



งานส่วนราชการ กองกลาง สนม.  
 วันที่ 4100  
 วันที่ 12 ก.ค. 2564  
 เวลา 15.37

## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สนม. กก. งานประสานงาน โทรศัพท์ ๐ ๒๓๕๔ ๕๕๕๓ โทรสาร ๐ ๒๓๕๔ ๕๕๕๔ โทรภายใน ๘๘๘๘๕  
 ที่ อว ๖๙.๒.๑.๔/๘๘ วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอส่งรายงานการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิต “วิถีการทำงานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี  
 สำหรับผู้ปฏิบัติงาน”

เรียน ผู้อำนวยการกองกลาง

ตามบันทึกงานประสานงาน ที่ อว ๖๙.๒.๑.๔/๘๗ ลงวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๔ ข้าพเจ้าพร้อม  
 ด้วยนายมนตรี อนันต์ ได้ขออนุมัติเข้าร่วมรับฟังฯ ในวันจันทร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐น.  
 ผ่านโปรแกรม Zoom ณ ห้องประชุมงานประสานงานมหาวิทยาลัยแม่โจ้ กรุงเทพมหานคร นั้น

บัดนี้ การรับฟังดังกล่าว ได้เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการเข้าร่วมรับฟังดังนี้

สถานการณ์ทั่วโลก ณ วันที่ ๒๕-๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๔ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข)

๑. สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ทั่วโลก ณ วันที่ ๒๕ - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๔  
 มีแนวโน้มที่ดีขึ้น จำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตรายวันเริ่มลดลงมาตั้งแต่วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๔

๒. ทวีปที่แนวโน้มการระบาดลดลง อย่างเห็นได้ชัด คือ ทวีปยุโรป เมดิเตอร์เรเนียนตะวันออก  
 เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สำหรับทวีปอเมริกา และแอฟริกา ตะวันตกจำนวนการพบผู้ติดเชื้อ รายวันยังคงค่อนข้าง  
 คงที่ ในขณะที่ทวีปแอฟริกามีจำนวนผู้ติดเชื้อรายวันเพิ่มมากขึ้น

๓. ประเทศ ๕ อันดับแรกที่มีการพบผู้ติดเชื้อในรอบ ๒๔ ชั่วโมงที่ผ่านมาสูงที่สุด ได้แก่ บราซิล  
 อินเดีย โคลอมโบ อาร์เจนตินา และอินโดนีเซีย ส่วนใหญ่เป็นการติดเชื้อในแหล่งชุมชน

๔. ในประเทศอินเดีย ถึงแม้ว่าจะมีจำนวนผู้ติดเชื้อ รายวันเป็นอันดับที่ ๒ ของโลก แต่จำนวน  
 ผู้ติดเชื้อเริ่มลดลงอย่างเห็นได้ชัด จากเดิมสูงสุดมากกว่า ๔๐๐,๐๐๐ รายต่อวัน ในช่วงเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๔  
 เหลือเพียง ๕๐,๐๐๐ รายต่อวันในปัจจุบัน



๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๔ นายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม แถลงว่า ยังไม่มีมาตรการล็อกดาวน์ประเทศพร้อม ประกาศมาตรการเบื้องต้น ๔ มาตรการในการแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดของของโควิด ๑๙ ดังนี้

๑. เร่งฉีดวัคซีนให้แก่ ผู้สูงอายุและ ๗ โรคกลุ่มเสี่ยงทุกคน ภายใน ๒ เดือน (กรกฎาคม-สิงหาคม)
๒. ปิดแคมป์คนงานในพื้นที่ กรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และ ๔ จังหวัดภาคใต้ ได้แก่ ปัตตานี ยะลา สงขลา นราธิวาส เป็นเวลา ๑ เดือน เริ่ม ๒๘ มิถุนายนนี้
๓. ขอความร่วมมือจำกัดการเดินทางในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และ ๔ จังหวัดภาคใต้ ลดการเคลื่อนย้ายและแพร่กระจายโรค
๔. เพิ่มเตียง ICU จำนวน ๑๐๐ เตียง ระดมนักศึกษาแพทย์จบใหม่ช่วยดูแลผู้ป่วย จัดการสนับสนุนอุปกรณ์ทางการแพทย์อย่างเต็มที่ ทั้งนี้ จะมีรายละเอียดที่ชัดเจนออกมาภายในวันที่ ๒๘ มิถุนายนนี้

