



# สารสัมพันธ์

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด

ปีที่ 16 ฉบับที่ 43 ประจำเดือนเดือนพฤษภาคม-สิงหาคม 2567

ตีกรรมนามัย อาคาร 6 ชั้น 4 เลขที่ 88/22 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ. เมือง จ. นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2590 4226 0 2590 4233 0 2590 4231 โทรสาร. 0 2591 8190

## สุขสันต์วันแม่



ชีวิตลูก ที่ดำเนิน เดินลูกต้อง  
เพราะแม่ ประคับประคอง ไม่เห็นห่าง  
ยามลูกเดิน หลงทิศ ผิดเส้นทาง  
แม่คือเทียนส่องสว่าง ..กลางดวงใจ  
แม่จ๋า แม่พร่ำสอน คือพรประเสริฐ  
เป็น "พร" เลิศ ผ่องพิสุทธิ ดุจแก้วใส  
ด้วยไม่มี เคลือบแคลง แฝงเกอภัย  
ลูกจดจำ รำลึกไว้ ใช้เตือนตน  
กรองวชิ เรียงถ้อย ร้อยความรัก  
บรรจงถักเป็น "สร้อยคำ" ที่งามล้ำ  
สื่ออักษรกลอน "รัก" จากกมล  
บูชาแม่ "หญิงยอดคน" หนึ่งในใจ

# สารจากประธานกรรมการดำเนินการ




## เรียน สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด

สวัสดีครับ เพื่อนสมาชิกสหกรณ์กรมอนามัย จำกัด ที่เคารพ ผมได้กลับมาพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกอีกครั้งผ่านสารสัมพันธ์ฉบับนี้ เป็นปีที่ 16 ฉบับที่ 43 ผมขอสื่อสารและประชาสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกว่าในนามคณะกรรมการดำเนินการ พร้อมตั้งใจบริหารกิจการสหกรณ์ ให้สมกับที่ได้รับ ความไว้วางใจให้เป็นตัวแทนบริหารกิจการสหกรณ์ คณะกรรมการได้กำหนดแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกโดยรวม และไม่ให้เกิดผลกระทบต่อ สหกรณ์ควบคู่กันไป ขณะนี้ได้ดำเนินการกำหนดแนวทางปฏิบัติด้านการทำธุรกรรมทางการเงินด้านเงินรับฝาก และสืบเนื่องจากสภาวะเศรษฐกิจ และตลาดการเงินของประเทศในปัจจุบันจึงได้มีประกาศกำหนดอัตราดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ “รุ่นเพิ่มทรัพย์ 2” ระยะเวลา 24 เดือน ฝากตั้งแต่ 100,000 – 500,000 บาท ดอกเบี้ย 2.75 % ต่อปี , ฝากตั้งแต่ 501,000 บาท ขึ้นไป ดอกเบี้ย 2.90 % ต่อปี รับฝากตั้งแต่ 1 กรกฎาคม 2567 – 31 ธันวาคม 2567 เท่านั้น อันจะเป็นการเอื้อประโยชน์สูงสุดให้แก่สมาชิกสหกรณ์ที่ใช้บริการเงินฝากกับสหกรณ์อีกทั้งเพื่อให้การบริหาร สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด ดำเนินกิจการด้วยความมั่นคง ผมหวังว่าเพื่อนสมาชิกยังคงให้ความไว้วางใจให้สหกรณ์บริหารเงินของ เพื่อนสมาชิก พร้อมชักชวนเพื่อนๆ ในสังกัดหน่วยงานของท่านสมัครเป็นสมาชิกให้เพิ่มมากขึ้นนะครับ

และในนามที่กระผมเป็นประธานกรรมการศูนย์ประสานงานสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด สมาคมพนักงานสาธารณสุขแห่งประเทศไทย (สสท.) ในสองเดือนที่ผ่านมาได้มีสมาชิกสหกรณ์ฯ เสียชีวิต จำนวน 3 ราย ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้ง ต่อทายาทสมาชิกผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทั้ง 3 ราย และ 2 ราย ได้สมัครเป็นสมาชิก (สสท.) ได้แก่ นางมุกดา แก่นทอง ข้าราชการบำนาญ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา และนายสุรชัย พูลสวัสดิ์ ลูกจ้างเกษียณสำนักทันตสาธารณสุข มา ณ ที่นี้

ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว ขอให้เพื่อนสมาชิกดูแลรักษาสุขภาพนะครับ และในวันที่ 1 ตุลาคม 2567 ที่จะมาถึงนี้ สมาชิกบางท่านเกษียณ อายุราชการ หรือบางท่านขอลาออกราชการก่อนเกษียณ ผมขออวยพรให้เพื่อนสมาชิกมีสุขภาพที่แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขกับ ครอบครัวในชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากสมาชิกทุกท่านด้วยดีตลอดไป ขอขอบคุณครับ



  
(ทันตแพทย์สุธา เจียรมนิโชติชัย)  
ประธานกรรมการดำเนินการ  
สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด

## กิจกรรมสหกรณ์



วันที่ 19 กรกฎาคม 2567 เนื่องในโอกาสวัน อาสาฬหบูชาและเข้าพรรษา สหกรณ์ฯ นำโดยทันตแพทย์ สุธา เจียรมนิโชติชัย พร้อมด้วยคณะกรรมการ และ เจ้าหน้าที่ ได้จัดนำถวายเทียนพรรษา เครื่องสังฆทาน ผ้าอาบน้ำฝน ผ้าไตรจีวร พร้อมทั้งปัจจัยร่วมทำบุญ ณ วัดพุทธปัญญา จังหวัดนนทบุรี



วันที่ 8 มิถุนายน 2567 สหกรณ์ฯ นำโดยทันตแพทย์สุธา เจียรมนิโชติชัย ประธาน กรรมการดำเนินการ นายวินัย รอดโท รองประธานกรรมการคนที่ 1 นายธวัชชัย บุญเกิด กรรมการและผู้จัดการ นายปรัชญา ด่านกลาง กรรมการ เป็นผู้แทนสหกรณ์ฯ เข้าร่วมประชุมใหญ่ สามัญประจำปี 2567 ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด ณ ห้องรอยัล จูบิลี บอลรูม อาคารชาเลนเจอร์ อิมแพ็คเมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี

วันที่ 21 พฤษภาคม 2567 ทันตแพทย์สุธา เจียรมนิโชติชัย ประธานกรรมการ ดำเนินการ เข้าร่วม



ในพิธีเปิดพระอนุสาวรีย์พระราชาวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ พระบิดาแห่ง การสหกรณ์ไทย ณ ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด จังหวัดนนทบุรี



วันที่ 26 พฤษภาคม 2567 ทันตแพทย์สุธา เจียรมนิโชติชัย ประธานกรรมการ พร้อมด้วยนายวิทยาประเทศที่ปรึกษาสหกรณ์นายวินัยรอดโทรองประธานกรรมการ คนที่ 1 นายธวัชชัย บุญเกิด กรรมการและผู้จัดการ นางพรรณพร จำปี กรรมการ และเลขานุการ นางอังชณา ธรรมนิคตกุล และนายปรัชญา ด่านกลาง กรรมการ ดำเนินการเข้าร่วมโครงการประชุมสัมมนา ชุมนุมสหกรณ์รัฐวิสาหกิจไทย จำกัด เรื่อง “จุดเปลี่ยนสหกรณ์ออมทรัพย์ไทย...หัวเลี้ยวหัวต่อในภาวะวิกฤต” ณ ห้องประชุมใหญ่ 701 ชั้น 7 ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด จังหวัดนนทบุรี



วันที่ 20 พฤษภาคม 2567 สหกรณ์มอบนายศุภชัย เครือเมฆ กรรมการ เข้าร่วมการฝึกอบรมหลักสูตรการ โกล่เกลี่ยข้อพิพาท ตามพระราชบัญญัติการไกล่เกลี่ย ข้อพิพาท พ.ศ.2562 รุ่นที่ 78 ณ ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์ แห่งประเทศไทย จำกัด จังหวัดนนทบุรี

