

# SKNEWS

March  
05 / 2020

issue 28



[www.suankitti.com](http://www.suankitti.com)



[www.facebook.com/suankitti.hrcenter](https://www.facebook.com/suankitti.hrcenter)

## สวนกิตติมินิมาราธอน

วันที่ 1 มีนาคม 2563 กลุ่มสวนกิตติจัดงานวิ่งการกุศล "สวนกิตติมินิมาราธอน ครั้งที่ 1 ณ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ โดยมี พันเอกเฉลิม เนียมช่วย รอง พอ.ทอ.รณ.จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นประธานในพิธี และคุณณัฐอุปกรณ์ ดำเนินชาญวนิชย์ ผู้บริหารกลุ่มสวนกิตติ ในฐานะประธานจัดการแข่งขันเป็นผู้กล่าวรายงาน กิจกรรมการวิ่งการกุศลในครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อจัดหาเงินรายได้มอบให้กับโรงพยาบาลพนมสารคาม และโรงเรียนบ้านเขาหินซ้อน



A D D Apichet



A D D Apichet

เพื่อใช้ในกิจการของหน่วยงานด้านการพยาบาล และการศึกษา โดยจัดให้มีการแข่งขัน 5 กิโลเมตร และ 10.5 กิโลเมตร แบ่งประเภทรางวัลออกเป็น 6 รุ่น ทั้งชายและหญิง " รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี , รุ่นอายุ 16-29 ปี , รุ่นอายุ 30-39 ปี , รุ่นอายุ 40-49 ปี , รุ่นอายุ 50-59 ปี , และรุ่นอายุ 60 ปี ขึ้นไป โดยมีนักวิ่งเข้าร่วมในการแข่งขันครั้งนี้ 1,500 คน ในการนี้ทางกลุ่มสวนกิตติ ซึ่งเป็นคณะผู้จัดการแข่งขันได้มอบเงินสนับสนุนให้กับโรงพยาบาลพนมสารคาม 100,000 บาท และโรงเรียนบ้านเขาหินซ้อน 100,000 บาท

SUANKITTI MINIMARATHON

" บรรยากาศ  
พิธีเปิดงาน "



# " บรรยากาศ การออกกำลังกาย "



# " บรรยากาศ กองเชียร์ "

# " บรรยากาศ ก่อนออกตัว "





"บรรยากาศ  
ภายในงาน"



# "บรรยากาศภายในงาน"



# " บรรยายาศ การมอบรางวัล "





" บรรยากาศ  
แบบครอบครัว "



A D D Apichet

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
เดินวิ่งสบายๆ 5km



" ทีมงานอยู่เบื้องหลัง  
ความสำเร็จ "

# " จุดบริการน้ำ "



# ส่วนราชการและผู้นำชุมชนในพื้นที่

ตลอดเดือนกุมภาพันธ์ ที่ผ่านมาผู้บริหารกลุ่มสวนกิตติ  
นำโดย คุณณัฐปภรณ์ ดำเนินชาญวนิชย์ เข้าอวยพร  
ผู้ว่าราชการในพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา ชลบุรี ปราจีนบุรี  
และจังหวัดสระแก้ว



# "มอบทุนให้กับโรงเรียน บ้านเขาหินซ้อน"



# ควรตรวจอะไรบ้าง 1

## 1. ตรวจสุขภาพทั่วไปโดยแพทย์ (PE)

การตรวจสุขภาพโดยแพทย์เป็นการตรวจสุขภาพขั้นพื้นฐานวินิจฉัยเบื้องต้น โดยการ ดู, คลำ, เคาะ, ฟัง เพื่อตรวจดูการทำงานของอวัยวะต่างๆ ว่าผิดปกติหรือไม่ เพื่อเตรียมการรักษาต่อไป การตรวจนี้เป็นการตรวจเพื่อให้คำแนะนำแก่ผู้มารับการตรวจเท่านั้นไม่ได้ทำการรักษา

2. ตรวจ X-RAY พิล์มใหญ่, พิล์มเล็ก (CHEST X-RAY) เพื่อดูอาการของปอด เช่น ปอดอักเสบ, วัณโรคปอด, หัวใจโต, มะเร็งปอดระยะแรก

3. ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) เพื่อดูภาวะการติดเชื้อ, โลหิตจาง

4. ตรวจปัสสาวะทั่วไป (UA) เพื่อดูความผิดปกติของระบบปัสสาวะ, นิ่ว, ทางเดินปัสสาวะ

5. ตรวจหาภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง (โรคเอดส์) หรือ (HIV) เพื่อหาภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือโรคเอดส์

6. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) เพื่อตรวจหาโรคเบาหวาน

7. ตรวจหาโรคข้ออักเสบ (URIC ACID) เพื่อตรวจหาระดับกรดยูริกในเลือดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคข้ออักเสบ, โรคเก๊าท์

8. ตรวจระดับไขมันในเลือด (CHOLESTEROL, TRIGLYCERIDE, HDL, LDL) เพื่อป้องกันโรคไขมันอุดตัน

9. ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เพื่อหาเชื้อ และภูมิคุ้มกันโรค

ตรวจสุขภาพรู้อะไรบ้างนะ ?

