



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

สาร สค.12 สงขลา

วิสัยทัศน์ : "ประชาชนได้รับการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพระดับมาตรฐานสากล ภายในปี 2580"

ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 มกราคม - มีนาคม 2567



สคร.12 สงขลา จัดกิจกรรมรณรงค์ สัปดาห์ราชประชาสมาสัย

ณ จังหวัดนราธิวาส ประจำปี 2567

อ่านต่อหน้า 4



สารบัญ

หน้า

3

ข่าวเดือนกฤษศภภาพ

สคร.12 สงขลา เตือนประชาชน
ลงเล่นน้ำทะเลฝั่งอ่าวไทย ระวัง!!
แมงกะพรุนหัวขวด



พบกับ..ผู้อำนวยการ

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

หน้า

4

รอบรั้วสคร.12 สงขลา

สคร.12 สงขลา จัดกิจกรรมรณรงค์
สัปดาห์ราชประชาสมาสัย ณ จังหวัดนราธิวาส
ประจำปี 2567



หน้า

5

รู้ทัน ป้องกันโรค

(Health Literate Organization)
องค์กรแห่งความรู้ด้านสุขภาพ
สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้อง
เริ่มกันเลยยย Go go !!!



สวัสดีครับ ผู้อ่านทุกท่าน...

สารสคร.12 สงขลา ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2567 ฉบับนี้ได้รวบรวมองค์ความรู้ เรื่องโรคและภัยสุขภาพ ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ของหน่วยงานที่จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ด้านการป้องกัน และควบคุมโรคสำหรับพี่น้องประชาชนมาเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ เริ่มต้นด้วย ข่าวเดือนกฤษศภภาพ พบกับ “สคร.12 สงขลา เตือน ประชาชน ลงเล่นน้ำทะเลฝั่งอ่าวไทย ระวัง แมงกะพรุนหัวขวด” โดยเฉพาะในช่วงเดือนมกราคมถึงมีนาคม หรือพบป้ายแจ้งเตือนระวังแมงกะพรุน แนะนำไม่ควร ลงเล่นน้ำ และหากพบผู้ที่สงสัยถูกพิษแมงกะพรุน ห้ามขัดถูหรือขยี้ในบริเวณที่สัมผัสแมงกะพรุน เพราะจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้นจากการกระจายของพิษแมงกะพรุน

นอกจากนี้แล้ว สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ได้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องตลอด 3 เดือนที่ผ่านมา พบกับคอลัมน์ รอบรั้ว สคร.12 สงขลา เพื่อเป็นการขับเคลื่อน พันธกิจสำคัญ นั่นคือการป้องกันควบคุมโรคและเตรียมความพร้อมตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน ทางด้านสาธารณสุข ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ปรากฏในสารสคร.12 สงขลา ฉบับนี้

ปิดท้ายฉบับนี้ด้วยคอลัมน์ รู้ทัน ป้องกันโรค พบกับ “(Health Literate Organization) องค์กรแห่งความรู้ด้านสุขภาพ สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องเริ่มกันเลยยย Go go !!!” ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วน กรมควบคุมโรค โทร.1422 แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ

หน้า

6

7

คณะผู้จัดทำ : สารสคร.12 สงขลา จุลสารเพื่อการประชาสัมพันธ์
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2567

ที่ปรึกษา : นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา, นางสวรรค์ จันทานนท์,
นายปฐมพร พริกขู, แพทย์หญิงวันวิสาห์ กาญจนารักษ์,
นายธีรธวัช ศรีเพชรชัย

บรรณาธิการ : นางสาวจิรภา รักแก้ว

กองบรรณาธิการ : นายชูศักดิ์ โมลิโต, นางสาวดวงพร เกลี้ยงกลม

ศิลปกรรม : นางสาวนภัสสร จันทรรัตน์

ผู้พิสูจน์อักษร : นายบนกชัช ขุนฤทธิ์

2



ข่าวเตือนภัยสุขภาพ

สคร.12 สงขลา เตือนประชาชน

ลงเล่นน้ำทะเลฝั่งอ่าวไทย

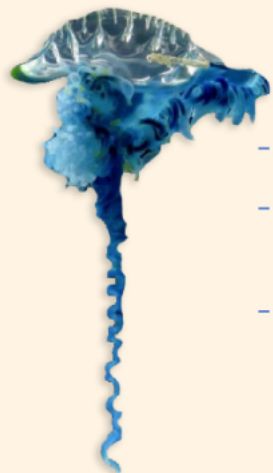
แมงกะพรุนหัวขวด



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (สคร.12 สงขลา) เตือนประชาชนก่อนลงเล่นน้ำทะเล ระวังแมงกะพรุนหัวขวด โดยเฉพาะในช่วงเดือนมกราคม ถึง มีนาคม หรือพบป้ายแจ้งเตือนระวังแมงกะพรุน แม้ไม่ควรลงเล่นน้ำ และหากพบผู้ที่สงสัยถูกพิษแมงกะพรุน ห้ามขัดถูหรือขยี้ในบริเวณที่สัมผัสแมงกะพรุน เพราะจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้นจากการกระจายของพิษแมงกะพรุน

