



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มอำนวยการ กองคลัง โทร.๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๙๐๓.๐๑/๒๓๒

วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมประจำเดือน กันยายน ๒๕๖๖

เรียน ผู้อำนวยการกองคลัง (ผ่านหัวหน้ากลุ่มอำนวยการ)

ด้วยกองคลังกำหนดแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยมีมาตรการส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ด้านสุขภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานและความสมดุลในชีวิตการทำงาน ผ่านช่องทางการสื่อสาร Application Line Group บอร์ดประชาสัมพันธ์ หนังสือแจ้งเวียน และเว็บไซต์ของกองคลัง

ในการนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๖ ตามรายละเอียดแนบท้ายนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนามหนังสือแจ้งกลุ่มงานที่แนบมาพร้อมนี้ด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางสาวณัฐณิชา ศรีทองจันทร์)

เจ้าพนักงานธุรการ

เรียน ผู้อำนวยการกองคลัง

เพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนามหนังสือแจ้งกลุ่มงานที่แนบมาพร้อมนี้ด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางจัญญญา สะเรียมรัมย์)

นักวิชาการพัสดุชำนาญการ
ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ

- ๒๕๙๐๑
- ๓๑๖ ๗๙๕๕

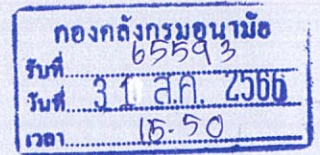
๒๕๙๐๑
31 ส.ค. ๖๖

(นางสาวปิตรารุ่งเรือง)

นักวิชาการพัสดุชำนาญการพิเศษ
รักษาราชการแทนผู้อำนวยการกองคลัง



บันทึกข้อความ



ส่วนราชการ กองคลัง กลุ่มอำนวยการ โทร.๐ ๒๕๕๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๙๐๓.๐๑/ ๑๗๗๖

วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมประจำเดือน กันยายน ๒๕๖๖

เรียน หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม

ด้วยกองคลังกำหนดแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยมีมาตรการส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ด้านสุขภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานและความสมดุลในชีวิตการทำงาน ผ่านช่องทางการสื่อสาร Application Line Group บอร์ดประชาสัมพันธ์ หนังสือแจ้งเวียน และเว็บไซต์ของกองคลัง

ในการนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๖ ดังภาพสื่อประชาสัมพันธ์ที่แนบท้าย จำนวน ๓ เรื่อง ซึ่งสรุปรายละเอียด ดังนี้

๑. “ภาวะวูบหมดสติ (Syncope)” เป็นอาการสูญเสียความรู้สึกตัว และการทรงตัวชั่วคราว โดยทั่วไปเกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองลดลงชั่วขณะ ทำให้สมองขาดออกซิเจนชั่วคราวจะมีลักษณะอาการเฉพาะ คือ หมดสติเฉียบพลัน เกิดขึ้นชั่วขณะในระยะเวลาอันสั้น และสามารถฟื้นคืนสติได้เอง จะแสดงออกทางอาการหลากหลาย เช่น เรียกไม่รู้ตัว ล้มลงกับพื้น ทรงตัวไม่อยู่ อาจมีอาการเกร็งที่มีอเท้า และตาค้างชั่วขณะ เหงื่อออกที่ใบหน้า

สาเหตุของภาวะวูบหมดสติ

- เกิดจากหัวใจเต้นผิดจังหวะ เส้นเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจหนาตัวผิดปกติ
- เกิดจาก ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดปกติ ซึ่งมักพบตามหลังสถานการณ์เฉพาะบางอย่าง เช่น หลังไอ จาม เบ่ง ยืนนานๆ ในที่แออัด หรืออากาศร้อน กลัวการเจาะเลือด เป็นต้น
- เกิดจากการเสียเลือด หรือขาดน้ำ เช่น ท้องเสียรุนแรง หรือมีเลือดออกในอวัยวะภายใน
- เกิดจากยาบางชนิด โดยเฉพาะยาลดความดันโลหิตสูง ยารักษาต่อมลูกหมาก ยาต้านอาการซึมเศร้า หรือแม้แต่ยาเบาหวาน สิ่งที่เป็นอันตราย

