



# วารสาร ฉบับที่ 32

## ประจำเดือนมิถุนายน 2566

### ❖ บทบรรณาธิการ (Editor's Talk)

### ❖ ภาพรวมและกิจกรรมภายในบริษัท

- กิจกรรมสงกรานต์
- กิจกรรมของขวัญวันเกิดพนักงาน (New Collection)
- บรรยายการตรวจสุขภาพประจำปี
- รางวัลการดำเนินงานด้านความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมยอดเยี่ยม ประจำปี 2022 (Safety & Environment Awards)
- รณรงค์การขับขี่ปลอดภัยช่วงหยุดยาวสงกรานต์
- อบรมดับเพลิงขั้นต้น
- ประชุมทบทวนฝ่ายบริหาร (Management Review)
- บุคคลกรที่เป็นกุญแจสำคัญ สู่ความปลอดภัย (Safety Key Person (SKP))
- ประชุมนอกสถานที่ (Outside Meeting BzP)
- ปรับปรุงและซ่อมบำรุงลานฝึกอบรม
- แสดงความยินดีกับพนักงาน & แนะนำพนักงานใหม่
- การรับมือกับอากาศร้อน (Support Driver)

### ❖ ข่าวสารประชาสัมพันธ์/สาระน่ารู้

- 7 วิธีรับมือหน้าฝน
- หน้าฝนมาเยือน ระวัง 7 โรคที่มากับฝน
- ความดันโลหิต หนึ่งในสัญญาณชีพที่สำคัญ บ่งบอกสุขภาพและโรคภัย
- “คิดก่อนคลิก 6 ข้อปฏิบัติป้องกันไม่ให้โดนล้วงข้อมูล” (Cyber security)
- ไม่หลอกรถพยาบาลเปิดไซเรน ระวังผิดกฎหมายถูกเงินและเจตนาฆ่า
- ข่าวสาร Hr
- แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว

### ❖ ตอบคำถามท้ายเล่มวารสาร



สวัสดิ์ดีทุกท่าน กลับมาพบกันในวารสารฉบับที่ 32 ประจำเดือนมิถุนายนอีกครั้งนะคะ โดยวารสารฉบับนี้  
ที่ทีมงานวารสารได้รวบรวมข่าวสารประชาสัมพันธ์ให้พวกเราชาว TTT ได้อ่านกันค่ะ

ช่วงนี้เข้าหน้าฝน ฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลงจากฝากให้ทุกคนดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เตรียมพร้อม  
ปรับตัวกับสภาพอากาศ และมีความสุขกับเงินพิเศษโบนัสทุกคนนะคะ  
สุดท้ายนี้ทางทีมงานวารสาร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะมีความสุข เพลิดเพลินไปกับการอ่านวารสารฉบับนี้  
แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ



บทบรรณาธิการ  
(Editor's Talk)

♥ จากใจทีมงานวารสาร ♥

## พิธีสงฆ์พระพุทธรูป เนื่องในประเพณีสงกรานต์



วันที่ 3-7 เมษายน 2566 บริษัทฯร่วมสืบสาน  
ประเพณีไทยเนื่องในประเพณีสงกรานต์ซึ่งถือว่าเป็นวันขึ้นปี  
ใหม่ของไทย โดยมีการจัดพื้นที่สำหรับสงฆ์พระพุทธรูปเพื่อ  
ความเป็นสิริมงคล และได้เรียนเชิญคุณเคน โช มุราอิ  
กรรมการผู้จัดการใหญ่ คณะผู้บริหาร และตัวแทนสหภาพ  
แรงงานร่วมสงฆ์พระในรอบปฐมฤกษ์นี้

พร้อมด้วยความห่วงใยจากผู้บริหาร บริษัทฯได้เตรียม  
ชุดตรวจโควิดและสายสัญญาณให้กับพนักงานทุกท่าน โดยเชิญ  
ตัวแทนสหภาพแรงงานเป็นตัวแทนของพนักงานมารับมอบชุด  
ตรวจโควิด เพื่อส่งต่อความห่วงใยนี้ไปยังพนักงานทุกท่านค่ะ

