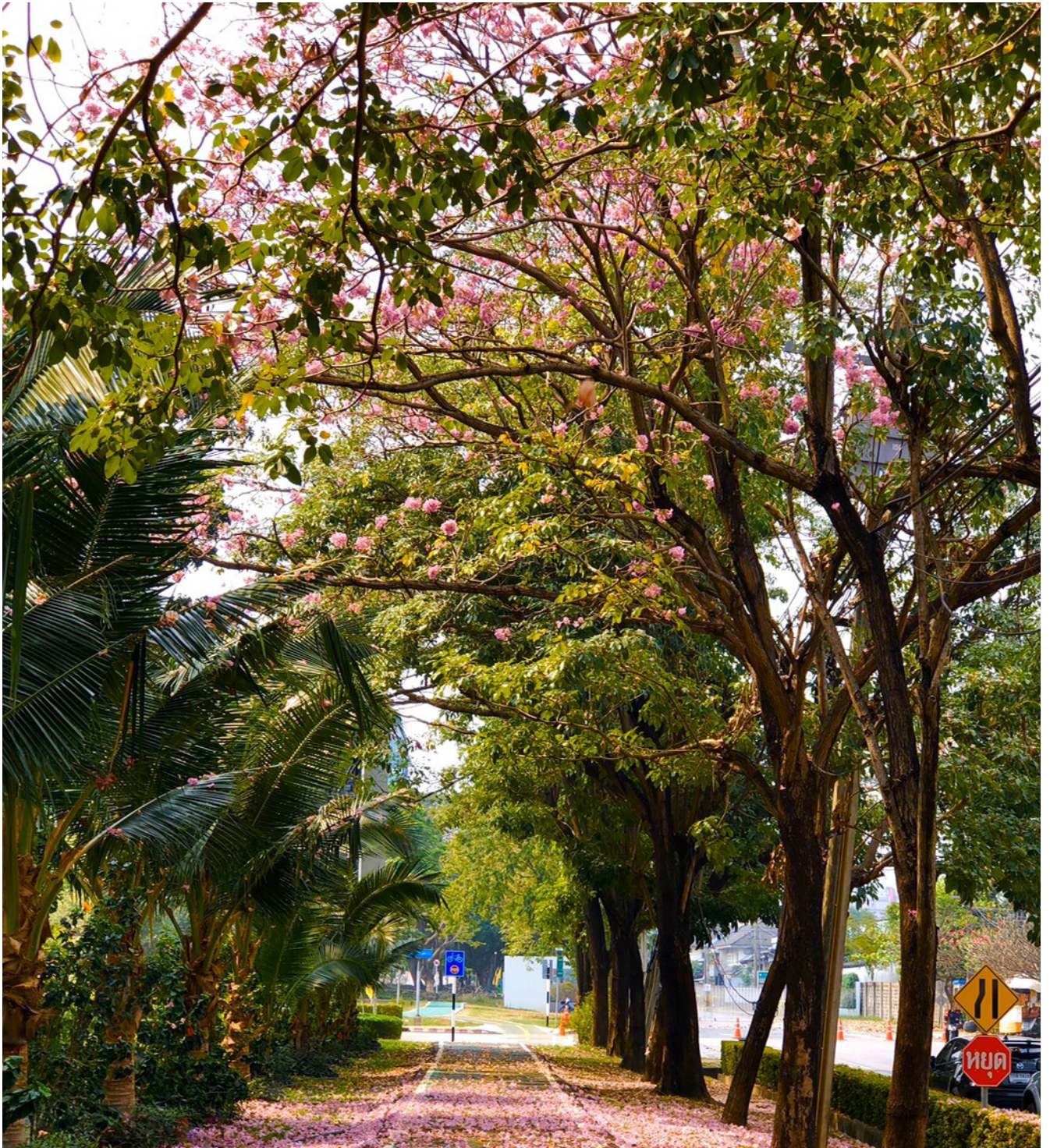
กรม สบส. ย้ำ รพ.เอกชน/คลินิก คุมเข้มระบบคัดกรองผู้ป่วย ป้องกันการระบาดโรคปอดอักเสบติดเชื้อจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ในไทย

โดยเฉพาะในแหล่งที่มีนักท่องเที่ยวต่างชาติเดินทางเข้า ออกอย่างพลุกพล่าน อาทิ สีสลม สุขุมวิท ฯลฯ จะต้องเพิ่มความเข้มงวด ใน 4 มาตรการ ประกอบด้วย 1. มีการติดป้ายแสดงข้อความบ่งชี้อาการของผู้เข้าข่ายต้องสงสัยโรค เพื่อแจ้งเตือนประชาชน และเจ้าหน้าที่ให้เห็นได้ชัดเจนในสถานพยาบาล 2. จัดตั้งหน่วยคัดกรองเป็นช่องทางเฉพาะ แยกจากผู้ป่วยนอกทั่วไปหรือห้องฉุกเฉิน ให้บริการสำหรับผู้เข้าข่ายต้องสงสัย 3. หากสถานพยาบาลมีการนัดหมายผู้ป่วยจากประเทศจีน หรือประเทศที่พบการระบาดของโรค ให้มีกระบวนการคัดกรองผู้ป่วยอย่างเข้มงวด และ 4. การส่งต่อผู้ป่วยที่ต้องสงสัยหรือเข้าเกณฑ์จะต้องเฝ้าระวังอย่างเข้มงวด มีการประสานและรายงานข้อมูลไปยังกรมควบคุมโรค ห้ามปล่อยให้ผู้ป่วยเดินทางไปรับการรักษาต่อด้วยตนเอง