อาการสูญเสียความรู้สึกตัว และการทรงตัวชั่วคราว โดยทั่วไปเกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองลดลง จะส่งผลให้เกิดอันตราย เช่น อุบัติเหตุบนท้องถนนหรือขณะทำงานกับเครื่องจักร เป็นต้น โดยเฉพาะบางอาชีพที่มีความเสี่ยงสูง เช่น พนักงานขับรถ นักบิน นักประดาน้ำ คนงานก่อสร้าง ซึ่งอาจเกิดอุบัติเหตุซ้ำเติมจากการภาวะวูบได้ หลังจากผู้ป่วยตื่นขึ้นมาอาจมีอาการ บาดเจ็บได้ การรักษาควรจะต้องรักษาที่สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการ แต่ถ้าหากวูบหมดสติตื่นขึ้นมาแล้วมีอาการ เช่น ปากเบี้ยว ลิ้นแข็ง พูดไม่ชัด ชา หรืออ่อนแรงร่างกายครึ่งซีก อาจเป็นสัญญาณเตือนความผิดปกติภาวะทางสมองอาการของหลอดเลือดสมองตีบ หรือหลอดเลือดสมองแตกได้ ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ชิดควรต้องสังเกตอาการวูบที่เกิดขึ้น และควรรีบไปพบแพทย์ทันทีอย่าปล่อยทิ้งไว้ (ข้อมูลจาก กรมการแพทย์)

๒. “โรคติดเชื้อไวรัสซิกา ภัยเงียบจากยุงลาย” กรมควบคุมโรค เตือนสถานการณ์ไวรัสซิกาที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค พบผู้ติดเชื้อทั่วประเทศ ๒๔๔ รายกระจาย ๒๔ จังหวัดทั่วประเทศ เฝ้าระวังหญิงตั้งครรภ์เพราะอาจส่งผลกระทบต่อทารกในท้องของหญิงตั้งครรภ์พิการ อาจแท้งได้หรือคลอดออกมาเป็นทารกที่มีศีรษะเล็กและมีพัฒนาการล่าช้า แนะนำปรับกำจัดภาชนะที่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์เพื่อลดความเสี่ยงป่วยโรค ๓ โรค คือ ไข้เลือดออก ไข้ปวดข้อยุงลาย และไวรัสซิกา ในระยะนี้เป็นฤดูฝนมีฝนตกเกือบทุกวัน ส่งผลให้น้ำฝนที่ตกลงมาไปตกค้างอยู่ตามภาชนะที่อาจมีไข่ยุงลายอยู่เดิม หรือยุงวางไข่ใหม่ในภาชนะน้ำขังที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เพิ่มจำนวนยุงลายที่เป็นพาหะนำโรค เช่น โรคไข้เลือดออก โรคปวดข้อยุงลาย และโรคติดเชื้อไวรัสซิกา ซึ่งเคยมีการระบาดในหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยอยู่ระยะหนึ่งแล้วเงียบหายไป แต่กลับมามีรายงานการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยโรคนี้อีกครั้งในปี

วิธีที่ดีที่สุดของการป้องกันโรคติดเชื้อจากยุงลายทั้ง ๓ โรคนี้คือ ป้องกันอย่าให้ถูกยุงลายกัด แม้ทำได้ยาก ด้วยประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้น มีพื้นที่และภูมิอากาศเหมาะสมกับการเจริญพันธุ์ของยุงลาย การลดประชากรยุงลายต้องมีความพร้อมเพรียงกันในระดับชุมชน โดยการจัดการสิ่งแวดล้อมไม่ให้ยุงลายมีที่วางไข่ ยุงลายชอบวางไข่ในน้ำใสนิ่งตามภาชนะกักเก็บน้ำชนิดต่างๆ รวมไปถึงขยะเศษภาชนะกล่องโฟมที่ถูกทิ้ง จานรองกระถางต้นไม้ หรือกาบใบไม้ใหญ่ๆ ยุงลายไม่ชอบน้ำสกปรกเน่าเหม็น จึงเป็นยุงที่อยู่ใกล้ตัวเราในบริเวณบ้านมากที่สุด หากประชาชน พบเจอภาชนะขังน้ำดังกล่าว สังเกตว่ามีลูกน้ำอยู่ในนั้นด้วยหรือไม่ หากพบก็ให้รีบกำจัดทิ้งบนดิน เพราะหากปล่อยทิ้งไว้อีกไม่เกิน ๗-๑๐ วัน ลูกน้ำเหล่านั้นจะกลายเป็นยุงตัวเต็มวัยมากัดผู้คนได้ นอกจากนี้ มีวิธีป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัดอีกหลายวิธีซึ่งประชาชนเลือกได้ เช่น นอนในมุ้ง จุดหรือทายากันยุง ติดตั้งมุ้งลวดกันยุงเข้าบ้าน รวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำของกรมควบคุมโรค คือ “๓ เก็บป้องกัน ๓ โรค คือ