สำหรับประเพณีสงกรานต์ ในโอกาสนี้ถือเป็นการสืบสานวัฒนธรรมไทย  
อันดีงาม บริษัทฯจึงเชิญชวนให้พนักงานออฟฟิศร่วมกันแต่งกายด้วยชุดลายดอก  
ซึ่งแน่นอนว่าได้รับความร่วมมืออย่างดีจากพนักงานเป็นอย่างมาก ทำให้ช่วง  
บรรยากาศในวันนั้นเต็มไปด้วยสีสันและความสวยงามดั่งมาอย่างไทย



และยังมีการจัดกิจกรรมเล่นเกมสันทนาการเพื่อความเพลิดเพลิน โดยมีเกมสันทนาการที่ความเพลิดเพลิน เกมสันทนาการ  
ความเพลิดเพลินและเกมสันทนาการเพื่อความเพลิดเพลิน ให้พนักงานได้เข้าร่วมเล่นกันอย่างสนุกสนาน เพื่อเป็นการย้ำเตือน  
พนักงานให้ตระหนักถึงความเพลิดเพลินในการปฏิบัติงานช่วงเทศกาลวันหยุดยาวสงกรานต์ ซึ่งบรรยากาศก็เต็มไปด้วยความ  
และความสนุกสนาน



# กิจกรรมของขวัญวันเกิดพนักงาน (New collection)



เนื่องด้วยบริษัทฯ ให้ความสำคัญกับพนักงาน และเพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงาน จึงได้กำหนดสวัสดิการของขวัญครบถ้วนวันเกิดพนักงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงาน เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพนักงานและบริษัทฯ เสริมสร้างความผูกพัน ตลอดจนสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีให้กับบุคลากรภายในบริษัทฯ

โดยในรอบปีงบประมาณ 2566 บริษัทฯ ได้มอบหมอนผ้าห่ม เพื่อให้พนักงานได้นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้สูงสุด สำหรับของขวัญครบถ้วนวันเกิด บริษัทฯ ได้มอบหมายให้ผู้จัดการหรือผู้บังคับบัญชาเป็นตัวแทนในการส่งมอบของขวัญและการ์ดอวยพรจากท่านประธานเพื่อเป็นการส่งต่อความรู้สึกดีๆ ที่บริษัทฯ มอบให้แก่พนักงาน

ในโอกาสนี้เราจึงได้รวบรวมบรรยากาศการมอบของขวัญมาให้ทุกคนได้ชมกันเนื่องในโอกาสครบถ้วนวันเกิด ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ได้โปรดดลบันดาลประทานพรให้พนักงานและครอบครัว จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพกายและใจที่สดใสแข็งแรง สมหวังดั่งใจปรารถนาทุกประการ



## บรรยากาศการตรวจสุขภาพประจำปี

บริษัทฯ จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อวันที่ 20 และ 27 มีนาคม 2566 ให้แก่พนักงาน เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของพนักงานและคัดกรองปัญหาสุขภาพของพนักงานเบื้องต้น เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรค หากตรวจพบในระยะเริ่มต้นจะได้รีบดูแลรักษาสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างไกลโรคต่างๆ การตรวจสุขภาพประจำปีจึงมีประโยชน์และความจำเป็นต่อพนักงาน เพราะเรายังมีโอกาสป้องกันและรักษาก่อนที่จะลุกลามไปมากขึ้น

โดยในปีนี้บริษัทฯ ใช้บริการจากโรงพยาบาลลาดพร้าว ซึ่งรายละเอียดของการตรวจสุขภาพจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละช่วงอายุ และปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่อาจจะเกิดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน



และสำหรับพนักงานที่มีผลตรวจผิดปกติหรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีโอกาสจะเป็นโรคต่างๆ ขอบแนะนำให้พนักงานรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวิเคราะห์อย่างละเอียดและดำเนินการรักษาได้ทันเวลาที่ อย่างไม่รีก็ตามขอให้นักงาทุกคณหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์และแข็งแรง



# รางวัลการดำเนินงานด้านความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมยอดเยี่ยม ประจำปี 2022 (Best Safety Performance Award)



เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2566 ที่ผ่านมา บริษัท โตโยต้า ภูเก็ต ไทยแลนด์ ได้จัดงาน Anzen taikai ขึ้นเพื่อนำเสนอผลการดำเนินการป้องกันอุบัติเหตุของบริษัทและบริษัทในเครือรวมถึงการประกาศรางวัลสำหรับบริษัทที่มีการดำเนินงานดีเด่นในแต่ละระดับ

วัตถุประสงค์การจัดงาน : เพื่อให้แต่ละบริษัทสรุปผลการดำเนินงานกิจกรรมด้านความปลอดภัยที่ผ่านมาและแผนงานของ FY2023

ในส่วนของบริษัทเรา ปีนี้เป็นปีแรกที่ เรา ได้รางวัล Platinum ด้วยน้ำ

## PLATINUM AWARD

Max Score all activities

- ✓ Safety Audit 100%
- ✓ WEA Audit 100%
- ✓ Genba Audit 100%
- ✓ Safety Patrol report completed
- ✓ Safety Monthly report completed
- ✓ Participated safety officer meeting 100%
- ✓ No Accident FY2022



## ภาพบรรยากาศกิจกรรม





# รณรงค์การขับขี่ปลอดภัยช่วงวันหยุดยาวสงกรานต์

การผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น    คนเที่ยวเยอะขึ้น    การเดินทางมากขึ้น



## ความเสี่ยงที่เกิดอุบัติเหตุจากการเดินทางเพิ่มขึ้น

**วัตถุประสงค์** : เพื่อเป็นการป้องกันอุบัติเหตุบนถนนช่วงวันหยุดยาวสงกรานต์

## กิจกรรมความปลอดภัยช่วงสงกรานต์

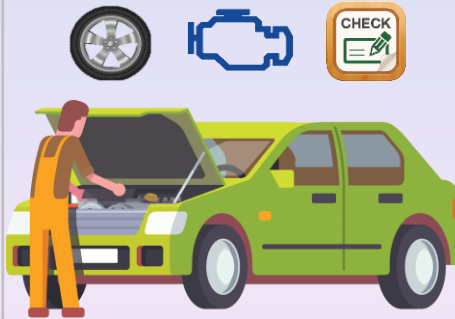
### เตรียมความพร้อมคน

- ดื่มไม่ขับ
- ความเร็วในการใช้รถ
- การพักผ่อนก่อนเดินทางไกล



### เตรียมความพร้อมรถ

- การตรวจสภาพความพร้อมรถด้วยตนเอง
- จุดสำคัญที่ต้องตรวจเช็ค



### เตรียมความพร้อมเส้นทาง

- สำรวจเส้นทางก่อสร้างเพื่อให้พนักงานได้วางแผนก่อนการเดินทาง



### ภาพบรรยากาศกิจกรรม



ก่อสร้างถนน บริเวณแม่ทา จังหวัดลำพูน ถนนหมายเลข 11



# อบรมดับเพลิงขั้นต้น



การอบรมดับเพลิงขั้นต้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพนักงานทุกคน เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินที่เกิดขึ้น ซึ่งพนักงานทุกคนต้องมีความรู้ ความเข้าใจในการระงับอัคคีภัยอย่างถูกต้อง

ทางแผนก OHS จึงได้จัดอบรมดับเพลิงขั้นต้นขึ้น เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2023 ที่ห้องประชุม 4 โดยวิทยากรจากบริษัท ครูเสื่อสอนปฐมพยาบาล ป้อมหัวใจ จำกัด

## หัวข้อการอบรม

1. หลักการเกิดเพลิงไหม้
2. การระงับเพลิงไหม้เบื้องต้น
3. การปฐมพยาบาล
4. การนำไปใช้กับสถานการณ์จำลอง