### โครงสร้างของไวรัส โควิด -๑๙

COVID-19
DDC, MOPH-Thailand

## โครงสร้างของไวรัส

"BetaCoV/Wuhan/IVDC-HB-01/2019" หรือ SARS-CoV-2  
จัดอยู่ใน Betacoronavirus (เหมือนกับ SARS-CoV และ MERS-CoV)

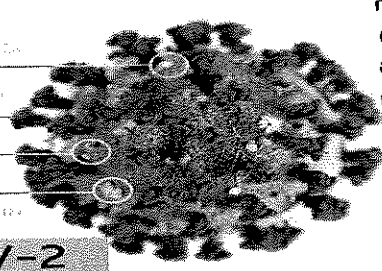
โปรตีน Spike (S protein)

โปรตีน Membrane (M protein)

โปรตีน Nucleocapsid (N protein)

โปรตีน Envelope (E protein)

โปรตีน RNA polymerase (RNA polymerase)



กลุ่มคาร์โบไฮเดรตเป็นปุ่มๆ (spikes: S protein) ยื่นออกไปจากตัวอนุภาคไวรัส เมื่อดูด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนจะเห็นเป็นเหมือนมงกุฎ (ภาษาละติน corona = crown)

**SARS-CoV-2**

### อาการและอาการแสดงของโรค

COVID-19
DDC, MOPH-Thailand

## อาการและอาการแสดงของโรค

**Neurology**

- ปวดศีรษะ

**Circulatory**

- เลือดออกตามผิวหนัง

**Severe Case**

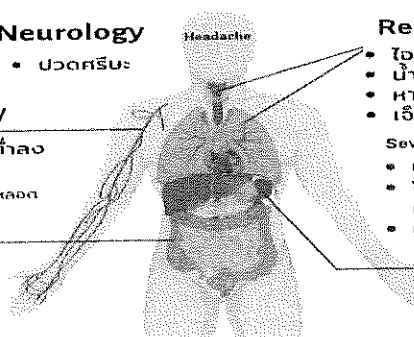
- ระบบหัวใจและหลอดเลือดล้มเหลว

**Digestive**

- อุจจาระร่วง

**Systemic**

- ไข้
- อ่อนเพลีย



**Respiratory**

- ไอ จาม
- น้ำมูกไหล
- หายใจลำบาก หายใจหอบเหนื่อย
- เจ็บคอ

**Severe Cases**

- ปอดบวม
- โรกระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง
- ปอดอักเสบและน้ำท่วมปอด

**Excretory**

- การทำงานของไตลดลง

**Severe Case**

- ไตวาย

Figure: Symptoms of COVID-19 caused by Novel Corona Virus, SARS-CoV-2, Image Copyright (C)

## สายพันธุ์เฝ้าระวัง : เชื้อกลายพันธุ์ที่น่าสนใจ หรือน่าจับตา

### ๑. สายพันธุ์EPSILON สายพันธุ์B.๑.๔๒๗/B.๑.๔๒๙

อัตราการแพร่เชื้อ: แพร่เชื้อไวขึ้น ๒๐ %

พบครั้งแรก: พบครั้งแรกใน รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

ความรุนแรง :อาการอาจร้ายแรงขึ้น “ผู้ป่วยที่หายแล้วอาจติดเชื้อได้อีก”

วัคซีน : วัคซีนในปัจจุบัน “น่าจะใช้ได้ผล”

### ๒.สายพันธุ์TOTA สายพันธุ์B.๑.๕๒๖/B.๑.๕๒๕

อัตราการแพร่เชื้อ: ไม่แน่ชัดว่าทำให้ติดเชื้อ ง่ายขึ้นหรือไม่

พบครั้งแรก: พบครั้งแรกใน รัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา

ความรุนแรง: ไม่แน่ชัดว่าทำให้ อาการร้ายแรงขึ้นหรือไม่

วัคซีน: วัคซีนในปัจจุบัน “น่าจะใช้ได้ผล”

### ๓.สายพันธุ์ZETA สายพันธุ์ P.๒

อัตราการแพร่เชื้อ: เชื่อว่าทำให้ติด เชื้อง่ายขึ้น

พบครั้งแรก: พบครั้งแรกที่ บราซิล

ความรุนแรง: ไม่แน่ชัดว่าทำให้ อาการร้ายแรงขึ้นหรือไม่ “ผู้ป่วยที่ หายแล้วอาจติดเชื้อได้อีก”

วัคซีน: ไม่แน่ชัดว่าวัคซีนในปัจจุบัน ใช้ได้ผลหรือไม่

## แนวทางการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อโควิด ๑๙ ๑

๑. ออกจากบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น หากออกนอกบ้านให้เว้นระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย ๑-๒ เมตร หลีกเลี่ยง การเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด

๒. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เมื่ออยู่นอกบ้าน

๓. ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น และหลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์ควรนั่งหันข้าง

๔. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจาก ไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือ ราวบันได เป็นต้น

๕. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๖. ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า ๗๐ ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด และเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็น ให้ออกนอกบ้าน น้อยที่สุดในระยะเวลาสั้นที่สุด

๗. แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น

๘. เลือktanอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ควรทานอาหารแยกสำรับ หรือหากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

๙. หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ ควรกักตัวเองที่บ้าน ๑๔ วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข

๑๐. หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

วัคซีนป้องกันโรคโควิด-๑๙ ในปัจจุบัน มี ๔ ชนิดด้วยกัน ได้แก่

๑. วัคซีนชนิดสารพันธุกรรม
๒. วัคซีนชนิดใช้ไวรัสเป็นพาหะ (Recombinant viral vector vaccine)
๓. วัคซีนที่ทำจากโปรตีนส่วนหนึ่งของเชื้อ (Protein subunit vaccine)
๔. วัคซีนชนิดเชื้อตาย (Inactivated vaccine)

ข้อห้ามและข้อควรระวังในการฉีดวัคซีนโควิด ๑๙

วัคซีนทุกชนิดมีข้อห้ามคือ แพ้สารที่เป็นส่วนประกอบของวัคซีนและเนื่องจากวัคซีนเหล่านี้เป็นวัคซีนใหม่จึงอาจไม่มีความรู้ในเรื่องปฏิกิริยาการแพ้ที่พบไม่บ่อย ในช่วงแรกจึงควรฉีดวัคซีนเหล่านี้ในสถานพยาบาลหรือสถานที่ ที่ให้การช่วยเหลือกรณีมีปฏิกิริยารุนแรง และควรเฝ้าระวังอาการหลังการฉีดอย่างน้อย ๓๐ นาที หากมีอาการดังต่อไปนี้ หลังได้รับวัคซีน รีบไปพบแพทย์ ณ สถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือโทร ๑๖๖๙ เพื่อรับบริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน

๑. ไข้สูง
๒. หนาวสั่น
๓. ปวดศีรษะรุนแรง
๔. เหนื่อยแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก หรือ หายใจไม่ออก
๕. อาเจียน มากกว่า ๕ ครั้ง
๖. ผื่นขึ้นทั้งตัว ผิวหนังลอก
๗. มีจุดจ้ำเลือดออกจำนวนมาก
๘. ใบหน้าบวม หรือ ปากบวม
๙. แขนขาอ่อนแรง กล้ามเนื้ออ่อนแรง ไม่สามารถทรงตัวได้
๑๐. ต่อมมน้ำเหลืองโต
๑๑. ชัก หรือหมดสติ

การฉีดวัคซีนโควิด ๑๙ ในกลุ่มบุคคลต่าง ๆ

รัฐบาลได้มีนโยบายให้ประชากรทุกคนที่อาศัยในประเทศไทย (ทั้งคนไทยและต่างชาติ) ได้รับวัคซีนโควิด ๑๙ อย่างทั่วถึง โดยตั้งเป้าหมายครอบคลุมร้อยละ ๗๐ ของประชากร ภายในปี พ.ศ.๒๕๖๔ แต่ในช่วงที่มีจำนวนวัคซีนจำกัด อาจกำหนดให้วัคซีนในบุคคลกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อหรือมีภาวะที่จะเป็นโรครุนแรง ก่อนได้แก่