ผลการดำเนินการ เมษายน - กรกฎาคม 2567					สวัสดิการสำหรับสมาชิก เมษายน - กรกฎาคม 2567
ประจำเดือน	เม.ย. (บาท)	พ.ค. (บาท)	มิ.ย. (บาท)	ก.ค. (บาท)	สวัสดิการ
สินทรัพย์รวม	1,880,425,231.44	1,890,270,863.07	1,877,368,691.68	1,881,788,304.46	<b>สวัสดิการสงเคราะห์การศพ</b>
หนี้สินรวม	1,120,770,901.22	1,124,320,958.85	1,103,194,516.41	1,102,677,838.05	ครอบครัวสมาชิก 22 ราย เป็นเงิน 42,000 บาท
ทุนเรือนหุ้น	655,959,870.00	657,175,420.00	658,278,670.00	660,244,520.00	สมาชิก 1 ราย เป็นเงิน 40,000 บาท
ทุนสำรองและอื่นๆ	103,694,460.22	108,774,484.22	115,895,505.27	118,865,946.41	รวม 23 ราย เป็นเงิน 82,000 บาท
<b>รวมหนี้สินและทุน</b>	<b>1,880,425,231.44</b>	<b>1,890,270,863.07</b>	<b>1,877,368,691.68</b>	<b>1,881,788,304.46</b>	<b>สวัสดิการเยี่ยมสมาชิกเจ็บป่วย</b>
รวมเงินรับฝาก	696,087,259.88	689,124,992.65	694,109,485.05	699,702,573.09	รวม 16 ราย เป็นเงิน 8,000 บาท
รวมเงินให้กู้	468,069,537.75	470,198,972.75	470,722,059.00	470,767,376.75	<b>สวัสดิการสมาชิกเกษียณผลออกจากราชการ</b>
ดอกเบี้ยเงินกู้	2,612,844.00	2,659,392.50	2,586,798.00	2,632,083.00	รวม 3 ราย เป็นเงิน 9,000 บาท
รายได้อื่นๆ	3,840,757.21	5,535,206.38	7,713,051.16	3,858,217.02	<b>รวมจ่ายเงินสวัสดิการทั้งสิ้น จำนวน 99,000 บาท</b>
<b>รวมรายได้</b>	<b>6,453,601.21</b>	<b>8,194,598.88</b>	<b>10,299,849.16</b>	<b>6,490,300.02</b>	-ทุนการศพสำหรับสมาชิก 5,000-40,000 บาท ตามอายุกรมอนามัย คู่สมรส , บุตร , บิดา , มารดา สามัญ 2,000 บาท สมทบ 1,000 บาท ทุกคนภายใน 180 วัน จากวันเริ่มละ
ค่าใช้จ่ายดอกเบี้ยจ่าย	2,745,731.34	2,681,645.99	2,437,497.52	2,737,181.99	-ทุนรับป่วย 500 บาท ยื่นคำขอภายใน 90 วัน นับจากใบรับรองแพทย์ ได้สิทธิ์ปีละ 1 ครั้ง/ท่าน
ค่าใช้จ่ายบริหาร	783,370.61	395,828.89	726,830.59	729,176.89	-ทุนเกษียณ / ลาออกจากกรม 1,500 - 3,000 บาท ตามอายุการเป็นสมาชิก
<b>รวมค่าใช้จ่าย</b>	<b>3,529,101.95</b>	<b>3,077,474.88</b>	<b>3,164,328.11</b>	<b>3,466,358.88</b>	<b>คณะกรรมการเงินกู้พิจารณาทำวงกุดของสมาชิก วันที่ 10,20,30 ของแต่ละเดือน</b>
กำไรสะสม	11,382,721.15	16,499,845.15	23,635,366.20	26,659,307.34	
จำนวนสมาชิกสามัญ(คน)	1666	1669	1669	1672	
จำนวนสมาชิกสมทบ(คน)	140	140	143	143	