# ประชุมทบทวนฝ่ายบริหาร(Management Review)



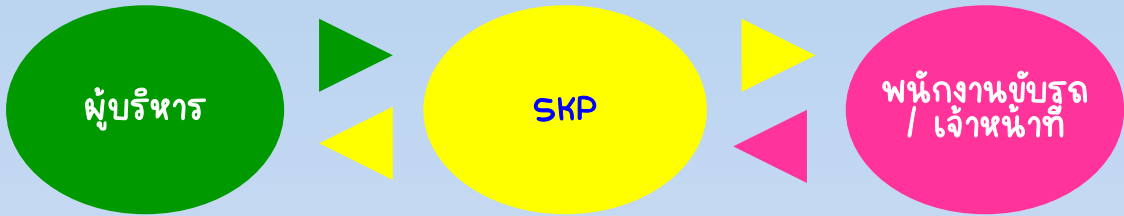
การประชุมทบทวนฝ่ายบริหาร ครั้งที่ 1 ประจำปี 2023 โดยมีระดับผู้บริหาร, ผู้จัดการ, และผู้ดูแลเอกสาร ISO ของแต่ละแผนกเข้าร่วมประชุม โดยพร้อมเพียงกันซึ่งการประชุมนี้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 28 เมษายน 2023 ที่ห้องประชุม 4

โดยการประชุมครั้งนี้มีเพื่อสรุปผลการดำเนินงาน และวิเคราะห์ปัญหาผลลัพธ์ที่ไม่ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อหาแนวทางพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้นในระบบบริหารงานด้านคุณภาพ และระบบการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม ตลอด 6 เดือนที่ผ่านมา (ตั้งแต่ เดือนตุลาคม 2022 - มีนาคม 2023) ซึ่งบรรยากาศการประชุมครั้งนี้เต็มไปด้วยการอภิปรายหารือที่เข้มข้นมาพร้อมกับคำแนะนำต่างๆ จากผู้บริหารที่สนับสนุนให้กระบวนการดำเนินงานเป็นไปอย่างราบรื่น



# บุคคลกรที่เป็นกุญแจสำคัญ สู่ความปลอดภัยของบริษัท TTT's group (Safety Key Person (SKP))

SKP นั้น เป็นสิ่งที่จัดตั้งขึ้นมาเพื่อเป็นบุคลากรที่คอยตรวจตราด้านความปลอดภัยในขั้นตอนการทำงานของเจ้าหน้าที่ ที่มีหน้าที่ในการควบคุมการทำงานของพนักงานขับรถขนส่ง และเป็นผู้คอยแก้ไขปัญหาการทำงานที่ผิดพลาด และนำมารายงานผู้บริหารอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างทันที่



คอยเป็นสื่อกลาง ระหว่าง กันและกัน

คุณสมบัติที่ SKP พึงมี



## องค์ความรู้และวิธีคิด

- ↳ การคิดอย่างมีตรรกะ
- ↳ เข้าใจวิธีการทำงานแบบโตโยต้า

## การสื่อสาร

- ↳ ฟังอย่างกระตือรือร้นอย่างตั้งใจ
- ↳ ให้ความคิดเห็นและสั่งการได้
- ↳ สามารถชี้แนะผู้อื่นได้

## จิตสำนึก

- ↳ ความตระหนักถึงความปลอดภัย
- ↳ ความตระหนักถึงการทำงานเป็นทีม
- ↳ ซื่อสัตย์
- ↳ เมตตา

## การกระทำ

- ↳ คิดได้ & ทำเลย



SKP  
พัฒนาการ

Safety  
เพิ่มขึ้น

ปัญหา  
ลดลง

อุบัติเหตุ  
ลดลง

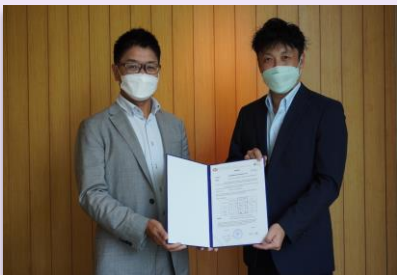
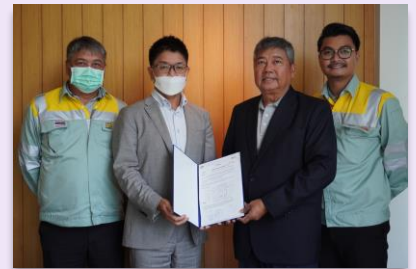
การพัฒนาของบุคลากรเหล่านี้ คือการพัฒนาระบบ Safety ของทั้งองค์กร