๑. บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขด่านหน้าทั้งภาครัฐและเอกชน
๒. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตวายเรื้อรังระยะ ๕ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคเมะเร็งทุกชนิดที่อยู่ระหว่างการรักษาด้วยเคมีบำบัด รังสีบำบัด และภูมิคุ้มกันบำบัด ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยจิตเวช ออทิสติก ผู้ที่ดูแลตัวเองไม่ได้รวมถึงผู้ดูแล
๓. ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป
๔. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมโรคโควิด ๑๙ เช่น อสม./อสต. ทหาร ตำรวจ จะต้องคัดกรองผู้ที่เข้ามาจากต่างประเทศและในพื้นที่ที่มีการระบาด
๕. ประชาชนที่อยู่ในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาด

**New Normal For Health Promotion**

**01 ดูแลสุขภาพ**  
ดูแลสุขภาพของครอบครัว หลีกเลี่ยงสิ่งที่เสี่ยงต่อการแพร่กระจายของโรคทางเดินหายใจ หรืออาการโรคภัยให้รับปรึกษาแพทย์

**02 ดูแลสุขอนามัย**  
สวมหน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้า ครอบพู่ลมแอลกอฮอล์ล้างมือบ่อย ๆ จนกว่าจะสัมผัสกับผู้อื่น

**03 หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง**  
หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด บริเวณห้างสรรพสินค้า ศูนย์รวมของคนจำนวนมาก ที่ไม่จำเป็น

**04 รักษาความสะอาด**  
อาบน้ำล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากอนามัย สวมถุงมือ และใช้ผ้าเช็ดตัวที่สะอาด

**05 การกินอาหาร**  
เลือกกินอาหารที่สะอาดปลอดภัย ปรุงสุก ไม่จืดจาง แก้วน้ำดื่ม ภาชนะส่วนตัว

**06 การออกกำลังกาย**  
เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

LINE @ramathabod | RAMA | ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพมหานคร | <http://www.rama.go.th> | <http://www.rama.go.th/line@ramathabod>

**New Normal For Health Promotion**

**07 เปลี่ยนวิธีการทำงาน และการเดินทาง**  
ปรับเวลา สถานที่ รูปแบบการทำงาน และการเดินทางในระบบขนส่งสาธารณะให้ห่างกัน

**08 igitalkinloidi**  
นำเทคโนโลยีมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเรียน การประชุม และการธุรกรรมออนไลน์

**09 ประหยัดกับออม**  
วางแผนใช้จ่ายอย่างรอบคอบ งดอาหารฟาสต์ฟู้ด และกินของสำเร็จรูปและคุณภาพปลอดภัย

**10 อยู่กับครอบครัว จัดการความเครียด**  
พักผ่อน และหาเวลาทำกิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียดร่วมกับครอบครัวมากขึ้น

**11 ทำสิ่งใหม่**  
ทำกิจกรรมงานอดิเรก และงานพาร์ทไทม์ เช่น ฝึกทำขนม ฝึกทำอาหาร ปลูกต้นไม้ ด้พบ

**12 รับผิดชอบสถานการณ์**  
มองโลกในแง่บวก เป็นคนดีต่อคน ดีดี พึ่งพาตนเอง ยอมรับ และปรับตัวตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

LINE @ramathabod | RAMA | ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพมหานคร | <http://www.rama.go.th> | <http://www.rama.go.th/line@ramathabod>

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมรับฟังที่สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานดังนี้