1. เพื่อทราบถึงอาการที่ปกติ และผิดปกติของร่างกาย
2. เพื่อรับคำแนะนำ และการรักษาที่ถูกต้องจากแพทย์
3. เพื่อเป็นการป้องกันโรค สร้างเสริมสุขภาพ และพละอนามัยที่ดี
4. เพื่อจ่ายต่อการรักษาโรคที่ค้นพบตั้งแต่ระยะแรก ซึ่งจะมีโอกาสหายเป็นปกติ

# ควรตรวจอะไรบ้าง 2

10. ตรวจระบบการทำงานของไต (BUN, CR) เพื่อดูการทำงานของไตว่าปกติหรือไม่

11. ตรวจระบบการทำงานของตับ (SGOT, SGPT) เพื่อตรวจดูการทำงานของตับว่าปกติหรือไม่

12. ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) เป็นการตรวจเบื้องต้น เพื่อดูความผิดปกติของการทำงานของหัวใจ โดยเครื่องตรวจคลื่นหัวใจสามารถแปลผลได้ทันที

13. ตรวจหาสารแอมเฟตามีน (METHAMPHETAMINE) เพื่อตรวจดูสารกระตุ้นในพนักงาน

14. ตรวจสายตาด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อตรวจสายตา, ล้า, ยาว, เอียง

15. ตรวจสมรรถภาพการทำงานของปอด เป็นการตรวจดูสมรรถภาพปอดทั้ง 2 ข้าง ว่ามีความแข็งแรง และสามารถรับออกซิเจนเป็นปกติหรือไม่

16. ตรวจสมรรถภาพการได้ยินเป็นการตรวจการได้ยินในความถี่ของเสียง เพื่อให้ท่านทราบว่ามีความผิดปกติทางหูหรือไม่ เช่น หูตึง หูหนวก การได้ยินอยู่ในระดับมาตรฐานหรือไม่

17. การตรวจอื่นๆ ที่จำเป็นตามความเสี่ยงของงาน

กลุ่มของโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว, โครเมียม, เหล็ก, นิกเกิล, แคดเมียม และอื่นๆ  
กลุ่มของสารระเหยต่างๆ เช่น ไซรีน, สไตรีน, เมธานอล และอื่นๆ รวมถึงการตรวจ  
สายตาอาชีพอานามัย



ตรวจสุขภาพรู้อะไรบ้างนะ ?

1. เพื่อทราบถึงอาการที่ปกติ และผิดปกติของร่างกาย
2. เพื่อรับคำแนะนำ และการรักษาที่ถูกต้องจากแพทย์
3. เพื่อเป็นการป้องกันโรค สร้างเสริมสุขภาพ และพละอนามัยที่ดี
4. เพื่อจ่ายต่อการรักษาโรคที่ค้นพบตั้งแต่ระยะแรก ซึ่งจะมีโอกาสหายเป็นปกติ