## สหกรณ์พบสมาชิก

นางพรรณพร จำปี  
ประธานกรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์

สวัสดิศึคะ เพื่อนสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด

พบกันอีกครั้งนะคะเพื่อนสมาชิกกับสารสัมพันธ์ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 43 คณะกรรมการชุดที่ 39 เพื่อน ๆ สมาชิกสามารถติดตามข้อมูลข่าวสาร รับทราบสิทธิประโยชน์สวัสดิการต่าง ๆ ของสมาชิกและการดำเนินงานของสหกรณ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อนสมาชิกคะ ในช่วงเดือนสิงหาคม ซึ่งตรงกับวันแม่ เพื่อนสมาชิกหลาย ๆ ครอบครัวให้ความสำคัญ และพาคุณแม่ไปทานอาหารนอกบ้านไปพักผ่อนตามสถานที่ท่องเที่ยวอยู่กับครอบครัว พร้อมหน้าพร้อมตา พร้อมซื้อของขวัญให้คุณแม่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรกับลูกหลานไปนาน ๆ เพื่อนสมาชิกคะวันสำคัญอีกหนึ่งวันของเพื่อนสมาชิกที่ครบเกษียณราชการในปีนี้เป็นคือ 1 ตุลาคม 2567 ขอแจ้งให้เพื่อนสมาชิกยื่นความจำนงในการขอรับทุนสวัสดิการผู้เกษียณอายุราชการ ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป (ภายใน 90 วัน) นับจากวันเกษียณอายุราชการ โดยเพื่อนสมาชิกที่เป็นสมาชิกตั้งแต่ 5 - 10 ปี ได้รับทุน 1,500 บาท อายุสมาชิก 10 - 15 ปี ได้รับทุน 2,000 บาท และ อายุสมาชิก 15 ปีขึ้นไป ได้รับทุน 3,000 บาท เพื่อน ๆ สามารถติดต่อได้ที่สหกรณ์นะคะ เรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่ง ที่เพื่อน ๆ สมาชิกหลาย ๆ ท่านรอคอยกันนั่นก็คือ การเพิ่มหุ้นรายเดือน คณะกรรมการดำเนินการในชุดปัจจุบันได้เล็งเห็นความสำคัญของการที่จะให้เพื่อนสมาชิกมีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุขหลังเกษียณ คือการให้เพื่อนสมาชิกสามารถเพิ่มหุ้นได้ไม่เกิน 2,000 บาท (ได้เพียงครั้งเดียว) นับแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 30 กันยายน 2567 และเรื่องสุดท้ายในฉบับนี้ คณะกรรมการดำเนินการได้มีมติกำหนดโครงการเงินออมประเภทเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ “รุ่นเพิ่มทรัพย์ 2” โดยอัตราดอกเบี้ยร้อยละ 2.75 ต่อปี และอัตราดอกเบี้ยร้อยละ 2.90 ต่อปี ระยะเวลา 24 เดือน ตามวงเงินรับฝากที่สหกรณ์กำหนด ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2567 ถึง 31 ธันวาคม 2567

ท้ายสุดนี้ขอขอบคุณเพื่อนสมาชิก สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด ที่รักทุกท่าน ที่ได้มอบความไว้วางใจในการเป็นสมาชิกกับสหกรณ์ของเราโดยตลอดและหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เพื่อนสมาชิกจะติดตามข้อมูลข่าวสาร สารความรู้ ที่น่าสนใจ จากสารสัมพันธ์ฉบับนี้และฉบับต่อ ๆ ไปกันนะคะ ...สวัสดิศึคะ