1. นำเทคโนโลยี และอินเทอร์เน็ต มาปรับใช้ในระบบออนไลน์มากขึ้น

เทคโนโลยีควบคู่กับอินเทอร์เน็ตจะเข้ามามีบทบาทกับการใช้ชีวิตมากขึ้น ที่จากเดิมมีมากอยู่แล้ว แต่ในสังคมยุค New Normal สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปอยู่ในแทบทุกจังหวะชีวิต ไม่ว่าจะเป็น การเรียนออนไลน์ การทำงานที่บ้าน การประชุมออนไลน์ การซื้อสินค้าออนไลน์ การทำธุรกรรม และการเอ็นเตอร์เทนชีวิตรูปแบบต่างๆ อย่าง ดูหนัง ฟังเพลง

2. การเว้นระยะห่างทางสังคม จัดโต๊ะทำงานโดยเว้นระยะห่างตามมาตรการรัฐบาล

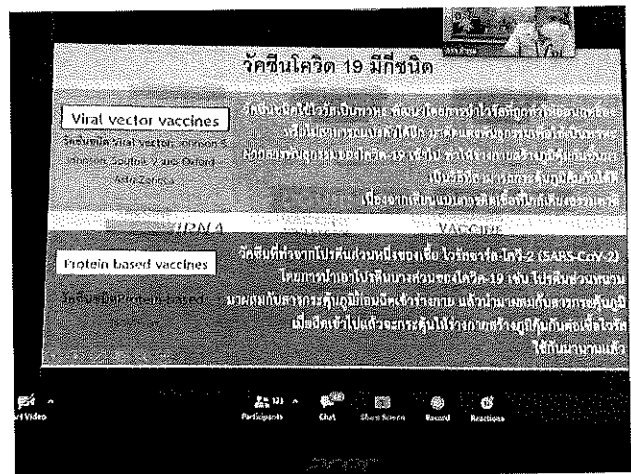
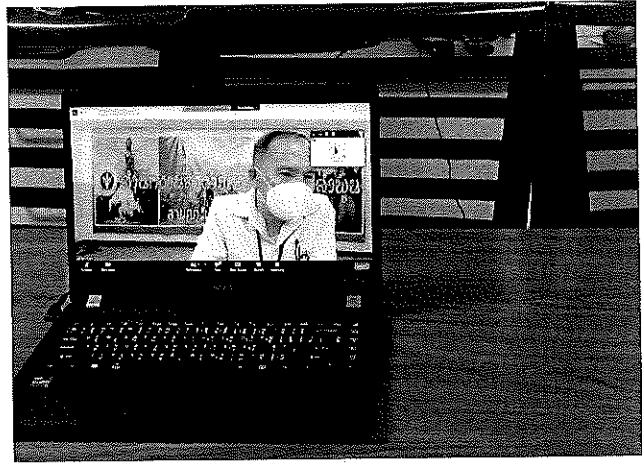
ผู้คนในสังคมจะเห็นความสำคัญของการเว้นระยะห่างที่เป็นแนวทางการใช้ชีวิตช่วงวิกฤติโควิด-19 และจะดำเนินชีวิตแบบนั้นต่อไป โดยรักษาระยะห่างทางกายภาพเพิ่มขึ้น และใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยในการสื่อสารและการใช้ชีวิต ลดการปฏิสัมพันธ์ การไปในสถานที่สาธารณะ และเน้นการทำกิจกรรมที่บ้านมากขึ้น

3. การดูแลใส่ใจสุขภาพทั้งตัวเองและคนรอบข้าง จัดเจลแอลกอฮอล์และหน้ากากอนามัยไว้ที่สำนักงาน

โดยเกิดความคุ้นชินจากช่วงวิกฤติโควิด-19 ที่ต้องดูแลด้านสุขภาพและความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ดังนั้นพฤติกรรมการใช้หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ และการล้างมืออย่างถูกวิธี และหมั่นสังเกตตัวเองเมื่อไม่สบายจะยังคงมีต่อไป รวมถึงการหันมาใส่ใจสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำประกันสุขภาพจะมีแนวโน้มมากขึ้น

4. การสร้างสมดุลชีวิต การทำงานให้ดี พร้อมปฏิบัติงานทุกสถานการณ์

การมีโอกาสได้ทำงานที่บ้าน ลดจำนวนวันการเข้าออฟฟิศ หรือการลดการปะทะผู้คนในสังคม แล้วหันมาใช้ชีวิต และทำงานที่บ้าน ทำให้ผู้คนมองเห็นแนวทางที่จะสร้างสมดุลชีวิตระหว่างอยู่บ้านมากขึ้น และจะเป็นแนวทางในการปรับสมดุลชีวิตระหว่างเวลาส่วนตัว การงาน และสังคมให้สมดุลมากยิ่งขึ้น



จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

เรียน รองอธิการบดี (รศ.ดร.เกรียงศักดิ์ ศรีเงินยวง)  
 เพื่อโปรดทราบและเห็นควรแจ้งเวียน  
 ให้บุคลากรกองกลางเพื่อทราบ และมอบหมาย  
 ให้เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูลการพัฒนาบุคลากร  
 กองกลาง บันทึกข้อมูลในระบบต่อไป

(นางสาวนวนลินธ์ สกฤตทอง)  
 หัวหน้างานอำนวยการ  
 ๑๒ ก.ค. ๒๕๖๔

ดร.กันต์ มาต์ดาร์ตเสณ  
 (นางตริรัตน์ มาร์ควาร์ตเสณ)  
 เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปปฏิบัติการ  
 หัวหน้างานประสานงานมหาวิทยาลัยแม่โจ้

อ.ณัฐ อนันต์  
 (นายมนตรี อนันต์)  
 พนักงานขับรถยนต์ปฏิบัติงาน

ทราบ/ ดำเนินการดังเสนอ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ศรีเงินยวง)

รองอธิการบดี

12 ก.ค. 2564

นางประเวศ จันทวีศรี  
 ผู้อำนวยการกองกลาง 12 ก.ค. 2564



## บันทึกข้อความ

งานอำนวยการกองกลาง กรม.	3887
วันที่	25 มิ.ย. 2564
ที่	15.76.18

ส่วนงาน สนม. กก. งานประสานงาน โทรศัพท์ ๐ ๒๓๕๔ ๕๕๕๓ โทรสาร ๐ ๒๓๕๔ ๕๕๕๔ โทรภายใน ๘๘๘๕  
ที่ อว ๖๙.๒.๑.๔/๘๗ วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุมัติเข้าร่วมโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิต “วิธีการทำงานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีสำหรับ  
ผู้ปฏิบัติงาน”

เรียน ผู้อำนวยการกองกลาง

ด้วย วิทยาลัยบริหารศาสตร์ สำนักงานคณบดี ได้จัดโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิต  
“วิธีการทำงานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีสำหรับผู้ปฏิบัติงาน” ในวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๔  
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ผ่านโปรแกรม zoom นั้น

ในกรณี ข้าพเจ้า นางตรีรัตน์ มาร์ควาร์ดเสน พร้อมด้วย นายมนตรี อนันต์ มีความประสงค์  
เข้าร่วมรับฟังฯ ในวัน เวลา ดังกล่าว เพื่อมาความรู้มาพัฒนาการทำงานและพัฒนาตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาอนุมัติ

ตรีรัตน์ มาร์ควาร์ดเสน  
(นางตรีรัตน์ มาร์ควาร์ดเสน)  
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปปฏิบัติการ  
รักษาการในตำแหน่งหัวหน้างานประสานงาน

อนุมัติ

นางประนอม จันทรังษี  
ผู้อำนวยการกองกลาง  
25 มิ.ย. 2564

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน  
หลังจากเข้าอบรม/สัมมนา/ประชุม  
กองกลาง สำนักงานมหาวิทยาลัย

\*\*\*\*\*

๑. ชื่อ - สกุล นางตรีรัตน์ มาร์ควาร์ดเสน

๒. หน่วยงาน งานประสานงาน

๓. ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปปฏิบัติการ หัวหน้างานประสานงาน

๔. เรื่องที่อบรม/วัน/เวลา/สถานที่

เข้าร่วมโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิต “วิถีการทำงานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี สำหรับผู้ปฏิบัติงาน” วันจันทร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ผ่านโปรแกรม Zoom ณ ห้องประชุมงานประสานงานมหาวิทยาลัยแม่โจ้ กรุงเทพมหานคร