# คำแนะนำก่อนและหลังการตรวจสุขภาพ

1. งดอาหาร และเครื่องดื่มทุกชนิด อย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง ก่อนการตรวจ ยกเว้นน้ำดื่ม (กรณีตรวจเบาหวาน และไขมันในเลือด)
2. งดนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรอดนอนก่อนการตรวจ
3. แอลกอฮอล์ อาจมีผลต่อการตรวจบางอย่าง ควรงดก่อนการตรวจเลือด 24 ชั่วโมง
4. หาก **สงสัย** ว่ากำลังตั้งครรภ์ โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ ทราบล่วงหน้าก่อนการตรวจ X-RAY, เป่าปอด
5. เพื่อการแปลผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยินที่ถูกต้อง บุคคลที่จะเข้ารับการตรวจ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสถานที่ที่มีเสียงดัง หรือเครื่องจักรที่มีเสียงดังอย่างน้อย 14 ชั่วโมง
6. ผู้ที่รับประทานยา ก่อนการตรวจเลือด หรือมียาประจำตัว ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบ
7. ควรใส่เสื้อแขนยาว เพื่อให้สะดวก ไม่รัดแน่น เพื่อสะดวกในการเจาะเลือด
8. การตรวจพิเศษอื่นๆ เช่น อัลตราซาวด์, เอ็กซเรย์เต้านม, ตรวจมะเร็งปากมดลูก ควรสอบถามวิธีการเตรียมตัวจากเจ้าหน้าที่ก่อน
9. ถ้าอยู่ระหว่างมีรอบเดือน ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทำการบันทึก ในกรณีที่ต้องมีการเก็บปัสสาวะ เพื่อนำไปตรวจ
10. ควรพักผ่อนอย่างน้อย 5 นาที เพื่อให้เลือดหยุดไหล
11. ไม่นวด หรือคลึงบริเวณที่เจาะแขน เพราะจะทำให้เส้นเลือดที่เจาะแตก และเป็นรอยช้ำได้
12. รอยเขียวช้ำจากการเจาะเลือด จะจางหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์
13. ในกรณีที่งดอาหารก่อนมาเจาะเลือด ให้รับประทานอาหารหลังเจาะเลือด เพื่อป้องกันอาการขาดน้ำตาลในเลือด มีผลให้ทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ และเป็นลมได้



BMC PLUS HOSPITAL

## สำนักงานประกันสังคม เปิดโอกาสให้ผู้ประกันตน เปลี่ยน โรงพยาบาล ประจำปี 2563 เริ่มตั้งแต่วันที่

สำนักงานประกันสังคมเปิดโอกาสให้ผู้ประกันตนสามารถขอเปลี่ยนสถานพยาบาลได้ ปีละ 1 ครั้ง  
ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม ถึงวันที่ 31 มีนาคม ของทุกปี

ปี 2563 ผู้ประกันตนสามารถยื่นเรื่องขอเปลี่ยนสถานพยาบาล  
ได้ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2563



เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้ประกันตนที่มีเหตุจำเป็น  
เช่น ย้ายที่พำนักอาศัย ย้ายสถานที่ทำงาน หรือผู้ประกันตน  
ที่ประสงค์จะเปลี่ยนสถานพยาบาลเพื่อความพึงพอใจในการ  
ขอรับบริการทางการแพทย์



### เอกสารขอรับบริการทางการแพทย์

โดยในปี 2563 จะเปิดให้เปลี่ยนสถานพยาบาล

**ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม  
จนถึง 31 มีนาคม 2563**

สามารถยื่นแบบเลือกสถานพยาบาล สปส.9-02  
ได้ที่สำนักงานประกันสังคมกรุงเทพมหานคร  
พื้นที่ / จังหวัด / สาขา ทุกแห่งทั่วประเทศ  
หรือทำการผ่าน Applications SSO Connect

- ✓ บัตรประจำตัวประชาชน
- ✓ กรณีคนต่างค่าบัตรประกันสังคมและ  
หนังสือเดินทาง (Passport)  
หรือบัตรประจำตัวซึ่งไม่มีสัญชาติไทย (บัตรชมพู)



กลุ่มสวนกิติ  
SUANKITTI GROUP

ขอคุณข้อมูลจากสำนักงานประกันสังคม (ข้อมูล ณ พ.ย. 2562) [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)

# COVID-19 ”



## CONTAGION



Air transmission  
ระงับการแพร่เชื้อทาง  
อากาศโดยเฉพาะที่ที่  
มีอากาศชื้น



Contaminated objects  
ระงับการสัมผัสพื้นผิว  
ที่ไม่สะอาด และอาจมี  
เชื้อโรคเกาะอยู่



Human contact  
เลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัส  
สัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มี  
การป้องกัน

## PREVENTION



หากมีอาการดังกล่าว  
รีบไปพบแพทย์ทันที!!!



ควรใช้ทิชชูปิดปากเวลาไอจาม  
เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจาย  
และควรนำทิชชูนั้นไปทิ้งในถังขยะ  
ที่มีฝาปิด



ควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่  
หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที



สวมใส่หน้ากากอนามัย  
หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด  
หรือมีมลภาวะเป็นพิษ

## อาการเบื้องต้นที่สังเกตได้จากการ ติดเชื้อไวรัสโคโรนา หรือ "COVID-19"



ไอ



มีไข้สูง > 37.5 องศา



เจ็บคอ



หายใจเหนื่อยหอบ  
หายใจลำบาก



หลังจากกลับจากต่างประเทศภายใน 14 วัน หากมีอาการป่วยควรรีบไป  
พบแพทย์โดยเร็ว และแจ้งรายละเอียดว่าเราเคยไปต่างประเทศมาแม้ว่า  
ประเทศนั้นจะไม่มีโรคติดเชื้อก็ตาม