



จดหมายข่าว

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 21 ฉบับที่ 26 ประจำวันที่ 29 มีนาคม 2564

งานห้องสมุด



งานห้องสมุด สถาบันโรคทรวงอก แจวสมาชิกที่ค้างหนังสือเป็นเวลานานและไม่ได้ใช้หนังสือเล่มนั้นๆแล้ว กรุณานำมาส่งคืนได้ที่งานห้องสมุด ชั้น 4 อาคาร 8

หากสมาชิกไม่นำมาคืนตามกำหนดหรือประสงค์จะยืมต่อแต่ไม่แจ้งกับงานห้องสมุด จะถือว่าสมาชิกมีหนังสือค้างส่งและจะดำเนินการปรับตามระยะเวลา หากมีข้อสงสัยสอบถามได้ที่งานห้องสมุด โทร. 30387

โดยห้องสมุด สถาบันโรคทรวงอก เปิดให้บริการดังนี้

- เวลา 08.30 - 19.30 น. ทุกวันจันทร์ - วันศุกร์
- เวลา 08.30 - 16.30 น. วันเสาร์ (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)

(ภายในวันที่ 30 เมษายน 2564)

รายการวิทยุ



รายการวิทยุห้องสนทนา ม.ก.คลื่น AM 1107 KHz.

และ <http://radio.ku.ac.th>

วันที่ 2 เมษายน 2564 เวลา 13.10 - 13.25 น.

เรื่อง : โยบมันตี vs โยมันเลว เลือกกินอย่างไรให้สุขภาพดี

วิทยากร : นางสาวจุฑารัตน์ นาประกอบ

ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

แจ้งกำหนดเปิดให้บริการ

คลินิกพิเศษเฉพาะทางนอกเวลาราชการ (SMC)

งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก สถาบันโรคทรวงอก แจ้งให้บริการ

คลินิกพิเศษเฉพาะทางนอกเวลาราชการ โดยให้บริการ ดังนี้

- วันเสาร์ที่ 10 เมษายน 2564 **เปิดให้บริการ** คลินิกพิเศษเฉพาะทางนอกเวลาราชการ (SMC) ตามปกติ
- วันจันทร์ที่ 12 เมษายน 2564 **งดให้บริการ** คลินิกพิเศษเฉพาะทางนอกเวลาราชการ (SMC)

"Fit From Home"

ทำไมต้องกิจกรรมทวาทกายประจำบ้าน

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ต้องเก็บตัวอยู่ในบ้านเป็นส่วนใหญ่ หลายคนเมื่อหยุดอยู่บ้านนาน ๆ ก็รู้สึกเบื่อ อึดทึงยังทำให้บางคนมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ปัจจุบันกระแสการออกกำลังกายที่บ้าน หรือเรียกว่า "Fit From Home" มีความนิยมมากขึ้น เริ่มต้นจากกิจกรรมทวาทกายที่ทำได้ง่ายที่สุด โดยใช้กิจกรรมในบ้าน มาใช้เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ล้างรถด้วยตนเอง การติดหนึ่ทำสวน รอมลึงการเดินและปั่นจักรยาน นอกจากร่างกายจะแข็งแรงแล้ว ยังได้ประโยชน์ในแง่ความสะดวกสบายของบ้านเรือนอีกด้วย

ข้อมูล : หน่วยงานสุขศึกษา สถาบันโรคทรวงอก



สถาบันโรคทรวงอก

วิสัยทัศน์ เป็นผู้นำการพัฒนาให้ประชาชนได้รับบริการทวาทการแพทย์ด้านโรคหัวใจและปอดที่มีคุณภาพ เท่าเทียมกันภายในปี พ.ศ. 2564

คำนิยาม C : Change ตอบสนองการเปลี่ยนแปลง C : Competency แข่งขัน พัฒนาสมรรถนะ

I : Innovation นวัตกรรมเด่นดี T : Trust เป็นที่พึ่งประชาชน

มาตรฐานทวาทจริยธรรม ซื่อสัตย์ โปร่งใส ใส่ใจทวาทบริการ