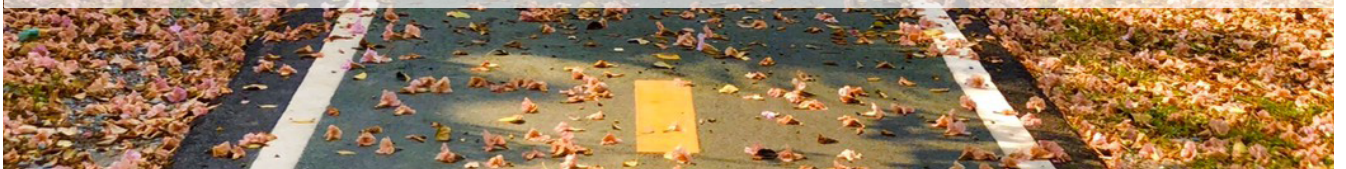
ทั้งนี้ ผู้ประกอบการสามารถดาวน์โหลดเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ที่ QR Code **สพส.**









# ชมพู่พันธุ์ทิพย์ บานแล้ววว







วันนี้สรวุฒิพาทัวร์ ขอพาผู้อ่านทุกท่านทัวร์นอกไร่ภิรมย์ สบส. แต่ยังคงอยู่ในรั้วกระทรวงสาธารณสุขนะครั้บ สถานที่ที่เข้คอินสุดฮิตหนีไม่พ้นชมพูปันธุ์ทิพย์ ที่ออกดอกสีชมพูบานสวยงามเป็นแถวยาว โดยจะผลิบานช่วงเดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ของทุกปี นอกจากนี้ยังมีเลนปั่นจักรยาน (Bike Lane) ไว้ออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีอีกด้วย สำหรับท่านที่ชอบถ่ายรูปห้ามพลาด พิกัดอยู่ด้านข้างกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้พิเศษสุดๆ สรวุฒิขอเป็นนายแบบเอง เพื่อนำภาพมาฝากผู้อ่านทุกท่าน รีบมาถ่ายกันเยอะๆ นะครั้บ ก่อนจะหมดเทศกาลดอกไม้บาน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค้าบบบ  



นายแบบ :  
นายสรวุฒิ จบศิริ สำนักบริหาร

## รู้หรือไม่ว่า

กรม สบส. รับเรื่องร้องเรียน/แจ้งเบาะแสเกี่ยวกับมาตรฐานของกิจการนวด สปา คลินิก และโรงพยาบาล(เฉพาะเอกชน) ในเขตพื้นที่ กทม.เท่านั้น สำหรับเขตต่างจังหวัดร้องเรียนไปได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในพื้นที่นั้นจะ





### รับเสด็จ

นพ.ฉวีรัตน์ เกษทรัพย์สุนทร อธิบดีกรม สบส. นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. และคณะผู้บริหารเข้าร่วมรับเสด็จ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจ ติดตามการดำเนินงานในโครงการตามพระราชดำริ ณ รร.ตชด.บ้านโป่งลึก อ.แก่งกระจาน จ.เพชรบุรี สบส



### ตรวจราชการ

นพ.ประภาส จิตตาศิรินุวัตร รองอธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วยนายสุวิทย์ บุญวิชัย ผู้อำนวยการสบส.ที่ 12 และคณะลงพื้นที่ตรวจราชการในการประชุมคณะรัฐมนตรีอย่างเป็นทางการนอกสถานที่ในพื้นที่กลุ่มจังหวัดภาคใต้ (จังหวัดนราธิวาส

ปัตตานี ยะลา) โดยมี นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน ณ รพ.โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี สบส



### ยกกระดับ อสม.

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมติดตามการดำเนินงานพัฒนาศักยภาพ อสม.เพื่อยกระดับเป็น “อสม.หมอบริการบ้าน” จังหวัดสมุทรปราการจำนวน 200 คน ณ ห้องประชุมเจ้าพระยา สสจ.สมุทรปราการ สบส

### คลินิกมลพิษเคลื่อนที่

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรมสบส. ร่วมตรวจเยี่ยมคลินิกมลพิษเคลื่อนที่ ที่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ให้ความรู้ประชาชนในการป้องกันตนเอง รวมทั้งขยายคลินิกมลพิษในจังหวัดที่มีความเสี่ยง อาทิ รพ.สมุทรสาคร รพ.สมุทรปราการ