ในช่วงระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม ของทุกปี เป็นช่วงการระบาดของแมงกะพรุนหัวขวด (*Physalia sp.*)

พบได้บริเวณชายทะเลฝั่งอ่าวไทย จัดเป็นแมงกะพรุนชนิดที่มีพิษร้ายแรง สำหรับพิษของแมงกะพรุนหัวขวด มีผลต่อระบบประสาท หัวใจและผิวหนัง ส่วนใหญ่ผู้ที่สัมผัสพิษจะมีอาการคัน และปวดแสบปวดร้อนในเบื้องต้น การแสดงอาการของพิษในผู้ป่วยแต่ละบุคคล ความรุนแรงจะต่างกัน ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกาย ความต้านทาน และปริมาณพิษที่ได้รับ



ลักษณะของแมงกะพรุนหัวขวด

- ส่วนบนลอยใฝ่ล้นน้ำคล้ายลูกโป่ง
- รูปร่างริ้วยาว คล้ายหมวกของทหาร เรือชาวโปรตุเกส
- มีหนวดยาวสีฟ้าหรือสีม่วง มีเข็มพิษ สำหรับป้องกันตัวและจับเหยื่อ กระจายอยู่ทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณหนวด

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรพมา

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

กล่าวถึง สถานการณ์การบาดเจ็บจากแมงกะพรุน ตั้งแต่ 1 มกราคม - 18 กรกฎาคม 2566 มีผู้ได้รับบาดเจ็บจากการสัมผัสแมงกะพรุน จำนวน 2 ราย เมื่อเดือนมีนาคม 2566 เพศชาย อายุ 7 ปี และ 19 ปี ตำแหน่งที่สัมผัสพิษแมงกะพรุนส่วนใหญ่คือ บริเวณมือ เนื่องจากการลงไปเล่นน้ำทะเล บริเวณชายหาดสมิหลา และชายหาดชลาทัศน์ ต.บ่อยาง อ.เมืองสงขลา จ.สงขลา โดยในปี 2567 ยังไม่ได้รับรายงานผู้ได้รับบาดเจ็บจากการสัมผัสแมงกะพรุน

“สคร.12 สงขลา เน้นย้ำผู้ปกครองให้คำแนะนำบุตรหลาน ไม่ควรลงเล่นน้ำหากพบป้ายแจ้งเตือนระวังแมงกะพรุน หากลงเล่นน้ำทะเล ขอให้สวมเสื้อผ้าที่มีดัด เช่น เสื้อแขนยาว กางเกงขายาวแนบตัว หากเจอแมงกะพรุน ห้ามจับ หรือสัมผัสโดยเด็ดขาด”

วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นหากได้รับบาดเจ็บจากพิษแมงกะพรุน

- ✓ **แนะนำให้ใช้น้ำส้มสายชูราดบริเวณที่สัมผัสแมงกะพรุน อย่างน้อย 30 วินาที และให้รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที**
- ✗ **ห้ามใช้น้ำแข็ง น้ำเปล่า เหล้า โซดา หรืออื่นๆ ไปเทราดเป็นอันขาด เนื่องจากจะกระตุ้นพิษให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น**
- ✗ **ห้ามถูหรือขยี้ เพราะจะทำให้พิษยิ่งแพร่กระจายมากขึ้น**
- ✗ **ห้ามใช้เทคนิคพันรัดแน่นด้วยผ้ายืด**
- ✗ **ห้ามเก็บแมงกะพรุนที่ตายแล้วด้วยมือเปล่าหรือนำมาเล่น เพราะต่อมพิษยังสามารถปล่อยพิษได้**

รอบรู้ สคร.12 สงขลา

01

สคร.12 สงขลา จัดกิจกรรมรณรงค์สัปดาห์ราชประชาสมาสัย ณ จังหวัดนราธิวาส ประจำปี 2567