# ไขข้อข้องใจเรื่องที่สมาชิกอยากรู้

นายปรัชญา ต่่านกลาง  
กรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์

สวัสดิ์เพื่อน ๆ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด ทุกท่านครับกลับมาพบกันเช่นเคย ในมุม “ไขข้อข้องใจเรื่องที่สมาชิกอยากรู้” ผมนายปรัชญา ต่่านกลาง กรรมการดำเนินการ ชุดที่ 39 รับหน้าที่ไขข้อข้องใจในเรื่องที่สมาชิกอยากรู้เช่นเคยครับ ฉบับนี้มีเพื่อนสมาชิกสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ การโอน - ย้าย เพื่อเข้ามาเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัยจำกัด หรือไปที่สหกรณ์อื่น ๆ มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง ผมจึงรวบรวมคำถามมาตอบไว้ให้ในฉบับนี้ครับ

**Q:** ปัจจุบันเป็นข้าราชการสังกัดหน่วยงานอื่นและเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ของหน่วยงานนั้น มีความประสงค์จะขอย้ายมาเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด มีรายละเอียดขั้นตอนในการดำเนินการต้องทำอย่างไร

**A:** ผมขออ้างอิงตามข้อบังคับของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด ว่าด้วยเรื่อง “สมาชิก” ข้อ 36 สมาชิกย้ายสังกัด สมาชิกที่ย้ายหรือโอนไปรับราชการในสังกัดอื่นและประสงค์จะสมัครเข้าเป็นสมาชิกของสหกรณ์ออมทรัพย์ซึ่งตั้งขึ้นในสังกัดนั้น หากสหกรณ์นั้นมีข้อบังคับให้รับเข้าเป็นสมาชิกได้และคณะกรรมการดำเนินการได้มีมติให้รับเข้า เป็นสมาชิกแล้ว ถ้าสมาชิกนั้นมีความประสงค์จะให้โอนเงินค่าหุ้น เงินกู้ เงินฝาก (ถ้ามี) ที่สมาชิกนั้นมีอยู่ต่อสหกรณ์ให้ตามวิธีการที่ได้กำหนดไว้ในระเบียบของสหกรณ์ ข้อ 37 การรับโอนสมาชิกสหกรณ์อื่น สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์อื่นซึ่งย้าย หรือโอนมารับราชการในสังกัดกรมอนามัย หากประสงค์จะสมัครเข้าเป็นสมาชิกให้ยื่นใบสมัครถึงสหกรณ์ เมื่อได้ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัยจำกัดเรียบร้อยแล้ว ก็จะได้สิทธิ์ในฐานะสมาชิกตามข้อบังคับฯ ทั้งนี้ เมื่อสหกรณ์ที่ตนเป็นสมาชิก

อยู่เดิมได้โอนเงินค่าหุ้นให้สหกรณ์นี้เสร็จสิ้นแล้ว การรับโอนเงินค่าหุ้นและการปฏิบัติเกี่ยวกับหนี้สินที่มีอยู่ในสหกรณ์เดิมนั้น ให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในระเบียบของสหกรณ์

**อธิบายให้เข้าใจอย่างง่าย ผมขอแบ่งเป็น 2 กรณีนะครับ**

**กรณีที่ 1** - สมาชิกไม่มีภาระหนี้ผูกพันกับสหกรณ์เดิม สามารถแจ้งความประสงค์กับสหกรณ์เดิมที่มีความประสงค์ขอโอนมาเป็นสมาชิกของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัยจำกัด จึงมาดำเนินการติดต่อแจ้งความประสงค์ดังกล่าวที่สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัยจำกัด เมื่อได้รับข้อมูลทางฝ่ายจัดการก็จะรีบดำเนินการตามขั้นตอนของสหกรณ์ฯ ต่อไป

**กรณีที่ 2** - สมาชิกมีภาระหนี้ผูกพันกับสหกรณ์เดิม ในกรณีนี้สมาชิกจำเป็นต้องดำเนินการเกี่ยวกับบุคคลค้ำประกันกับสหกรณ์เดิมให้เรียบร้อยก่อน และเจรจาบุคคลค้ำประกันที่เป็นสมาชิกของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัยจำกัด ตามวงเงินที่สมาชิกมีภาระหนี้ผูกพันกับสหกรณ์เดิม เมื่อดำเนินการดังกล่าวเสร็จสิ้นแล้ว จึงจะสามารถดำเนินการตามขั้นตอนฯ ในลักษณะของกรณีที่ 1 ได้ครับ

