



บ้านเราเข้านี้

ข่าวสารสั้นฉบับใจเชื่อถือได้

ฉบับที่ 3913  
วันศุกร์ที่ 9 เมษายน 2564  
ปีฉลู แรม 12 ค่ำ เดือน 5  
วิทยาลัย  
โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา  
“โรงพยาบาลคุณภาพ คู่คุณธรรม  
เป็นศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน บริการด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย”  
อัตลักษณ์ รพ.อย. “ซื่อสัตย์ สามัคคี มีน้ำใจ”

# เลี้ยงได้เลี้ยง...

## สถานที่เลี้ยงติดเชื้อ



สถานที่แออัด  
หรือ  
อากาศถ่ายเทไม่สะดวก



ที่มีคนไม่ใส่หน้ากาก  
หรือ  
สวมหน้ากากผิดวิธี



ที่มีการทานข้าว  
หรือ  
ดื่มสุราร่วมกัน



อยู่ห่างไว้



ใส่แมสก์กัน



หมั่นล้างมือ  
ด้วยน้ำ+สบู่  
หรือเจลแอลกอฮอล์



ใช้แอป  
ไทยชนะ,คอมชนะ

9011 - 15 01/64

เมามูววันนี้

**ขอเชิญ** คณะกรรมการบริหารโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยาและหัวหน้าหอผู้ป่วย เข้าร่วมประชุม คณะกรรมการบริหารโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ครั้งที่ 4/2564 ในวันนี้เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมอุทอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

**ขอเชิญ** คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลทุกท่าน ร่วมทำบุญข้าวสาร-อาหารแห้ง ในวันมหาสงกรานต์ โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ในวันนี้ กำหนดการ ดังนี้

เวลา 07.30น. - พระสงฆ์จำนวน10รูปวัดพุทธไร่สุวรรณย์ ฉันทภัตตาคารเข้าที่ห้องรับรองชั้น1อาคาร พุทธไร่สุวรรณย์

เวลา 08.19 น. - พระสงฆ์ 10 รูปรับปณิธาต จากตึกเทพประชา (ภิกษุอาพาธ) ถึงโรงอาหารสวนอุตสาหกรรมโรจนะ

เวลา 09.00 น. - พิธีเจริญพระพุทธมนต์  
- พิธีบังสุกุลให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้วได้แก่ญาติ  
เจ้าหน้าที่ ผู้ป่วยและสัมภเวสีที่อยู่ในเขตโรงพยาบาล  
- ถวายภัตตาหารเพลปิ่นโตและเครื่อง

จตุปัจจัยไทยธรรม

เวลา 10.19 น. - ห่มผ้าองค์พระศรีอยุธยาพิชิตโรคและองค์พระในวิหารพระศรีอยุธยาพิชิตโรค

เวลา 10.49 น. - ถวายผ้าห่มองค์พระศิริทศพลญาณศรีสรรเพชรบรมไตรโลกนาถ

**หมายเหตุ** ขอเชิญท่านที่จะเกษียณอายุราชการปี 2564 ร่วมกิจกรรม รายชื่อบังสุกุลญาติเจ้าหน้าที่ ใส่พานที่ห้องประชุมอุทอง แต่งกายผ้าไทยสวย/เสื้อลายดอก กางเกงสุภาพ

สุขภาพ กายใจ ให้กล้าแกร่ง  
มีเรี่ยวแรง ยืนอยู่ สุจริต  
อันการงาน การเงิน เด่นคล่องดี  
ยากจะมี ติดขัด อดสรรเสมอ



คุณสาวตรี ป้อมพระราช พยาบาลวิชาชีพ/trauma  
คุณจุฑาทิพย์ คงนุ่มนิติ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ/พิเศษ 3  
คุณสมจิตร รัมมะมิตร พนักงานประกอบอาหาร/ฝ่ายโภชนาการ

# เลี้ยง ทำ



โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

ร่วมบริจาค สิ่งของ เสื้อผ้า  
ให้กับ มูลนิธิบ้านนกขมิ้น

8 เมษายน 2564



วันที่ 8 เมษายน 2564 เวลา 11.00 น. นายแพทย์รัชชชัย บำรุงสงฆ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ รักษาการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา พร้อมด้วยคณะผู้บริหารทางการแพทย์และคณะกรรมการผู้บริจาค บริจาค สิ่งของและเงินจำนวนหนึ่ง เพื่อมูลนิธิ "บ้านนกขมิ้น" โครงการ เลือ-ขอ เปลี่ยนสิ่งของเกินความจำเป็นให้เป็นค่าเทอม สำหรับเด็กด้อยโอกาส โครงการนี้ทางกลุ่มการพยาบาล ได้ดำเนินการเป็นประจำทุกปี หากมีผู้สนใจที่จะบริจาคสิ่งของ ประสาณงานโดยตรงได้ที่ นางรณณ พงศ์ภัทรพร หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยสูตินรีเวช

"บุญไม่มีขายอยากได้ต้องทำเอา"

อนุโมทนาบุญร่วมกัน  
ภาพ-ข่าว ศูนย์ข่าวสารประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

## การติดตามและประเมินผลแผนการดำเนินงานรอบ 6 เดือน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2564

ตามที่โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ได้ประกาศใช้แผนปฏิบัติการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2564 แล้วนั้น เพื่อให้การดำเนินงานติดตามและประเมินผลแผนการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2564 เป็นไปตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุข ขอให้หัวหน้ากลุ่มงาน/หัวหน้าฝ่าย/หัวหน้าศูนย์และผู้เกี่ยวข้อง ทำการรายงานผลการดำเนินงานแผนปฏิบัติการรอบ 6 เดือน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2564 (1 ต.ค.2563-31 มี.ค.2564) ส่งให้กลุ่มงานยุทธศาสตร์และแผนโครงการในรูปแบบเอกสารไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ที่ [policyandplanning.ayh@gmail.com](mailto:policyandplanning.ayh@gmail.com) ภายในวันนี้!! เพื่อวิเคราะห์สรุปผลและนำเสนอผู้บริหารโรงพยาบาลได้รับทราบต่อไป

## รับย้าย/รับโอนข้าราชการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม มีความประสงค์ขอรับย้าย/รับโอนข้าราชการตำแหน่งทันตแพทย์ ประเภทวิชาการ ระดับปฏิบัติการ-ชำนาญการพิเศษ ตำแหน่งเลขที่ 148368 กลุ่มงานทันตสาธารณสุข จำนวน 1 ตำแหน่ง ผู้ประสงค์จะขอย้าย/ขอโอนมาดำรงตำแหน่งดังกล่าว ให้ยื่นใบขอย้ายหรือใบขอโอน พร้อมสำเนาเอกสาร จนถึงวันที่ 30 เม.ย.64 ในวันและเวลา ราชการ สามารถดูรายละเอียดที่ <http://nphtho.moph.go.th>

รวม "ทำขยับ" สู้กับ "ออฟฟิศซินโดรม"



# รวม 'ท่าขยับ'

## สู้กับ 'ออฟฟิศซินโดรม'

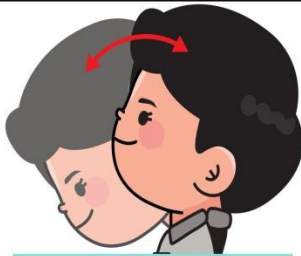
ท่าที่ 1

ท่าที่ 2

ท่าที่ 3

### ขยับหัว

คลาย  
กล้ามเนื้อคอ



ก้มและเงยหน้า  
ท่าละ 5 วินาที ทำ 5 ครั้ง



เอียงศีรษะ ซ้าย-ขวา ใช้มือจับศีรษะ  
ดึงลงให้รู้สึกตึง ทำ 5 ครั้ง



หันศีรษะไปทางซ้าย-ขวา  
ค้างไว้ด้านละ 5 วินาที ทำ 5 ครั้ง

### ขยับแขน

บริหาร  
ช่องไหล่และแขน



ประสานมือ ยึดแขนไปข้างหน้าให้ตึง  
ค้างไว้ 10-15 วินาที



ยกไหล่ขึ้นให้สุด  
ค้างไว้ 3-5 วินาที ทำ 3 ครั้ง



ยืดแขนข้างหนึ่งขึ้นบน  
ยืดอีกข้างลงล่าง  
ค้างไว้ 8-10 วินาที

### ขยับตัว

แก้ปวดหลัง



ยกแขนขึ้นมาจับข้อศอก  
แล้วเอียงตัวไปด้านข้าง  
ค้างข้างละ 5-10 วินาที



นั่งไขว่ขา บิดตัวไปด้านข้าง  
มองไปข้างหลัง  
ค้างไว้ข้างละ 8-10 วินาที



นั่งหลังตรง มือจับเหนือเอว  
ยืดตัวขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที

### ขยับขา

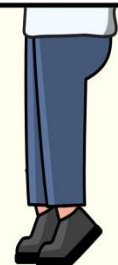
ลดการตึง  
ของกล้ามเนื้อขา



มือจับเก้าอี้เหยียดขาไปด้านหลัง  
ให้ตึงแล้วย่อลง ทำสลับข้าง 10 ครั้ง



มือจับเก้าอี้ ยกขาไปด้านหลัง  
ดึงเข้าหาตัวให้รู้สึกตึง  
ค้าง 10 วินาทีแล้วสลับข้าง



ยกส้นเท้าให้รู้สึกตึง  
ปลายเท้าแตะพื้น ทำ 5-10 ครั้ง

