

ฉบับที่ 4323
วันอังคารที่ 31 มกราคม 2566
ปีเถาะ ขึ้น 10 ค่ำ เดือน 3
วิถีทัศน์
โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา
"โรงพยาบาลคุณภาพ คู่คุณธรรม
เป็นศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน บริการด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย"
อัตลักษณ์ รพ.อย. "ชื่อสัตย์ สามัคคี มีน้ำใจ"

เมนูวันนี้ **ไซบอเซ็ญ** หัวหน้ากลุ่มงาน/หัวหน้าฝ่าย/หัวหน้างาน เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ "พัฒนาทักษะการนำเสนอผลงานแบบมีอาชีพ (Good Presentation) โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ปี 2566" เพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจและทักษะการนำเสนอผลงานให้มีประสิทธิภาพ ในวันที่ ณ ห้องประชุมสุพรรณภูมิ ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

- กำหนดการ**
- 08.00-08.30 น. ลงทะเบียน
 - 08.30-09.00 น. พิธีเปิดการประชุม
โดยนายแพทย์ธเนศ ดุสิตสุนทรกุล
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล
พระนครศรีอยุธยา
 - 09.00-10.00 น. บรรยายเรื่อง "ลักษณะและรูปแบบการนำเสนองาน" วิทยากร อาจารย์ณัฐนรี จิงจัตุรัส นักวิเคราะห์นโยบายแผนปฏิบัติการกองยุทธศาสตร์และแผนงาน สนง.ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
 - 10.00-12.00 น. บรรยายเรื่อง "ลักษณะและรูปแบบการนำเสนองาน" วิทยากร อาจารย์ณัฐนรี จิงจัตุรัส
 - 12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 - 13.00-15.00 น. Workshop "การจัดทำ Power point แบบมีอาชีพ" วิทยากร อาจารย์ณัฐนรี จิงจัตุรัส
 - 15.00-16.30 น. บรรยาย "สรุป Workshop การนำเสนอ" วิทยากร วิทยากร อาจารย์ณัฐนรี จิงจัตุรัส

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่าง ช่วงเช้า เวลา 10.30-10.45 น. ช่วงบ่าย 14.45-15.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน 12.00-13.00 น.

ไซบอเซ็ญ คณะกรรมการทีมนำทางคลินิกด้านหน้า เข้าร่วมประชุม การพัฒนาระบบด้านหน้าให้เป็นรูปธรรม เพื่อให้ผู้ป่วยปลอดภัย เข้าถึงบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความพึงพอใจ ในวันที่ เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมอุททอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ



เดลินิวส์

เมนูวันนี้ **ไซบอเซ็ญ** แพทย์ พยาบาลและบุคลากร ผู้ที่สนใจเข้าร่วมการอบรม "โครงการอบรมระยะสั้นการวิเคราะห์การพัฒนาศูนย์จัดเก็บรายได้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการขอรับค่าใช้จ่ายเพื่อบริการสาธารณสุข ตลอดจนสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องในการให้บริการแก่ผู้มีสิทธิด้วยหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขในการขอรับค่าใช้จ่ายในกรณีต่างๆ ของสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เข้าร่วมประชุมในวันที่ 6-7 กุมภาพันธ์ 2566 เวลา 08.30-16.00 น. ณ ห้องประชุมอุททอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ ผู้สนใจเข้าร่วมการอบรมสามารถสแกน QR CODE ภายในวันที่ 5 ก.พ.66 แบบตอบรับเข้าร่วมการประชุมฯ <https://shorturl.asia/drHlx>

3-12
ก.พ. 2566

เที่ยวเที่ยวงาน
แกรนด์ ขอนิมิพ็ล ครีวี่ที่ 1
ณ บริเวณ (บขส.ท่า) อำเภออุทัย จังหวัด อยุธยา
มีพิธีรับจำพรรษา ณ วัดศาลาลูกของกินของใช้ยกมด
ขมิ้นเพื่อวันเคอร์รี่ศาลาลูก

คอนเสิร์ต เต็มยศ
ทุกคำคืน

3 ก.พ. นักร้อง
4-5 ก.พ. นักร้อง
7 ก.พ. นักร้อง

มีดนตรี
เพลง เพลงใหม่

สนใจติดต่อ รับหน้า
T - 082-6421518 (จันทร์-ศุกร์)
T - 084-1237878 (เสาร์-อาทิตย์)

จัดมดรอ แลลลล
T - 082-7337118 (ซั)
T - 080-8484865 (จัน)
T - 089-8720927 (ฟรีด)

งานเดลินิวส์ เงินคง
เลขบัญชี 034-8-50619-6

วิธีดูแลสุขภาพ
เมื่ออากาศเย็นลง

- 1 กินอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ๆ
- 2 ใช้น้ำอุ่น หรือน้ำสมุนไพร เพื่อกันหวัดหรือเพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- 3 กิน ผลไม้ และสมุนไพรเปรี้ยว บรรเทาอาการ ทำให้ชุ่มคอ
- 4 ออกกำลังกาย และฝึกพ่นไอเสีย
- 5 สวมเสื้อผ้าหนาๆ หรือห่มผ้า ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย
- 6 กินอาหารที่มีประโยชน์ 5 หมู่
- 7 ไม่ควรดื่มเหล้า แก๊งหนาวเพราะ อาจทำให้หัวใจวาย และเสียชีวิตได้

อย่าลืม
สวมหน้ากากอนามัย
ล้างมือบ่อยๆ มีระยะห่าง
ป้องกันโควิด-19
เช่นกัน

“ คิดถึงสุขภาพ เชื้อมันสำนึกการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ”
www.msdbangkok.go.th | @prmsdbangkok | ศูนย์ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ MIL Center

ก่อนและหลังออกกำลังกายควรสอเน็ดๆ อบอุ่นร่างกาย



ก่อนและหลังออกกำลังกายสำหรับเด็กๆ อบอุ่นร่างกาย

- ✓ ควรวอร์มร่างกาย (Warm Up) เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กระดกข้อเท้า แกว่งขาสูง สังเกตได้จากอุณหภูมิในร่างกายเริ่มสูงขึ้น
- ✓ หลังจากออกกำลังกาย (Cool down) ร่างกายเพื่อลดการบาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย ลดอาการหน้ามืด ควรทำอย่างน้อย 5-10 นาที

การออกกำลังกายในเด็ก
แบ่งตามช่วงวัยได้ดังนี้

เด็กปฐมวัย (2-6 ขวบ)

ควรออกกำลังกายในรูปแบบ
การละเล่น วิ่งเล่น ปั่นจักรยาน
หรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย
เพื่อเพิ่มทักษะด้าน IQ EQ



เด็กวัยประถม (7-12 ขวบ)

ควรออกกำลังกายในรูปแบบ
กีฬาที่มีความกระตึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง
ความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ
เช่น ฟุตบอล กระโดดเชือก วายน้ำ
หรือกีฬาที่เด็กๆชื่นชอบ



วัยเข้าสู่วัยรุ่น (13-18 ปี)

ควรออกกำลังกายในรูปแบบ
กีฬาหรือกิจกรรมเป็นทีม ที่มีกฎกติกา
เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล
แบดมินตัน



✓ ควรดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

✓ สำหรับการออกกำลังกายในเด็กป่วยควรอยู่ในความดูแลและคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