๑. เก็บบ้าน ให้ปลอดโปร่ง ไม่ให้ยุงลายเกาะพัก

๒. เก็บขยะ เศษภาชนะไม่ให้成为แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

๓. เก็บน้ำ ปิดภาชนะให้มิดชิดเพื่อไม่ให้ยุงลายลงไปวางไข่ หรือปล่อยปลากิน

ลูกน้ำก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง จะสามารถป้องกันได้ (ข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค)

๓. “กินแล้วนอนทันทีเสี่ยงเป็นกรดไหลย้อน ๒ เท่า!!” กรดไหลย้อน เป็นภาวะที่น้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปยังหลอดอาหาร จนทำให้เกิดอาการที่รบกวนต่อการชีวิตประจำวัน และเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นได้ เช่น การอักเสบของหลอดอาหาร หนึ่งในสาเหตุของการเกิดโรคกรดไหลย้อนก็คือ พฤติกรรม “กินแล้วนอน” ซึ่งการนอนจะทำให้หูรูดมีการทำงานที่ไม่ดี เกิดอาการกรดไหลย้อนขึ้นไปได้ รวมไปถึงท่านอนราบยังทำให้กรดไหลย้อนขึ้นไปได้ง่ายกว่าปกติ นอกจากนี้แล้ว การรับประทานอาหารและนอนทันที ยังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกรดไหลย้อนถึง ๒ เท่า

สัญญาณเตือนของโรคกรดไหลย้อน

- แสบร้อนบริเวณหน้าอก ซึ่งจะเป็นมากหลังรับประทานอาหารมื้อหนัก
- มีอาการเรอเปรี้ยว มีน้ำรสเปรี้ยวหรือรสขมไหลย้อนขึ้นมาในปาก
- ท้องอืด แน่นท้อง คล้ายอาหารไม่ย่อย
- คลื่นไส้ อาเจียน หลังรับประทานอาหาร
- เจ็บหน้าอก จุก คล้ายเหมือนมีก้อนติดอยู่ในลำคอ
- หืดหอบ ไอแห้งๆ เสียงแหบ

กรดไหลย้อนป้องกันได้ โดยเริ่มต้นจากการปรับพฤติกรรมการกิน โรคกรดไหลย้อน นอกจากจะเป็นโรคที่สร้างความทรมานให้กับผู้ป่วยแล้ว หากปล่อยไว้ไม่รักษาจนกลายเป็นโรคเรื้อรังจะทำให้เกิดผลเสียต่อหลอดอาหาร และอาจรุนแรงถึงขั้นกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้ (ข้อมูลจาก โรงพยาบาล ศิริรินทร์)

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ได้รับความรู้ผ่านสื่อต่อไปด้วย



31 ก.ค. 66

(นางสาวพิตธา รุ่งเรือง)

นักวิชาการพัสดุชำนาญการพิเศษ

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการกองคลัง

กลุ่มงบประมาณ..... 2566

กลุ่มบัญชี.....

กลุ่มพัสดุ.....

กลุ่มการเงิน.....

ผู้อำนวยการ.....

