

จดหมายข่าวรายสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 23 ฉบับที่ 41 ประจำวันที่ 17 กรกฎาคม 2566



ขอเชิญสมัครเข้าร่วมโครงการ การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน Basic Life Support และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจอัตโนมัติ (AED)

ศูนย์ฝึกอบรมปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานและการช่วยชีวิตขั้นสูง(CPR) สถาบันโรคทรวงอก จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน Basic Life Support และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจอัตโนมัติ (AED)” ขอเชิญบุคลากร ภายในฯ หน่วยงานละ 2-3 ท่าน หรือผู้ที่สนใจ สมัครเข้าร่วมอบรมฯ ภายในวันที่ 17 กรกฎาคม 2566

พจน QR Code



สแกนเพื่อลงทะเบียนเข้าร่วมอบรม

ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม ความพึงพอใจลูกค้าภายใน

กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพ สถาบันโรคทรวงอก ขอความร่วมมือทุกหน่วยงาน ภายในสถาบันฯ ประเมินความพึงพอใจหน่วยงานที่ท่านเคยติดต่อประสานงาน ในระยะเวลา 6 เดือน โดยสามารถร่วมตอบแบบสอบถามและส่งเอกสารมายังกลุ่มงานพัฒนาคุณภาพ ชั้น 4 อาคาร 8 ภายในวันที่ 21 กรกฎาคม 2566



ดาวน์โหลดเอกสาร เพื่อทำแบบสอบถาม

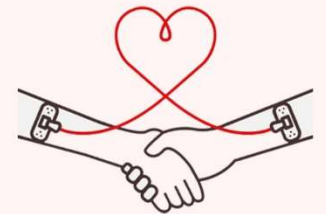
ขอเชิญเข้าร่วมอบรมหลักสูตร "แนวทางและมาตรการพัฒนาระบบการจัดการพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพในโรงพยาบาล"

ขอความร่วมมือคณะกรรมการอำนวยการควบคุมและกำกับการลดใช้พลังงาน และ สส.พลังงานทุกท่าน เข้าร่วมอบรมหลักสูตร "แนวทาง และ มาตรการพัฒนาระบบการจัดการพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพในโรงพยาบาล" โดยเข้าร่วมรับชม Link VDO และทำแบบสอบถาม พจน Line Group สส.พลังงานCCIT

ขอเชิญชวน ร่วมบริจาคโลหิต

ณ งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก

วันจันทร์- วันศุกร์
เวลา 08.30-15.30 น.



นอกจากนี้งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก ได้มีการออกหน่วย ในการรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

วันที่ 20 กรกฎาคม 2566

บริษัทกรราช กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) จังหวัด นนทบุรี

ข่าวสารสุขภาพ ฉบับสรอ.



ออฟฟิศซินโดรม...ดูแลอย่างไรไม่ให้เรื้อรัง



เลือกใช้โต๊ะและเก้าอี้ทำงาน
ให้เหมาะสมกับสรีระร่างกาย



ไม่ควรนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน
พักอย่างน้อยทุก 30-60 นาที
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อยึดเกร็ง



ออกกำลังกายเพื่อ
เสริมสมรรถภาพร่างกายสม่ำเสมอ



หากอาการเป็นเรื้อรัง
แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
เพื่อรักษา หรือทำกายภาพบำบัด



ข้อมูลจาก : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เว็บไซต์เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2566