วันที่ 16 มกราคม 2567 นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวความเป็นมาของสัปดาห์ราชประชาสมาสัย ซึ่งตรงกับวันที่ 16 มกราคมของทุกปี โดยปี 2567 จัดกิจกรรมรณรงค์สัปดาห์ราชประชาสมาสัยในธีม “โรคเรื้อนรักษาหาย รู้เร็วรักษาทัน ป้องกันความพิการได้” เพื่อสืบสานพระราชปณิธานและน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โดยมี นายแพทย์สมบูรณ์ บุญกิตติชัยพันธ์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส เป็นประธาน ทั้งนี้ได้รับเกียรติจาก รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดนราธิวาส ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ และผู้อำนวยการโรงพยาบาลโรคผิวหนังเขตร้อนภาคใต้จังหวัดตรัง เข้าร่วมกิจกรรม มีการมอบถุงยังชีพให้ผู้ได้รับผลกระทบโรคเรื้อน จำนวน 10 ราย และมอบสื่อรณรงค์สัปดาห์ราชประชาสมาสัย แก่ รพ.สต. อำเภอเมืองนราธิวาส จำนวน 15 แห่ง ในงานมีนิทรรศการให้ความรู้โรคเรื้อน/โรคผิวหนังทั่วไป และให้บริการตรวจโรคผิวหนังและโรคเรื้อน โดยแพทย์เฉพาะทางโรคผิวหนังแก่ประชาชน ณ หอประชุมร่มไทร โรงเรียนนราสิกขาลัย อำเภอเมืองนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส

02

กรมควบคุมโรค ร่วมโครงการพาหมอไปหาประชาชน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 ณ จังหวัดพัทลุง



วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2567 นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมควบคุมโรค มอบหมายให้ นายแพทย์นิติ เหนาดูร์รักษ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา และคณะ ร่วมโครงการพาหมอไปหาประชาชน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 โดยมีนายแพทย์ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานพิธี กล่าวรายงานโดย นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ในงานมีคลินิกให้บริการประชาชน 20 คลินิก ประชาชนมารับบริการจำนวน 4,500 คน โดยกรมควบคุมโรคร่วมจัดบูธนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับ โรคไข้เลือดออก การคัดกรองไวรัสตับอักเสบบี และซี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการคัดกรองวัณโรค กิจกรรมพาหมอไปหาประชาชนในครั้งนี้ สามารถตรวจคัดกรองวัณโรค จำนวน 171 ราย พบผิดปกติ 12 ราย เจาะเลือดคัดกรอง HBV HCV จำนวน 1,080 ราย เจาะเลือดเพื่อยืนยัน HBV, HCV จำนวน 20 ราย ฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ จำนวน 180 ราย ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง อำเภอป่าพะยอม จังหวัดพัทลุง

รอบรู้ สคร.12 สงขลา

03

กรมควบคุมโรค จัดประชุมซ้อมแผนตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุข ระหว่างประเทศไทย-มาเลเซีย "กรณีโรคพิษสุนัขบ้า"



ระหว่างวันที่ 30 - 31 มกราคม 2567 นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมควบคุมโรค มอบหมายให้นายแพทย์อภิชาติ วชิรพันธ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานเปิดการประชุมซ้อมแผนตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุข ระหว่างประเทศไทย-มาเลเซีย "กรณีโรคพิษสุนัขบ้า" โดยมีนายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวรายงาน วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสมรรถนะบุคลากรประจำช่องทางเข้าออกระหว่างประเทศ ในเขตพื้นที่เขตสุขภาพที่ 12 ให้มีความพร้อมในการปฏิบัติงานและสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกช่องทาง รวมถึงหน่วยงานสาธารณสุขระหว่างประเทศ ในการปฏิบัติงานเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคในภาวะปกติ และภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุข ระหว่างประเทศ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมี สัตวแพทย์หญิง ดร. เสาวพัทธ์ร์ อึ้งจ้อย ผู้อำนวยการสำนักงานความร่วมมือระหว่างประเทศ นายแพทย์โรม บัวทอง ผู้อำนวยการกองด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ผู้แทนสาธารณสุขประเทศมาเลเซีย และคณะทำงานประจำช่องทางเข้าออก ระหว่างประเทศ เข้าร่วมการประชุมในครั้งนี้ ณ โรงแรมเอ็มบีไอ รีสอร์ท อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา

04

กรมควบคุมโรค ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังและติดตามผลการดำเนินงานป้องกันควบคุมโรค ในพื้นที่จังหวัดยะลา



