

สื่อสารให้ความรู้
ด้านการส่งเสริมสุขภาพ
อนามัยสิ่งแวดล้อม
ความสมดุลในชีวิตการทำงาน

กองแผนงาน

รอบ 5 เดือนหลัง

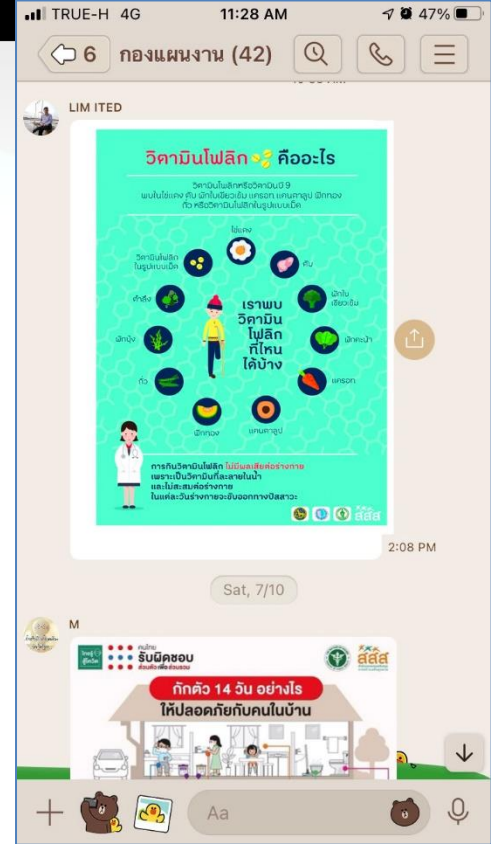
** ปรับปรับบทบาทการดำเนินงานตามสถานการณ์โควิด **

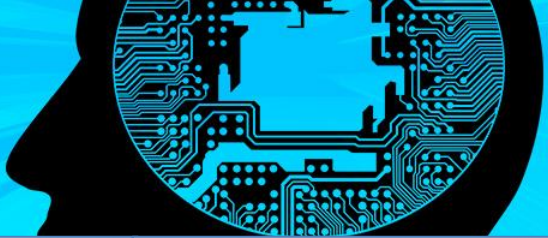




กัณฑ์แพทย์นายดำรง รำรงเลาะห์พันธุ์

ผู้อำนวยการกองแผนงาน





TRUE-H 4G 11:23 AM 52%

12 กองแผนงาน (42)

Noojaka

รู้แล้วรีบ เลิก "บุหรี่"

เลิกได้วันนี้ ต่อชีวิตยืนยาว

1 - 2 วัน ความดันเลือด และชีพจร แปรปรวนผิดปกติ	2 วัน ร่างกายอดชินขึ้น ป่องตัว หัวใจเต้นแรง มีอาการง่วง	3 วัน กินอาหารอร่อยขึ้น เพราะชินกับรส ที่ขาดนิโคติน
2 เดือน เลือดไหลเวียน สู่สมองดีขึ้น ทำให้อายุยืน	3 สัปดาห์ ป่องตัวงานดีขึ้น ไม่หิวบ่อย	4 วัน จิตใจสงบ ความอยากบุหรี่ เริ่มลดลง
3 เดือน ไอปอดแห้ง ลดความถี่ ทำให้อายุยืน	5 ปี สุขภาพโดยรวมดีขึ้น "โรคหัวใจขาดเลือด" ลดลง	10 - 15 ปี สุขภาพปอดดีขึ้น ลดความเสี่ยง คนที่ไม่สูบบุหรี่

อยากเลิกบุหรี่ เลิกทงาย "สายด่วน 1600"

"รศ.หวั่งหลี ห่วงไทยบุหรื"
Tobacco and heart disease

Thai PBS 8:59 AM

TRUE-H 4G 11:05 AM 55%

3 กองแผนงาน (42)

ป.ป.ป.

