



# บ้านเราเช่านี้

ข่าวสารสั้นฉบับไวเชื่อถือได้

ฉบับที่ 4088  
วันจันทร์ที่ 10 มกราคม 2565  
ปลุก ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 2

วิทยาลัย  
โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

“โรงพยาบาลคุณภาพ คู่คุณธรรม  
เป็นศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน บริการด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย”

อัตลักษณ์ รพ.อช. “ซื่อสัตย์ สามัคคี มีน้ำใจ”

## เมนูวันนี้

➤ **ขอเชิญ** คณะกรรมการบริหารโรงพยาบาล  
เข้าร่วมประชุมกรรมการบริหารโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา  
ครั้งที่ 1/2565 ในวันที่เวลา 13.00 น. ณ ห้องประชุมอุทอง  
ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ (ขอให้ท่านได้แจ้งการเข้า  
ประชุมหรือมอบหมายผู้แทนกรณีติดราชการ)

## เมนูวันรุ่ง

➤ **ขอเชิญ** หัวหน้าหอผู้ป่วย/หัวหน้าหน่วยงาน  
และผู้ประสานงานคุณภาพประจำหน่วยงาน (FA) เข้าร่วม  
ประชุมติดตามความก้าวหน้าการพัฒนาคูณภาพและสื่อสาร  
ทำความเข้าใจในประเด็นต่อไปนี้

- UM
- Unit Cost
- Lab และ Blood Bank

ในวันที่ 13 มกราคม 2565 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุม  
อุทอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

## ★ กรมควบคุมโรค ย้ำประชาชนงดไปสถานที่ เสี่ยง-ไม่เดินทางข้ามจังหวัด ลดความเสี่ยงการแพร่ ระบาดของโรคโควิด 19

นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค  
อภัพเทศถานการณ์โรคโควิด 19 และสายพันธุ์โอมิครอน มีเพิ่ม  
ค่อนข้างมาก โดยกระจายไปทั่วประเทศโดยเฉพาะจังหวัดที่มี  
นักท่องเที่ยวจำนวนมาก ซึ่งปัจจัยเสี่ยงเกิดจากช่วงเทศกาลมี  
การรวมตัวกันทำกิจกรรม อีกทั้งไปในสถานที่เสี่ยงอย่าง  
ร้านอาหารถึงแม้ทำให้เกิดคลัสเตอร์ในหลายพื้นที่และยกระดับ  
การเตือนภัยจากระดับ 3 เป็นระดับ 4 ต้องขอความร่วมมือ  
ประชาชน ดังนี้ หลีกเลี่ยงการไปสถานที่เสี่ยง เช่น ระบบ  
ระบายอากาศไม่ดี คนอยู่อย่างแออัด มีการดื่มสุรา งดการทำ  
กิจกรรมรวมกัน โดยเฉพาะการรวมตัวกันที่ไม่ใส่หน้ากากอนามัย  
งดเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะข้ามจังหวัดโดยไม่จำเป็น  
งดเดินทางไปต่างประเทศโดยไม่จำเป็น ส่วนคนไทยที่เดินทาง  
กลับมาก็ต้องกักตัว อีกทั้งเน้นการ Work From Home หรือถ้า  
ต้องกลับไปทำงานควรตรวจ ATK (Antigen Test Kit) อย่าง  
น้อย 2 ครั้ง ห่างกัน 3 วัน รวมถึงเน้นมาตรการ VUCA 1.ฉีด  
วัคซีน 2.ดูแลตนเองขั้นสูงสุดแบบครบรอบจกักรวาล 3.สถาน  
ประกอบการต้องยึดหลัก COVID Free Setting และ 4.ตรวจ  
ATK คัดกรองเบื้องต้น