เพื่อองค์กรของเราจะเติบโตไปในทางที่ทุกคนวาดฝันไว้  
พวกเราทุกคนมาพยายามพัฒนาตนเองด้วยกันนะครับ

# ประชุมนอกสถานที่ (OUTSIDE Meeting BzP)

สวัสดิ์พีๆ ทุกท่าน เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2566 ทางบริษัทฯเรามีการจัดประชุมนอกสถานที่ (Outside meeting) ขึ้นโดยวัตถุประสงค์ เพื่อให้ บริษัท TTT และ BzP มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันมากขึ้น เพื่อให้เกิดความร่วมมือที่ดีต่อกัน รวมถึงลดระยะห่างระหว่าง TTT และ BzP อีกทั้งยังสามารถแชร์ปัญหาและข้อมูลระหว่างกันได้โดยตรง

หัวข้อหลักในการ Meeting ครั้งนี้ ประกอบด้วย การอธิบาย Hoshin FY 2023 โดยท่านประธาน Mr. Murai และประกาศรางวัล Performance Give Awards. รวมถึงในวันนั้น ได้มีการ Sign Contract & Sign Transportation Fee เราเก็บภาพบรรยากาศเล็กๆ น้อยๆ ในวันนั้นมาให้ทุกท่านได้ชมกันนะคะ





สวัสดีค่ะ

# ปรับปรุงและซ่อมบำรุงลานฝึกอบรม

พบกัันอีกเช่นเคยคะ ซึ่งในปีนี้ ศูนย์ฝึกอบรมของเราก็จะครบรอบการก่อตั้ง 16 ปีเต็ม ในวันที่ 11 กรกฎาคม 2023

ดังนั้น ในปีนี้เราจะมาปรับปรุงศูนย์ฝึกอบรมของเรากัน เพื่อให้หน้าอยู่และปลอดภัยกันนะคะ เพราะเราเชื่อมั่นว่า **“ ยาร์ดที่ดี เป็นพื้นฐานแห่งความปลอดภัย ”** ร่วมด้วยช่วยกันทำบ้านหลังนี้ของเราให้หน้าอยู่กันคะ



เริ่มด้วย

กิจกรรม 5 ส

คือ การจัดระเบียบพื้นที่การทำงาน ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยเพื่อให้เกิดสภาพการทำงานที่ดีประกอบไปด้วย **สะอาด สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และสร้างนิสัย**



กิจกรรม : ทาสี/ตีเส้นลานฝึกอบรม

คือ การทาสีและตีเส้นไคไลน์ต่างๆในพื้นที่การทำงาน เพื่อให้เกิดความชัดเจน เช่น ช่องโหลดรถขึ้น-ลง/ฐานการฝึกอบรมต่างๆ หรือ แนวเส้นทางม้าลาย ,ทางเท้า เพื่อความปลอดภัยในการทำงานและบุคคลที่ใช้พื้นที่



ก่อนทำ

หลังทำ



กิจกรรม : ซ่อมรอยแตกกร้าวพื้นถนน / พื้นทรุด

คือ การซ่อมแซมพื้นในส่วนที่มีรอยแตกกร้าว ดูแล้วไม่สวยงาม หรือ บริเวณที่พื้นทรุด ทำให้เกิดพื้นต่างระดับ ไม่สวยงาม และอาจก่อให้เกิดการสะดุดล้ม อาจได้รับบาดเจ็บได้



ศูนย์ฝึกอบรม โตโยต้า ทราหนสปอร์ต (ประเทศไทย)จำกัด



# แสดงความยินดีกับพนักงาน & แนะนำพนักงานใหม่

## แสดงความยินดีกับพนักงาน

น้องไลอ้อน



เกิดวันที่ 18 เมษายน 2566  
บุตรคุณวรินทร์ มุมกระโทก

น้องจีโอ



เกิดวันที่ 23 พฤษภาคม 2566  
บุตรคุณรุจีประภา เสวตทัต

น้องคนโปรด



เกิดวันที่ 5 มีนาคม 2566  
บุตรคุณศรารัฐ ประทุมมาตร์

น้องนาเดียร์



เกิดวันที่ 17 เมษายน 2566  
บุตรคุณสุรโชค ดวงประโคน

## แนะนำพนักงานใหม่

### VLO-SR Officer



นายชัยพุกษ์ จาวรกุล  
วันเริ่มงาน 1 มีนาคม 2566  
อย่าพูดว่าทำไม่ได้ ถ้ายังไม่ได้  
เริ่มทำ