วันที่ 30 มกราคม 2567 นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมควบคุมโรค มอบหมายให้นายแพทย์นิติ เหนตานุรักษ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค นายแพทย์วิชาญ บุญกิติกร ผู้อำนวยการกองโรคติดต่อทั่วไป ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลัง พร้อมให้กำลังใจ และข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าต่อการดำเนินงานของสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา โดยนายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา มอบหมายให้ นายปฐมพร พริกชู รองผู้อำนวยการฯ นายธีร์ธวัช ศรีพีเชอร์ชัย ผู้ช่วยผู้อำนวยการฯ คณะผู้บริหารและบุคลากร รายงานผลการดำเนินงาน ณ ศูนย์วัดโรคที่ 12 จังหวัดยะลา และศูนย์ควบคุมโรคติดต่ออำเภอแม่ละเมา จังหวัดยะลา

05

สคร.12 สงขลา จัดกิจกรรมเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากบุหรี่ไฟฟ้า ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดสงขลา



วันที่ 9 มกราคม 2567 นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา มอบหมายให้ แพทย์หญิงวันวิสาข์ กาญจนภรณ์ รองผู้อำนวยการฯ เป็นประธานเปิดกิจกรรมเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากบุหรี่ไฟฟ้า ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเฝ้าระวังและเยี่ยมเสริมพลังสร้างความรอบรู้เกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งได้รับเกียรติจากนายอภัย ภัยมณี ผู้อำนวยการโรงเรียนพะตงประธานศิรีวัฒน์ ให้การต้อนรับ พร้อมทั้งได้รับเกียรติจาก รศ.ดร.พญ.รัศมี โชติพันธ์วิทย์กุล จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์และคณะ พร้อมด้วยบุคลากรกลุ่มโรคไม่ติดต่อ กลุ่มโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม และกลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ ร่วมเป็นวิทยากรในครั้งนี้ มีนักเรียนเข้าร่วมจำนวน 200 คน ณ ห้องประชุมประธานราชภัฏนิกัร โรงเรียนพะตงประธานศิรีวัฒน์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

รู้ทัน ป้องกันโรค

สคร.12 สงขลา

องค์กรแห่งความรู้ “ด้านสุขภาพ” Health Literate Organization : HLO



จุลสารฉบับใหม่ ใจโลกว่าเต็ม!!!

สวัสดิ์ศรีมิตรรักแฟนเพลงทุกท่าน วันนี้ดีเจตามมีขอผันตัวจาก ผู้พูดให้ความรู้ในด้านโรคและภัยสุขภาพต่างๆ มาบรรยายบทความลงจุลสารเพื่อมอบความรัก ความห่วงใย ให้แก่ผู้อ่านทุกท่านครับ และแน่นอนอยู่แล้วครับ เรื่องที่บรรยายเป็นเรื่องราวใกล้ตัวที่เกิดจากพฤติกรรม ของตัวเรานี่แหละ แต่สามารถปรับเปลี่ยนและป้องกันได้จากตัวเราเช่นกัน เพราะฉะนั้นเมื่อทุกท่านอ่านบทความจบ หวังว่าทุกท่านจะ **เริ่มต้นใหม่ให้สุขใจ เพื่อห่างไกลจากโรคNCDs กันนะค่าบบบ !!!**



“องค์กรแห่งความรู้ด้านสุขภาพ” เป็นนโยบายที่สำคัญของกรมควบคุมโรค มุ่งเน้นเรื่องการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ โดยให้ถือเป็นเรื่องของคนทุกคนในองค์กร มีการจัดระบบและบริการด้านสุขภาพต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนและอำนวยความสะดวกให้กับบุคลากร ในหน่วยงาน มีศักยภาพและมีทักษะด้านความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) ประกอบด้วย ทักษะการเข้าถึง ทักษะการเข้าใจ ทักษะการโต้ถาม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการนำไปใช้ เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับเครือข่ายและประชาชน โดยมีกระบวนการขับเคลื่อน และดำเนินงานดังนี้

1. ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ได้ประกาศนโยบาย เพื่อดำเนินงานให้ “สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (สคร.12 สงขลา) เป็นองค์กรแห่งความรู้ด้านสุขภาพ ในการป้องกันโรคและภัยสุขภาพ” ภายใต้ความร่วมมือจาก ทุกกลุ่มงานฯ/ศูนย์ฯ และทุกงานในสังกัด เพื่อให้บุคลากร ในองค์กรมีสุขภาวะดี ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และ ทางสังคม รวมถึงการเผยแพร่ต่อไปยังประชาชนในพื้นที่