สำหรับอาการของผู้ที่ติดเชื้อสายพันธุ์โอมิครอนจะมีอาการ  
คล้ายไข้หวัด เจ็บคอ ไอ ใช้น้อยหรือไม่มี หากสงสัยให้ตรวจ  
ATK เมื่อพบผลเป็นบวกขอให้ติดต่อสายด่วน 1330 สำนักงาน  
หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เพื่อลงทะเบียน รับยา  
อุปกรณ์ ซึ่งจะมีผู้ติดตามอาการป่วยขณะดูแลรักษาแยกกักที่  
บ้าน 10 วัน (Home Isolation) โดยเชื่อว่าสถานการณ์นี้จะคง  
อยู่ไม่นานถ้าประชาชนร่วมมือกันควบคุมการแพร่ระบาดของโรค  
ต่อไป สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วน กรมควบคุมโรค  
โทร.1422



## ★ งานปีใหม่โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา 2565

ขอเชิญชวนบุคลากรโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา  
ใส่เสื้อสีฟ้าดอกโสน รวมงานปีใหม่ในวันที่ 14 มกราคม 2565  
มีกำหนดการพิธีสงฆ์ดังนี้

- เวลา 08.19 น. - พระสงฆ์จำนวน 10 รูป รับบิณฑบาต  
จากตึกเจริญวิทยา สนิต (องค์กรแพทย์)  
ถึงอาคารศรีสุริโยทัย
- เวลา 09.09 น. - พิธีสงฆ์ พระสงฆ์ 10 รูป เจริญพระ  
พุทธมนต์
- ผู้อำนวยการโรงพยาบาลและคณะ  
เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล  
พระนครศรีอยุธยา ร่วมกันถวายภัตตาหาร  
(ปันโด) สังฆทานและเครื่องไทยธรรม  
ณ ห้องประชุมอุทอง ชั้น 5  
อาคารเฉลิมพระเกียรติ
- เสรีจพิธี

◆ **สุขสันต์ วันคล้าย วันเกิด  
ขอพร ประเสริฐ เป็ดกางฉิน  
ปรารถนา สิ่งใด ให้ได้ผล  
สมใจ นึกนั้น คุณฉินเอ๋ย**



คุณอรทัย บัวคลี่ พยาบาลวิชาชีพ/OR  
คุณกานต์สิริ แจงธนาภา เจ้าพนักงานเภสัชกรรม/เภสัช  
คุณพรรณรายณ์ ศรีพิทักษ์ พยาบาลวิชาชีพ/RCUวิกฤตเหตุไธศวรชัย 2

## ◆ **สวนดอกไม้** โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว

คุณวันเพ็ญ สุขสมนิตย์  
พนักงานทั่วไป งานห้องคลอด  
ที่สูญเสียคุณพ่อภักดิ์ สุขสมนิตย์  
สวดพระอภิธรรมถึงวันที่ 11 มกราคม 2565 เวลา 19.00 น.  
เจ้าภาพขอเชิญร่วมงานฌาปนกิจศพ  
ในวันที่ 12 มกราคม 2565  
เวลา 16.00 น. ณ วัดปากกรภาพ  
ต. ปากกรภาพ อ.พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา

**วิธีทำให้ ต้น!! โดยไม่พึ่งกาแป**

# วิธีทำให้ ตื่น!! โดยไม่พึ่งกาแฟ

เรื่องเล่าเช้านี้  
ฉบับที่ 4088 วันจันทร์ที่ 10 มกราคม 2565



ร่างกาย  
จะเผาผลาญเร็วขึ้น  
ทำให้รู้สึกสดชื่นและช่วยลด  
ความอ่อนเพลีย



กระตุ้นให้ร่างกาย  
หลั่งฮอร์โมน  
ที่ทำให้รู้สึกตื่นตัว



งานวิจัยพบว่าเคี้ยว  
หมากฝรั่งทำให้  
รู้สึกตื่นตัว  
ช่วยลดระดับฮอร์โมน  
แห่งความเครียด



ช่วยเพิ่มความตื่นตัว  
และทำให้มีสมาธิ  
ตลอดวัน  
งานวิจัยพบว่าดื่มน้ำส้ม 1 แก้ว  
ในตอนเช้า

ผู้จัดการ  
info  
Graphics