### Management Trainee



นายทรงพล ศรีสุวรรณ  
วันเริ่มงาน 1 มิถุนายน 2566  
ความเก่งไม่ได้ทำให้คุณเติบโต  
ทัศนคติที่ดีต่างหากที่ทำให้คุณโตขึ้น

### VLO-GW Officer



นายศุภกิตต์ ใหม่หะลา  
วันเริ่มงาน 1 มีนาคม 2566  
งานคือเงิน เงินคืออนาคต

### Driver



นายวรารจน์ มูลตรีเส้า  
วันเริ่มงาน 15 มีนาคม 2566  
ปฏิบัติตามกฎจราจร ลดการ  
เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุ

### HR Officer



นางสาวสุทธิดา ดวงดา  
วันเริ่มงาน 1 มีนาคม 2566  
เปิดใจให้กว้าง พัฒนาให้เก่ง อดทน  
ให้เป็น เดินต่อไปอย่ายอมแพ้

### Driver

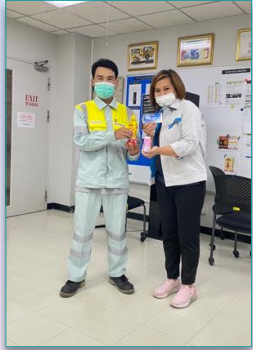
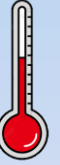


นายพงษ์พันธ์ ครองเมืองแสน  
วันเริ่มงาน 15 มีนาคม 2566  
พึงนึกเสมอว่า ไม่มีความยากจน  
ในหมู่มนุษย์



# กิจกรรมรับมือกับอากาศร้อน (Support Driver)

ด้วยสภาพอากาศในช่วงเดือนมีนาคม อุณหภูมิค่อนข้างสูงขึ้น บริษัทฯจึงจัดกิจกรรมแจกจ่ายเย็น ผ้าเย็น เครื่องดื่มชูกำลัง และจัดพื้นที่ให้บริการน้ำแข็งเพิ่มเติมที่บริเวณแผนก DVM ให้แก่พนักงานที่ต้องปฏิบัติงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคฮีทสโตรก หรือที่รู้จักกันว่าโรคลมแดด รวมถึงเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาความร้อนให้แก่พนักงานอีกด้วย



ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก DVM

## 7 วิธี รับมือหน้าฝน



ทานผลไม้รสเปรี้ยว  
เสริมวิตามินซี  
ป้องกันหวัด



สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับ  
หน้าฝน เช่น เสื้อผ้าบางเบา



หากผมโดนฝน  
ต้องสระทันที



แต่งหน้าด้วย  
เครื่องสำอางกันน้ำ



พกเสื้อกันฝนหรือร่มทุกครั้ง  
ที่ออกจากบ้าน



กินอาหารรสเผ็ดร้อน  
ช่วยเพิ่มอุณหภูมิใน  
ร่างกาย



ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



# หน้าฝนมาเยือน ต้องระวัง 7 โรคที่มากับฝน

01

โรคไข้หวัด (ไข้หวัดธรรมดาทำให้ไม่สบายตัว เจ็บคอ)

มีไข้ต่ำๆ ครั่นเนื้อครั่นตัว อาจมีอาการไอและจามร่วมด้วย  
มีอาการคัดจมูก และอาจมีน้ำมูก อ่อนเพลียและปวดเมื่อยตามร่างกาย



02

โรคไข้หวัดใหญ่ (ไข้หวัดใหญ่ทำให้รู้สึกปวดศีรษะ)

ไข้ขึ้นสูง รู้สึกร้อนๆ หนาวๆ ปวดศีรษะ ปวดตามเนื้อตัว และอ่อนเพลีย  
เบื่ออาหาร คัดจมูก อาจจะมีน้ำมูก