ประชาชนสัมพันธ์ข้อมูลความรู้เรื่องการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ จากคณะทำงานตัวชี้วัด 2.2

11:41 AM

11:41 AM

TRUE-H 4G 12:09 PM 99%

1 กองแผนงาน (42)

M

Sat, 7/10

รณรงค์ลด ละ เลิกสูบบุหรี่

กิจกรรม 14 วัน อย่างไร ให้ปลอดภัยกับคนในบ้าน

7:00 PM

Sun, 7/11

TRUE-H 4G 3:58 PM 42%

2 กองแผนงาน (42)

Today

IT Tips (เคล็ดลับการทำงานในยุคดิจิทัล) จากคณะทำงาน 2.2 PDF to Word จัดการยังไม่ไหว ตัวหนังสือเพี้ยน

Read 17 3:42 PM

2:36

anamaiman

3:56 PM

M

โลกหลัง โควิด..ปรับเพื่อ # อยู่รอด อยู่เป็น อยู่ยืน

-พลิกวิกฤต...สู่โอกาสใหม่

<https://youtu.be/SuUKp6wfpJg>

-เศรษฐกิจบทเรียนใหม่... ได้เงาทองเที้ยว

<https://youtu.be/r1cpRCTXJT8>

ปรับก่อน....สร้างโอกาส

M

กุ่มบัญชีกลางประกาศแล้ว ล่าสุดวันนี้

ข่าวราชการ และบุคคลในครอบครัว ใช้สิทธิเบิกกรณีตรงและรักษาโควิด-19 ได้แล้ว ครอบคลุมโรคในนี้แล้ว

M

anamaiman

กุ่มบัญชีกลางประกาศแล้ว ล่าสุดวันนี้

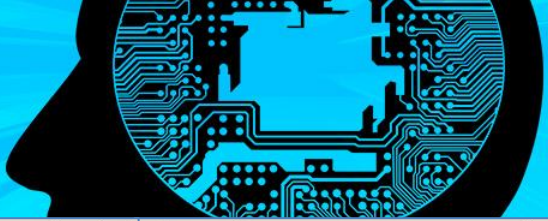
ข่าวราชการ และบุคคลในครอบครัว ใช้สิทธิเบิกกรณีตรงและรักษาโควิด-19 ได้แล้ว ครอบคลุมโรคในนี้แล้ว

M

anamaiman

กุ่มบัญชีกลางประกาศแล้ว ล่าสุดวันนี้

ข่าวราชการ และบุคคลในครอบครัว ใช้สิทธิเบิกกรณีตรงและรักษาโควิด-19 ได้แล้ว ครอบคลุมโรคในนี้แล้ว



5:20 AM

anamaiman
ชาวดวงสารพัดสุประจําวันที่ 30 มิถุนายน 2564
- บริหารร่างกายเสริมความแข็งแรง
- ภาพข่าว: ลงนาม
- หมอแนะ 'แยกชยะกอนทั้ง' ชวยลดการระบาด ใควิด-19
- 'กฎหมายคุมน้ำเมา' ส่อง6ประเดัน



7:00 PM

anamaiman
กรมบัญชีกลางประกาศแล้ว ส่วสุดวันนี้
ข้าราชการ และบุคคลในครอบครัว ใช้สิทธิเบิกกรณีตรวจและรักษา ใควิด-19 ได้แล้ว ครอบคลุมโรคในนี้แล้ว



5:14 AM



5:48 AM



5:48 AM

anamaiman
วันนี้ เวลา 13.00 - 18.00น. ฯลฯ

TRUE-H 4G 11:21 AM 53%

10 กองแผนงาน (42)

GoPla True

IT Tips (เทคนิคดีทางด้านเทคโนโลยีใหม่ๆ) จากคณะทำงาน 2.2
สแกน-เซ็นเอกสารผ่านมือถือ

4:26 PM

GoPla True

สแกน - เซ็นเอกสารผ่านมือถือ

สกนว่าเธอมีใคร

3:58

สกนว่าเธอมีใคร

4:27 PM

WIPARAT.G

7:37 PM

TRUE-H 4G 11:21 AM 53%

10 กองแผนงาน (42)

IT Tips (เคล็ดลับการทำงานในยุคดิจิทัล) จากคณะทำงาน 2.2
ตัดภาพพื้นหลังด้วย PowerPoint

Read 40 12:11 PM

2:28

Read 40 12:12 PM

.kaekais.