**\*\*โค้งสุดท้าย หากเพื่อน ๆ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัยจำกัด มีความประสงค์ในการชำระค่าหุ้นรายเดือนเพิ่มได้สูงสุดไม่เกิน 2,000 บาท ท่านสามารถยื่นความประสงค์ ภายใน 30 ก.ย. 2567 นี้ครับ สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ประกาศสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด เรื่อง การชำระค่าหุ้นรายเดือนของสมาชิก ลงวันที่ 22 มีนาคม 2567 ไว้พบกันใหม่กับมุม “ไขข้อข้องใจเรื่องที่สมาชิกอยากรู้” ในฉบับหน้า สวัสดิ์ครับ**

## สุขภาพน่ารู้ เตรียมสุขภาพให้แข็งแรงได้อย่างไร.....เพื่อต้อนรับหน้าฝน

นางสาวปิ่นอนงค์ เครือช้ำ กรรมการและเลขานุการการศึกษาและประชาสัมพันธ์

หน้าฝนเป็นฤดูกาลที่มีความชื้นในอากาศสูง เชื้อโรคทั้งไวรัสและแบคทีเรีย แพร่กระจายอยู่ในอากาศ หากเข้าสู่อวัยวะในระบบทางเดินหายใจจะทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เสียค่ารักษาพยาบาล รวมทั้งเวลาในการทำงานอีกด้วย ดังนั้นจะต้องเตรียมสุขภาพให้มีความแข็งแรงเพื่อรับมือกับความแปรปรวนของสภาพแวดล้อม โรคที่มักพบในช่วงหน้าฝน ได้แก่ **1) ระบบทางเดินหายใจ** มักจะติดเชื้อไวรัส มีอาการเป็นหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาจเป็นโรค เช่น ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม หลอดลมอักเสบ เป็นต้น **2) พะทะจากยุง** เมื่อฝนตกจึงเกิดน้ำขัง จึงเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุง กลายเป็นโรค ไข้เลือดออก ชิคุนกุนยา จากไวรัสเด็งกี ซึ่งมีอาการไข้สูง เบื่ออาหาร อ่อนเพลียปวดท้อง อาเจียน **3) ทางผิวหนัง** น้ำขังตามท้องถนนเมื่อรถบрызน้ำไม่ออกจึงเกิดการเน่าเสียสะสมเชื้อโรคเมื่อมาโดนผิวหนังโดยเฉพาะบริเวณเท้าอาจส่งผลให้ติดเชื้อ เป็นเชื้อรา คัน มีฝีหนอง เป็นโรค เช่น น้ำกัดเท้า เยื่อぶตาอักเสบ และฉีหนู **4) โรคที่เกิดกับเด็ก** เป็นกลุ่มเสี่ยงที่ผู้ปกครองต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะเป็นวัยที่มีภูมิคุ้มกันน้อยกว่าผู้ใหญ่ อาจยังไม่ทราบถึงวิธีการดูแลสุขภาพ ไม่ควรปล่อยให้บุตรหลานออกไปตากฝน ควรระมัดระวังโรคมือ เท้า ปาก ที่ติดต่อกันผ่านสารคัดหลั่ง ผ่านทางของเล่น หรือสัมผัสกันโดยตรง สังเกตได้จะมีแผลตุ่มในช่องปาก กระพุ้งแก้ม ผื่นแดงที่ฝ่าเท้า หากมีความผิดปกติดังกล่าว ควรแยกเด็กออกจากกัน หยุดเรียนและแจ้งไปยังสถานศึกษา

**การดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝน** โดยรวมแล้ว ควรสวมหน้ากากอนามัย หลังจกเปียกฝนให้อาบน้ำสระผมและเช็ดให้แห้งทันที ออกกำลังกายให้อบอุ่นเสมอ หลีกเลี่ยงการเดินโดยไม่สวมรองเท้าลุยน้ำขัง ป้องกันการถูกยุงกัดรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะและดื่มน้ำอย่างเพียงพอ ตรวจสุขภาพรวมทั้งได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ที่สำคัญควรนอนหลับให้เพียงพอ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตามหลัก 2 1 และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้มีสุขภาพที่แข็งแรง หากจะให้เฉพาะเจาะจงตามช่วงกลุ่มวัย ก็มีข้อควรปฏิบัติดังนี้ **วัยทารกและเด็กเล็ก** ควรดื่มนมแม่เป็นประจำ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเมื่อออกจากบ้าน เสริมการป้องกันด้วยนมผงและเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นแก่เด็ก ก่อนนอนให้ห่มผ้าหนาและสวมถุงเท้าให้ความอบอุ่นอยู่เสมอ คอยระวังหากเด็กมีไข้ให้รีบไปพบแพทย์และฉีดวัคซีนให้ครบตามเกณฑ์กำหนด **วัยเรียน** วัยชราควรหลีกเลี่ยงออกไปเล่นน้ำฝน เพราะจะทำให้ไม่สบายได้ ผู้ปกครองควรเตรียมร่มหรือหมวกให้เด็กติดตัวไว้เสมอ **วัยทำงาน** ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาดูแลสุขภาพ และมักคิดว่าไม่เป็นไร แต่ควรเลี่ยงการเดินตากฝน การดื่มแอลกอฮอล์ ยา กาแฟ ในปริมาณที่มากเกินไป และออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที เสริมผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง หรือ กินสมุนไพรไทยที่มีความเผ็ดร้อน เพื่อเพิ่มอุณหภูมิให้ร่างกายอบอุ่น ระวังสุขภาพ ภูมิคุ้มกันจะอ่อนแอลง เสี่ยงป่วยจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ทั้งโรคทางเดินหายใจ ไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบ และสามารถลามไปโรคปอดอักเสบได้ ผู้สูงอายุควรกินอาหารรสอ่อนปรุงสุก เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง สวมรองเท้าให้มิดชิดเพื่อป้องกันแมลงมีพิษในช่วงที่อากาศชื้น

ถึงแม้ว่าฤดูกาลนี้เรามักมองว่าจะใช้ชีวิตค่อนข้างลำบาก แต่ถ้าหากเตรียมตัวให้สุขภาพมีภูมิคุ้มกันโดยที่ร่างกายไม่เจ็บป่วย จะรู้สึกถึงความร่มเย็นของลมและสายฝนที่ธรรมชาติได้รังสรรค์ขึ้นมา ทั้งนี้สิ่งที่ควรระวังก็คือ เรื่องของอุบัติเหตุทางจราจร เมื่อต้องเดินทางในขณะที่ฝนตกหนัก ถนนลื่น การมองเห็นลำบากขึ้น ควรเช็คสภาพรถก่อนใช้งาน

ข้อมูลอ้างอิง : <https://multimedia.anamai.moph.go.th/> , <https://www.petcharavejhospital.com/>

หนังสือรายงานกิจการปี 2566

LINE ID : anamai4466 : 085-5678831

สหกรณ์ออมทรัพย์อนามัย จำกัด

www.anamaicoop.com



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด  
88/22 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ  
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

นามผู้รับ

เสตมป์

บรรณาธิการบริหาร : นางพรรณพร จำปี กองบรรณาธิการ : นางวิไลตี อยู่ศรีเจริญ น.ส.ภัณฑิลา สุวานนท์ น.ส.ศุจดาว บัวพรหมมี  
: นางสาวปิ่นอนงค์ เครือช้ำ : นายอนุวัฒน์ มีเสน นางสาวเบญจมาภรณ์ บุญเสริมทรัพย์  
: นายปรัชญา ต่่านกลาง : นางสาวกัลณิกา มาน้อย