2. วิเคราะห์สถานการณ์และจัดลำดับความสำคัญของ ปัญหาเพื่อค้นหาโรค/ภัยสุขภาพ ที่เป็นปัญหาสุขภาพ ต่อบุคลากรของสคร.12 สงขลา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567 คือ ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การป่วย ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs มาเป็นประเด็นในการดำเนินงาน องค์กรแห่งความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization) ปีงบประมาณ พ.ศ.2567





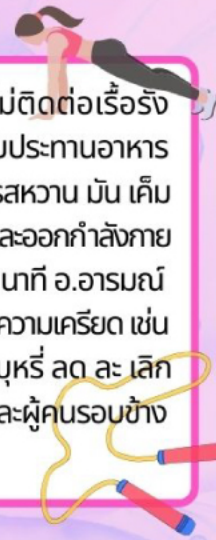
เริ่มต้นใหม่ยังไม่สาย

พร้อมกันหรือยังที่จะดูแลตัวเองให้สุขภาพสบายใจห่างไกลจาก BMI ถ้าพร้อมแล้ว ไปกันเลยยยย !!! พร้อมลุยยยยย

3.ตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ให้กับบุคลากร สคร.12 สงขลา ประกอบไปด้วย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อคำนวณค่า BMI รวมถึงการวัดระดับน้ำตาลในกระแสเลือด วัดค่าความดันโลหิต วัดรอบเอว เพื่อเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง



4.ปฏิบัติการลดเสียง(BMI) ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs ด้วยรหัส 3 อ. 2 ส. ได้แก่ อ.อาหาร รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป อ.ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที อ.อารมณ์ มีการจัดการกับอารมณ์ ฝึกสมาธิและผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ทำงานอดิเรก พบปะเพื่อน ส.ไม่สูบบุหรี่ ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ เพราะเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้คนรอบข้าง ส.ไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



5.กิจกรรมตลาดนัดสุขภาพ จัดขึ้นตามแนวทางการพัฒนาสู่องค์กรแห่งความสุข ความผูกพันและสุขภาพองค์กรที่ดี (Happy Workplace และ Happy Money) เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพ(Health Literate Organization) การแลกเปลี่ยน/ซื้อขายอาหารสุขภาพ และผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพที่มีประโยชน์ ต่อบุคลากรในองค์กร และหน่วยงานใกล้เคียง



การดำเนินงานองค์กรแห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของสคร. 12 สงขลา

นอกจากจะทำให้บุคลากรในหน่วยงานมีสุขภาพดี ความรอบรู้ด้านสุขภาพแล้ว ยังส่งเสริมให้เกิดความรักสามัคคี และมีความสุขในการอยู่ร่วมกันในองค์กรแห่งนี้



รับมือโรคหัด

MEASLES

โรคหัด

ติดต่ออย่างไร?

เป็นโรคติดต่อ ในระบบทางเดินหายใจ ติดต่อกับฝอยละอองขนาดเล็กที่ฟุ้งในอากาศ หรือจากการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย ติดต่อกันได้ง่าย พบได้ในทุกช่วงอายุ

โรคหัด มีอาการอย่างไร?



ไข้สูง



ไอ



น้ำมูกไหล



ตาแดง



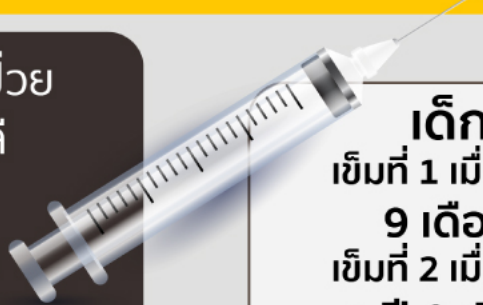
มีผื่นแดง กระจายทั่วตัว



พบจุดขาว ๆ เล็ก ๆ ขอบสีแดงในกระพุ้งแก้ม

ป้องกัน อย่างไร? วิธีการป้องกัน

ต้องแยกผู้ป่วย ไม่ให้คลุกคลี กับผู้อื่น เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ



เด็ก
เข็มที่ 1 เมื่ออายุ 9 เดือน
เข็มที่ 2 เมื่ออายุ 1 ปี 6 เดือน



ติดต่อขอรับบริการฉีดวัคซีนได้ที่โรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้านท่าน

ข้อมูล ณ วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567