๕. วัตถุประสงค์ก่อนการอบรม

๕.๑ เพื่อมีความรู้ความเข้าใจ และระมัดระวังของโรคโควิด - ๑๙

๖. ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมที่สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน (หลังการอบรม)

พฤติกรรมแบบ New Normal กับชีวิตวิถีใหม่ของคนไทย

๖.๑ การใช้เทคโนโลยี และอินเทอร์เน็ต

เทคโนโลยีควบคู่กับอินเทอร์เน็ตจะเข้ามามีบทบาทกับการใช้ชีวิตมากขึ้น ที่จากเดิมมีมากอยู่แล้ว แต่ในสังคมยุค New Normal สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปอยู่ในแทบทุกจังหวะชีวิต ไม่ว่าจะเป็น การเรียนออนไลน์ การทำงาน การประชุมออนไลน์ ซึ่งปัจจุบันงานประสานงานในนามาปรับใช้กับสถานการณ์ในช่วงนี้ โดยจัดเตรียมอุปกรณ์สถานที่ให้พร้อมสำหรับการประชุมออนไลน์

๖.๒ การเว้นระยะห่างทางสังคม

ผู้คนในสังคมจะเห็นความสำคัญของการเว้นระยะห่างที่เป็นแนวทางการใช้ชีวิตช่วงวิกฤติโควิด-๑๙ และจะดำเนินชีวิตแบบนั้นต่อไป โดยรักษาระยะห่างทางกายภาพเพิ่มขึ้น และใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยในการสื่อสาร การประสานงาน การทำงาน และการใช้ชีวิต ลดการปฏิสัมพันธ์ การไปในสถานที่สาธารณะ และเน้นการทำกิจกรรมที่บ้านมากขึ้น

๖.๓ การดูแลสุขภาพทั้งตัวเองและคนรอบข้าง

โดยเกิดความคุ้นชินจากช่วงวิกฤติโควิด-๑๙ ที่ต้องดูแลด้านสุขภาพและความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ดังนั้นพฤติกรรมการใช้หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ และการล้างมืออย่างถูกวิธี และหมั่นสังเกตตัวเองเมื่อไม่สบายจะยังคงมีต่อไป รวมถึงการหันมาใส่ใจสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำประกันสุขภาพจะมีแนวโน้มมากขึ้น งานประสานงานจัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ หน้ากากอนามัย ไว้เพียงพอ

๖.๔ การสร้างสมดุลชีวิต

การมีโอกาสดำรงงานที่บ้าน ลดจำนวนวันการเข้าออฟฟิศ หรือการลดการปะทะผู้คนในสังคมแล้วหันมาใช้ชีวิต และทำงานที่บ้าน ทำให้ผู้คนมองเห็นแนวทางที่จะสร้างสมดุลชีวิตระหว่างอยู่บ้านมากขึ้น และจะเป็นแนวทางในการปรับสมดุลชีวิตระหว่างเวลาส่วนตัว การงาน และสังคมให้สมดุลมากยิ่งขึ้น



แนวทางการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อโควิด ๑๙ ๑

๑. ออกจากบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น หากออกนอกบ้านให้เว้นระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย ๑-๒ เมตร หลีกเลี่ยง การเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด

๒. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เมื่ออยู่นอกบ้าน

๓. ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น และหลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์ควรนั่งหันข้าง

๔. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได เป็นต้น

๕. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๖. ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า ๗๐ ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด และเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็น ให้ออกนอกบ้าน น้อยที่สุด ในระยะเวลาสั้นที่สุด

๗. แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น

๘. เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ควรทานอาหารแยกสำรับ หรือหากทานอาหารร่วมกัน ให้ใช้ ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

๙. หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ ควรกักตัวเองที่บ้าน ๑๔ วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข

๑๐. หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที


๗. ผู้บังคับบัญชาประเมินผลการปฏิบัติงานหลังการเข้ารับการอบรม

.....

.....

.....

.....