03

โรคไข้เลือดออก (ยุ่งลายเป็นพาหะของโรคไข้เลือดออก)

เบื่ออาหารและอาเจียน ปลายมือ ปลายเท้ามีสีคล้ำ ปัสสาวะและ  
อุจจาระแบบมีเลือดปน หากเกล็ดเลือดต่ำมากจะมีตุ่มขึ้นตามผิวหนัง  
ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ปวดกระบอกตา ไข้ขึ้นสูงอย่าง  
รวดเร็ว แล้วค่อย ๆ ลดลง



04

โรคฉี่หนู (สาเหตุมาจากหนูตามท่อ)

มีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดเมื่อยตามตัวบริเวณขาและน่อง  
หากป่วยหนักจะมีอาการหนาวสั่น และ ตาแดง



05

โรคปอดบวม (ผลกระทบต่อปอด)

ไข้สูง มีอาการไอ หายใจหอบเหนื่อย  
เบื่ออาหาร และซึมลง



06

โรคอาหารเป็นพิษ (ขับถ่ายบ่อย)

รู้สึกปวดท้องแบบบิด  
อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร  
ขับถ่ายบ่อยผิดปกติ อาจจะถ่ายเหลวหรือถ่ายแบบมีเลือดปน

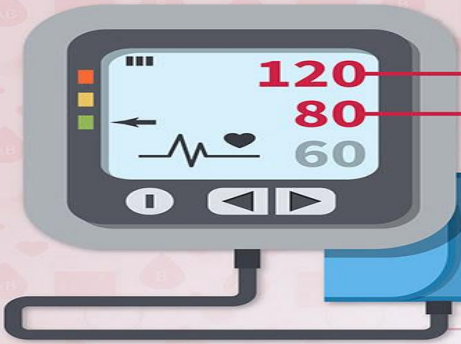


07

โรคอาหารเป็นพิษ (ขับถ่ายบ่อย)

เยื่อตาขาวแดง เปลือกตาบวม  
เคืองตาตลอดเวลา น้ำตาไหลลง





**ความดันโลหิต หมายถึง** ความดันของเลือดที่เกิดจากการที่หัวใจเต้น 1 ครั้ง ทำให้เกิดแรงดันเลือด 2 ค่า

1 ค่าความดันเมื่อหัวใจบีบตัว เป็นค่าบน

2 ค่าความดันเมื่อหัวใจคลายตัว เป็นค่าล่าง

# ความดันโลหิต

หนึ่งในสัญญาณชีพที่สำคัญ บ่งบอกสุขภาพและโรคภัย

## ค่าความดันโลหิตในระดับต่างๆ

| ระดับความดันโลหิต  | ค่าบน      | ค่าล่าง    | ระดับความดันโลหิต | ค่าบน     | ค่าล่าง |
|--------------------|------------|------------|-------------------|-----------|---------|
| ระดับอันตราย       | 180 ขึ้นไป | 110 ขึ้นไป | ค่อนข้างสูง       | 130 - 140 | 85 - 90 |
| สูงมาก และ อันตราย | 160 - 180  | 100 - 110  | ปกติ              | 120 - 130 | 80 - 85 |
| สูงมาก             | 140 - 160  | 90 - 100   | เหมาะสม           | 120       | 80      |

### อันตรายของโรคความดันโลหิตสูง

- หัวใจทำงานมาก หัวใจโต จนกระทั่งหัวใจวาย เลือดหัวใจตีตัน
- เลือดเลือกในสมองตีบหรือแตก เป็นอัมพาตหรือเสียชีวิตได้
- เกิดภาวะไตวาย หรือภาวะสารพิษคั่งในร่างกาย