รพ.ปทุมธานี รพ.สวรรคต ประชากรักษ์ รพ.นครพิงค์ เชียงใหม่ รพ.ลำปาง รพ.เขียงรายประชานุเคราะห์ และได้สนับสนุน กทม.จัดตั้งคลินิกมลพิษในโรงพยาบาล และศูนย์บริการสาธารณสุข ทั้ง 68 แห่ง สบส



### ก้าวท้าใจ

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. นำคณะเจ้าหน้าที่ของกรม สบส.ร่วมพิธีเปิดตัวกิจกรรม “ก้าวท้าใจ ซีซั่น 1” (Thailand National Virtual Run Season1) พร้อมรับคำท้าเดิน-วิ่งสะสมระยะทางให้ได้ 60 กิโลเมตร ใน 60 วัน เพื่อแสดงพลังในฐานะต้นแบบคนสุขภาพดี สร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงห่างไกลโรค สบส





### ยกระดับสปาไทย

ศบส.ที่ 1 ร่วมกับกองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ออกตรวจประเมินกิจการสปาและร้านนวด เพื่อยกระดับการให้บริการสู่มาตรฐานไทยสปาสากล และนวดไทยพรีเมียม ในพื้นที่ จ.เชียงใหม่ **ศบส**



### อบรม

ศบส.ที่ 2 ร่วมกับศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 2 พิษณุโลก จัดโครงการเครื่องวัดความดันโลหิตปลอดภัยคนไทยสุขภาพดี เฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาส มหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก และมอบชุดทดสอบเครื่องมือวัดความดันโลหิต (ชุด BP sure) ให้กับผู้เข้าร่วมอบรม ณ สสจ.เพชรบูรณ์ จ.เพชรบูรณ์ **ศบส**

### ประเมินมาตรฐาน

ศบส.ที่ 4 ลงพื้นที่การประเมินมาตรฐานนวดไทยพรีเมียม โดยมีกองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพร่วมเป็นคณะกรรมการในการประเมินรางวัลนวดไทยพรีเมียม ณ ภูริตา นวดเพื่อสุขภาพ สาขาโลตัสรังสิต และสาขาฟิวเจอร์พาร์ครังสิต **ศบส**



### ร่วมบรรยาย

ศบส.ที่ 9 ร่วมเป็นวิทยากรบรรยาย และวิทยากรฝึกปฏิบัติ ภายใต้โครงการ “เครื่องวัดความดันโลหิตปลอดภัยคนไทยสุขภาพดี เนื่องในโอกาสมหามงคล



พระราชพิธีบรมราชาภิเษก” ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 8 อุตรดิตถ์ อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ **ศบส**



### วิศวกรรมความปลอดภัย

ศบส. ที่ 12 เข้าดำเนินการส่งเสริมพัฒนามาตรฐานระบบสนับสนุนบริการสุขภาพ วิศวกรรมความปลอดภัยในสถานบริการภาครัฐ ณ รพ.ยิ่งอเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา อ.ยิ่งอ จ.นราธิวาส **ศบส**



### ติดตาม

ศูนย์ สสม. ภาคกลาง จ.ชลบุรี ร่วมกับ ศบส.4 ติดตามการดำเนินงานพัฒนาศักยภาพ อสม. เพื่อยกระดับเป็น หมอประจำบ้าน จำนวน 36 คน ณ จ.สระบุรี **ศบส**



# หากจำเป็นต้องเดินทางไปในสถานที่ระบาดของ เชื้อไวรัสโคโรน่า ควรปฏิบัติดังนี้

1. ระหว่างเดินทาง ให้หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด และไม่ใกล้ชิดผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยป้องกัน



2. หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์ล้างมือ และไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น

3. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว) เนื่องจากเชื้อก่อโรคทางระบบทางเดินหายใจสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ

4. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

5. หลังจากเดินทางกลับ ภายใน 14 วัน ถ้ามีอาการไข้ มีอาการระบบทางเดินหายใจเช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์ทันที พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง เนื่องจากมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนปอดบวม และมีอาการรุนแรง ถึงขั้นเสียชีวิตได้



ข้อมูลโดย : กรมควบคุมโรค







“

ขอเชิญบุคลากรกรม สบส. ทุกคน  
ร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ ซีซั่น 1  
(Thailand National Virtual Run Season1)  
เพื่อเป็นต้นแบบที่ดีในการออกกำลังกาย  
สร้างร่างกายให้แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค  
ป้องกันการเจ็บป่วย ทั้งยังเสริมสร้าง  
สมรรถนะในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ

”

นพ.รศศ กรัษนิยรวีวงศ์  
อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



กระทรวงสาธารณสุข  
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



**SEASON 1**

ลงทะเบียน 15 ม.ค. - 31 มี.ค. 63  
เริ่มนับระยะ 1 ก.พ. - 31 มี.ค. 63



LINE

ID: @THNVR