  
(นางประนอม จันทรงษ์)

ผู้อำนวยการกองกลาง

ผู้ประเมิน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน  
หลังจากเข้าอบรม/สัมมนา/ประชุม  
กองกลาง สำนักงานมหาวิทยาลัย

\*\*\*\*\*

๑. ชื่อ - สกุล นายมนตรี อนันต์

๒. หน่วยงาน งานประสานงาน

๓. ตำแหน่ง พนักงานขับรถยนต์

๔. เรื่องที่อบรม/วัน/เวลา/สถานที่

เข้าร่วมโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิต “วิธีการทำงานเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี สำหรับผู้ปฏิบัติงาน” วันจันทร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ผ่านโปรแกรม Zoom ณ ห้องประชุมงานประสานงานมหาวิทยาลัยแม่โจ้ กรุงเทพมหานคร

๕. วัตถุประสงค์ก่อนการอบรม

๕.๑ เพื่อมีความรู้ความเข้าใจ และระมัดระวังของโรคโควิด - ๑๙

๖. ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมที่สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน (หลังการอบรม)

New Normal For Health Promotion

๖.๑ การดูแลสุขภาพ

ดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และคนรอบข้าง เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดและรับเชื้อโรค หากมีไข้ หรืออาการผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์ ดูแลสังเกตอาการเพื่อนร่วมงาน ทั้งในหน่วยงานประสานงานและชั้น ๑๑ ในตึก สป.อว.

๖.๒ การดูแลสุขภาพอนามัย

สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดการนั่งทำงาน ควรพกเจลแอลกอฮอล์ ล้างมือบ่อย ๆ งดใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

๖.๓ หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง

สถานที่แออัด เว้นระยะห่างทางกายภาพ เช่น เวลาไปส่งเอกสารที่หน่วยงานต่าง ๆ งดกิจกรรมนอกบ้านที่ไม่จำเป็น

๖.๔ รักษาความสะอาด

อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีเมื่อถึงบ้าน งดสัมผัสใบหน้า รักษาความสะอาดส่วนบุคคลและที่พักอาศัย ทำความสะอาดสำนักงานด้วยน้ำยาฆ่าเชื้ออยู่เสมอ

๖.๕ การกินอาหาร

เลือกกินอาหารที่สะอาดปลอดภัยปรุงสุก ใช้ช้อนส้อม แก้วน้ำดื่ม ภาชนะส่วนตัว

๖.๖ การออกกำลังกาย

เดินขึ้นลงบันได ทนการใช้ลิฟต์ แลพออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๖.๗ เปลี่ยนวิธีการทำงานและการเดินทาง

ปรับเวลา สถานที่ รูปแบบการทำงานและการเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะเท่าที่จำเป็น งานประสานงานมีการจัดโต๊ะทำงานให้เว้นระยะห่าง ตามมาตรการรัฐ

๖.๘ ใช้เทคโนโลยี

นำเทคโนโลยีมาใช้ในชีวิตประจำวัน การประชุมออนไลน์

๖.๙ ประหยัดเก็บออม

วางแผนใช้จ่ายอย่างรอบคอบมองหารายได้เสริมและเก็บออมสำหรับดูแลสุขภาพในอนาคต

๖.๑๐ อยู่กับครอบครัวจัดการความเครียด

พักผ่อน และหาเวลาทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดร่วมกับครอบครัวมากขึ้น

๖.๑๑ ทำสิ่งใหม่ ทำกิจกรรม งานอดิเรกและการพัฒนาตนเอง

๖.๑๒ ปรับตัวตามสถานการณ์ มองโลกในแง่บวก มีเมตตาต่อกัน มีสติ พึ่งพาตนเอง ยอมรับ และปรับตัวตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง พร้อมปฏิบัติงานในทุกสถานการณ์

๗. ผู้บังคับบัญชาประเมินผลการปฏิบัติงานหลังการเข้ารับการอบรม

มีให้นำมาปรับใช้ในการทำงานได้ดี

ตรีรัตน์ พาร์ควัวร์ดาสน

(นางตรีรัตน์ มาร์ควัวร์คเสน)

หัวหน้างานประสานงานมหาวิทยาลัยแม่โจ้

ผู้ประเมิน

(นางประนอม จันทรงษ์)

ผู้อำนวยการกองกลาง