



จดหมายข่าว

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 20 ฉบับที่ 12 ประจำวันที่ 23 ธันวาคม 2562

เคล็ดลับขับรถทางไกล ช่วงเทศกาลปีใหม่

เทศกาลวันหยุดยาวปีใหม่หวนมาอีกครั้ง หลายคนอาจจะกำลังวางแผนเดินทางไกล เพื่อท่องเที่ยวหรือกลับบ้านในต่างจังหวัด ในช่วงเทศกาลปีใหม่ แต่สิ่งสำคัญสำหรับการเดินทางทุกครั้ง คือ เรื่อง "ความปลอดภัย" ใครที่ต้องขับรถเดินทางไกลๆ หรือต้องผ่านเส้นทางที่เสี่ยงอันตรายโค้งเยอะๆ ไม่ชำนาญเส้นทางห้ามปรมาโดยเด็ดขาด ดังนั้นเราจึงมีเคล็ดลับการเตรียมตัว ขับรถทางไกล มาแนะนำให้ทุกท่าน ดังนี้

-  ตรวจสอบสภาพรถ เช็คน้ำมัน ลมยาง ก่อนเดินทาง
-  ศึกษาเส้นทางและขับอย่างมีสติ
-  เตรียมร่างกายให้พร้อม พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการง่วงหรือหลับใน
-  คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง หรือสวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง
-  เคารพกฎจราจร ไม่ฝ่าไฟแดง ไม่ขับรถย้อนศร
-  ควรหยุดพักรถเป็นระยะ หากต้องเดินทางไกล
-  รักษาทัศนวิสัยเมื่อขับขีในช่วงกลางคืน
-  ลดความเร็วเมื่อขับขึ้นเส้นทางไม่คุ้นเคย
-  ขับรถขึ้นหรือลงเขาด้วยเกียร์ต่ำ
-  ดื่มไม่ขับ ทั้งคนขับและคนนั่ง
-  ไม่ขับรถเกินที่กฎหมายกำหนด
-  งดการใช้โทรศัพท์ขณะขับขี



ที่มา www.thaihealth.or.th, MoneyGuru.co.th

โครงการ "Fit ดี สรอ. Healthy ชีวิตมีสุข" ประจำปี 2562

แจ้งกำหนดการลงพื้นที่ เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ด้านสุขภาพของบุคลากร สรอ. ในเชิงรุก

ประจำเดือน ธันวาคม 2562 ตั้งแต่เวลา 13.00 -16.00 น. ดังนี้

วันที่ 23 ธ.ค. 62

- งานประสานสิทธิประโยชน์
- งานประชาสัมพันธ์ (8/3)

วันที่ 24 ธ.ค. 62

- กลุ่มงานทันตกรรม
- งานสุขศึกษา (8/3)
- คลินิกผู้ป่วยนอกศัลยกรรมทรวงอก

วันที่ 26 ธ.ค. 62

- กลุ่มงานพิษสุราและบำรุงรักษา
- กลุ่มงานการวินและบัญชี

วันที่ 27 ธ.ค. 62

- คลินิกปอดอุดกั้นเรื้อรังและอดบุหรี่ (COPD) (8/2)
- คลินิกผู้ป่วยโรคปอด



บริจาคโลหิต



ขอเชิญบุคลากรสถาบันฯ และผู้ที่สนใจร่วมบริจาคโลหิต ได้ที่ งานธนาคารเลือด อาคารชานาญเพ็ญชาติ ชั้น 1 เพื่อให้มีเลือดสำรองเพียงพอต่อผู้เข้ารับบริการในภาวะฉุกเฉิน นอกจากนี้มีการออกรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

วันที่ 24 ธันวาคม 2562

สำนักยุทธวิธีจากทหารกองบัญชาการกองทัพไทย

วันที่ 25 ธันวาคม 2562

บริษัท โสมโปรดัคส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) สาขาพระราม 2

สถาบันโรคทรวงอก

วิสัยทัศน์ เป็นผู้นำการพัฒนาให้ประชาชนได้รับบริการทางการแพทย์ด้านโรคหัวใจและปอดที่มีคุณภาพ เท่าเทียมกันภายในปี พ.ศ. 2564

ค่านิยม C : Change ตอบสนองการเปลี่ยนแปลง C : Competency แขงขัน พัฒนาสมรรถนะ

I : Innovation นวัตกรรมเด่นดี T : Trust เป็นที่พึ่งประชาชน

มาตรฐานทางจริยธรรม ซื่อสัตย์ โปร่งใส ใส่ใจทุกบริการ