12:22 PM

anamaiman

11:27 AM

TRUE-H 4G 11:19 AM 53%

10 กองแผนงาน (42)

lookpla Chinta

ฝากติดตามข้อมูลข่าวสารความรู้สุขภาพกับกรมอนามัย
คลิกลิงค์ <https://bit.ly/3fOSI4w>

11:26 AM

อัปเดตสาระสุขภาพให้คุณเข้าใจได้ง่าย
เรามีสุขภาพดีไปพร้อมกัน

11:26 AM

งานดี มีคุณภาพ

Read 41 11:27 AM

Chef Nam

TRUE-H 4:22 PM 25%

2 กองแผนงาน (42)

สำเนาใบประเมินกักตุนและแพร่ระบาด COVID-19
สำหรับ
สวนสาธารณะ
เพื่อออกกำลังกาย และเล่นกีฬา

สวนสาธารณะปลอดภัย

1. งดใช้สวนสาธารณะในช่วงเวลาที่มีคนพลุกพล่าน
2. ใช้หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
3. งดใช้สวนสาธารณะหากมีอาการป่วย
4. งดใช้สวนสาธารณะหากมีอาการป่วย
5. งดใช้สวนสาธารณะหากมีอาการป่วย
6. งดใช้สวนสาธารณะหากมีอาการป่วย
7. งดใช้สวนสาธารณะหากมีอาการป่วย
8. งดใช้สวนสาธารณะหากมีอาการป่วย
9. งดใช้สวนสาธารณะหากมีอาการป่วย
10. งดใช้สวนสาธารณะหากมีอาการป่วย

5:53 AM

anamaiman

สรุปข่าวประจำวัน 3-5 ก.ค. 2564
- สธ.เผย โควิด-19 สร้างชะงักติดเชื่อเพิ่มสูงขึ้น
- กาชบ ไรเรียนประเมินความปลอดภัย
- People letting their Covid guard down even in red zone...
- คอลัมน์ สังคมกอล์ฟ: 'บักจ้ง' ฟันธง สวิงสาวไทยมีลุ้นศึก...
- พบพื้นที่สีแดงเข้ม 'ไม่สวมแมสก์'

TRUE-H 4G 11:05 AM 55%

3 กองแผนงาน (42)

<https://youtu.be/BrR4uROLI9k>

ทุกวัน ทุกวัย ต้องได้อิโตน
วันที่ 25 มิถุนายน 2564 ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข...

Share screen in call 5:22 PM

ณ.สรวาดี บุญสุข รองอธิบดีกรมอนามัย ให้สัมภาษณ์งานวันไอโตนในรายการ "Healthfay วันเวย์สุขภาพ ทางสถานีโทรทัศน์ช่อง 9

5:24 PM

<https://youtu.be/h4Qs1VXQFM>

5:46 AM

TRUE-H 4G 4:21 PM 25%

2 กองแผนงาน (42)

เอาชีวิตรอดอย่างไร เพราะไฟไหม้ เกิดได้ทุกที่ (มีโครงการสนับสนุนยังต้องรู้)

นางสาวสิริสมัน จันทนกุล: คุยกับ (เรื่อง covid) คุยกับ (เรื่อง covid)

เปิดได้โดย ตามลิงค์ ..คลิก คลิก 1:05 PM

วันนี้ (8 กรกฎาคม 2564) ขอเชิญรับชมการสัมภาษณ์สด นายแพทย์สรวาดี บุญสุข รองอธิบดีกรมอนามัย ให้สัมภาษณ์ เรื่อง "มาตรการป้องกันโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา" ออกอากาศทางรายการบ่ายนี้มีคำตอบ ช่อง 9 <https://www.adintrend.tv/hd/m/ch9>

5:46 AM

TRUE-H 4G 10:59 AM 59%

2 กองแผนงาน (42)

Chef Nam

การจัดการขยะติดเชื้อ (เกิดจากการแยกตัวที่บ้าน (Home Isolation) และการแยกตัวในชุมชน (Community Isolation))

1. ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น
2. ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น
3. ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น
4. ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น
5. ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น
6. ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่น

9:36 AM

M

แม่ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ผู้สูงวัย...ยังคงได้รับการดูแลใส่ใจจาก...กรมอนามัย

"กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี"

5:46 AM

TRUE-H 4G 11:19 AM 55%

10 กองแผนงาน (42)

ป.เปี้ยว

ขอประชาสัมพันธ์ข้อมูลความรู้เรื่องการลดละเลิกการสูบบุหรี่ จากคณะทำงานตัวชีวิต2.2 11:17 AM

เลิกบุหรี่ ลดเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ

1. ปรึกษาแพทย์ที่คลินิกเลิกสูบบุหรี่
2. ปรึกษาเภสัชกรที่คลินิกเลิกสูบบุหรี่
3. ปรึกษาพยาบาลที่คลินิกเลิกสูบบุหรี่
4. ปรึกษาเจ้าหน้าที่สุขภาพจิต

11:17 AM

5:46 AM