4 สาเหตุควรรู้... ภาวะ **วูบ** หหมดสติ

สัญญาณแฝงอันตรายที่ไม่ควรมองข้าม



สาเหตุ จากหัวใจ

เกิดจากหัวใจเต้นผิดปกติ
เส้นเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อ
หัวใจหนาตัวผิดปกติ

ยาบางชนิด

เกิดจากยาบางชนิด โดยเฉพาะ
ยาลดความดันโลหิตสูง ยารักษา
ต่อมลูกหมาก ยาต้านอาการ
ซึมเศร้า หรือแม้แต่
ยาเบาหวาน

ระบบประสาท อัตโนมัติ

เกิดจากระบบ
ประสาทอัตโนมัติ
ทำงานผิดปกติ

เสียเลือด

เกิดจากการเสียเลือด
หรือขาดน้ำ เช่น ท้องเสีย
รุนแรง หรือมีเลือดออก
ในอวัยวะภายใน

อันตรายที่ควรต้องระวัง คือ **หลังจากผู้ป่วย
ตื่นขึ้นมาอาจมีอาการบาดเจ็บได้**
อาการควรระวัง.. หลังผู้ป่วยตื่นขึ้นมา



ปากเขียว ลิ้นเขียว
พูดไม่ชัด



ชาหรืออ่อนแรง
ร่างกายครึ่งซีก

ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ชิดควรต้องสังเกตอาการที่เกิดขึ้น
และควรรีบมาพบแพทย์ทันทีอย่าปล่อยทิ้งไว้

“

อาการควรระวังหลังผู้ป่วย
ตื่นขึ้นมาอาจเป็นสัญญาณ
เตือนความผิดปกติภาวะ
ทางสมอง อาการของ
หลอดเลือดสมองตีบ หรือ
หลอดเลือดสมองแตกได้

”



โรคติดเชื้อไวรัสซิกา

ภัยเงียบจากยุงลาย



โรคติดเชื้อไวรัสซิกา หรือ โรคซิกา เกิดจากเชื้อไวรัสซิกา อยู่ในตระกูล
เฟลวivirus (Flavivirus) มีลักษณะคล้ายคลึงกับ ไวรัสไข้เหลือง ไวรัสเดงกี
ไวรัสเวสต์ไนล์ และไวรัสไข้สมองอักเสบเจอี มียุงลายเป็นพาหะนำโรค
โรคนี้ส่วนใหญ่ป่วยแล้วหายได้เอง อาการโรคไม่รุนแรง มีปัญหาเฉพาะกับหญิงตั้งครรภ์

อาการ

- มีไข้
- ตาแดง
- มีผื่นแดง
- อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ
- ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ

หากได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง
อาการเหล่านี้จะทุเลาลงภายในเวลา 2-7 วัน

⚠️ การติดเชื้อในสตรีมีครรภ์ อาจทำให้เกิดภาวะ
ศีรษะเล็กในเด็กแรกเกิด (Microcephaly)

การรักษา

ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง สามารถรักษาได้โดย...

- 1 พักผ่อนให้เพียงพอ
- 2 ดื่มน้ำมากๆ
- 3 หากมีไข้ให้กินยาพาราเซตามอล ห้ามกินแอสไพริน

▶ หากอาการไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบแพทย์ ◀

การป้องกัน

- 1 สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด ใช้ยาทากันยุง
- 2 กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
- 3 สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงที่จะเดินทางไปประเทศที่มีการระบาด

กินแล้วนอนทันที เสี่ยงเป็น



“กรดไหลย้อน” 2 เท่า !!



- แสบร้อนบริเวณหน้าอก
- เรอเปรี้ยว มีน้ำรสเปรี้ยวหรือรสขมไหลย้อนขึ้นมา
- ท้องอืด แน่นท้อง คล้ายอาหารไม่ย่อย
- คลื่นไส้ อาเจียน หลังรับประทานอาหาร
- เจ็บหน้าอก จุก คล้ายเหมือนมีก้อนติดอยู่ในลำคอ
- หืดหอบ ไอแห้งๆ เสียงแหบ
- เจ็บคอเรื้อรัง

กรดไหลย้อน ป่วยเรื้อรัง อันตราย! ป้องกันได้ โดยเริ่มต้นจากการปรับพฤติกรรม หากป่วยไว้ไปรักษา จนกลายเป็นโรคเรื้อรัง จะทำให้เกิดผลเสียต่อหลอดอาหาร และอาจรุนแรงถึงขั้นกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้