

# จดหมายข่าว

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 23 ฉบับที่ 11 ประจำวันที่ 19 ธันวาคม 2565



## การดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาว

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว การดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าสุขภาพดีจะลดโอกาสการเจ็บป่วยลง ดังนั้นเราจึงมี

วิธีดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาวมาแนะนำ ดังนี้

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอ และครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
2. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในที่แออัด
3. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้สัตว์หรือใช้ของร่วมกับผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัด
5. ล้างมือบ่อย ๆ เพราะอาจจะไปสัมผัสเชื้อโรคที่อยู่ตามสิ่งของต่าง ๆ
6. รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงฤดูหนาว หรือช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง
7. หากเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรปิดปากและจมูกเวลาไอจาม
8. สำหรับปัญหาเรื่องผิวหนัง เราควรให้ร่างกายอบอุ่นอยู่ตลอดเวลา ใส่เสื้อผ้าหนา ๆ หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว

ที่มา [https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj\\_online/thai\\_version/Health\\_detail.asp?id=115](https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=115)

## โครงการ "Fit ดี สอ. Healthy ชีวิตมีสุข" ประจำปี 2565

กำหนดการลงพื้นที่เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพของบุคลากร สอ. ในโครงการ "Fit ดี สอ. Healthy ชีวิตมีสุข"

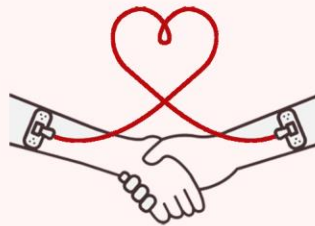
กำหนดการ วันที่ 19 ธ.ค - 22 ธ.ค 2565 ดังนี้

วันที่ตรวจ	เวลา	หน่วยงานเข้าตรวจรับ	สถานที่
19 ธ.ค 65	13.30 -16.00 น.	งานประชาสัมพันธ์ งานจัดเก็บรายได้ กลุ่มงานประกันสุขภาพ	ที่หน่วยงาน
20 ธ.ค 65	13.30 - 16.00 น.	กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู กลุ่มงานอายุรศาสตร์ปอด ศูนย์วิจัยทางคลินิก องค์กรแพทย์ กลุ่มงานดิจิทัลทางการแพทย์ กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพ งานห้องสมุด	บริเวณโถง หน้าห้อง ศูนย์วิจัย ทางคลินิก
22 ธ.ค 65	13.30 - 16.00 น.	หน่วยงานผู้ป่วยนอกคัลยกรรม ทรวงอก กลุ่มงานทันตกรรม งานสุขศึกษา	ห้องสุขศึกษา อาคาร 8/3

## ขอเชิญชวน ร่วมบริจาคโลหิต

ณ งานธนาคารเลือด  
สถาบันโรคทรวงอก

วันจันทร์- วันศุกร์  
เวลา 08.30-15.30 น.



นอกจากนี้งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก  
ได้มีการออกหน่วย ในการรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

วันที่ 20 ธันวาคม 2565  
โรงเรียนสตรีบุญยานนท์ จังหวัดนนทบุรี

วันที่ 21 ธันวาคม 2565  
สำนักงานเทศบาลบางศรีเมือง จังหวัดนนทบุรี

วิสัยทัศน์ : เป็นผู้นำการพัฒนาบริการทางการแพทย์และวิชาการ  
ด้านโรคหัวใจและปอด ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยและสมคุณค่า

มาตรฐานทางจริยธรรม : ซื่อสัตย์ โปร่งใส ใส่ใจทุกบริการ

คำนิยาม : C : Change ตอบสนองการเปลี่ยนแปลง  
C : Competency แข่งขันด้วยสมรรถนะ  
I : Innovation นวัตกรรมเด่น  
T : Trust เป็นที่พึ่งประชาชน

### LINE OFFICIAL

งานประชาสัมพันธ์ สถาบันโรคทรวงอก

ติดตามข้อมูลข่าวสาร สอ.  
**LINE OFFICIAL**

ADD LINE OFFICIAL

- ข่าวประชาสัมพันธ์
- คู่มือขอรับยา
- คู่มือขอรับยา
- ภาพกิจกรรมของสถาบันฯ
- ประมวลข้อสงสัยของพนักงาน
- สื่อสุขภาพ Infographic

ADD LINE OFFICIAL

รับข่าวสาร สอ. ผ่านช่องทาง Line official งานประชาสัมพันธ์ สถาบันโรคทรวงอก