### สาเหตุของความดันโลหิตสูง

- มีทั้งชนิดทราบสาเหตุและไม่ทราบสาเหตุ
- ชนิดที่ทราบสาเหตุ**  
จากการเป็นโรคไต โรคหัวใจ การใช้ยาบางชนิด หรืออาการครรภ์เป็นพิษ
  - ชนิดไม่ทราบสาเหตุ แต่มีปัจจัยเสริม** คือ
    - กรรมพันธุ์
    - การปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เช่น น้ำหนักตัวมากเกินไป อ้วนมาก รับประทานอาหารรสเค็มเป็นประจำ ไม่ออกกำลังกาย สูบบุหรี่มาก มีความเครียดสะสม

## อาการ



- 1 ในระยะแรก อาจมีการปวดศีรษะ บริเวณท้ายทอย มึนงง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง หายใจขัด ตาพร่ามองไม่ชัด
- 2 ในผู้ป่วยบางรายอาจไม่แสดงอาการ แต่วัดความดันโลหิตสูงกว่าปกติ

## การปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

- ลดอาหารเค็ม
- ลดน้ำหนัก/ควบคุมน้ำหนัก หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันหรืออาหารจำพวกแป้ง
- ไม่สูบบุหรี่ หรืออยู่ในที่มีควันบุหรี่
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ทำจิตใจให้เบิกบาน ลดความเครียด หลีกเลี่ยงความโกรธ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
- รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรหยุดยาเอง
- หมั่นสังเกตอาการตนเอง วัดความดันโลหิตสม่ำเสมอ และรับการตรวจตามแพทย์นัด

# “คิดก่อนคลิก 6 ข้อปฏิบัติป้องกันไม่ให้โดนล้วงข้อมูล” (Cyber security)



ปัจจุบันเรามักได้รับข้อความเชิญชวนให้หลงเชื่อผ่านการส่งลิงก์ SMS/Email/เพิ่มเพื่อน/พูดคุยหลอกล่อล้วงข้อมูล โดยวิธีการแอบอ้างต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายตามมา

## จุดสังเกต กลลวงมิจฉาชีพ

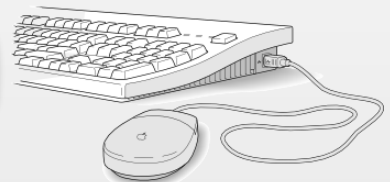
1. สังเกตข้อผู้ส่ง และบัญชีอีเมลว่าเป็นของหน่วยงานจริงหรือไม่
2. สังเกตลิงก์ URL โดยปกติเว็บที่มีตัวตนจะไม่ตั้งชื่อให้ซับซ้อน เน้นจำง่าย แต่ถ้าหากคุณเข้าเว็บมาแล้วพบว่า ลิงก์เว็บไซต์นั้นมีชื่อทำนอง [www.gygy8k.com](http://www.gygy8k.com) (มีตัวอักษรเรียงสลับปนเปกัน) หรือเว็บที่อ่านได้แต่ยาว ให้ระวังไว้ก่อนเลยว่า เว็บเหล่านั้นเป็นเว็บไซต์ปลอมที่เชื่อถือไม่ได้

## หน้าเว็บหลอกลวง (Phishing)

Phishing คือ การหลอกลวงให้ไปยังหน้าเว็บปลอมแล้วให้กรอกข้อมูล เพื่อดักจับเอาข้อมูลสำคัญของคุณไป



## 6 ข้อปฏิบัติ ป้องกันไม่ให้โดนล้วงข้อมูล



1. ไม่คลิกลิงก์ที่คิดว่าเป็น E-mail Spam เช่น ฉันสามารถเข้าถึงอุปกรณ์ของคุณได้ หรือ การชำระเงินจากบัญชีของคุณ
2. ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวกับบุคคลอื่น เช่น รหัสเข้าคอมพิวเตอร์ / รหัส E-mail / เลขบัตรประชาชน
3. ไม่ติดตั้งแอปหรือโปรแกรมใดๆ ที่ไม่น่าเชื่อถือลงคอมพิวเตอร์ หรือลงบนมือถือ
4. ไม่เข้า Website ที่ต้องสงสัยว่าไม่ถูกต้อง หรือ ไม่ปลอดภัย เช่น เชื่อเชิญให้คลิกลิงค์เพื่อรางวัลต่างๆ
5. ไม่ใช้ Wi-Fi (Free Internet) สาธารณะ ทำธุรกรรมทางการเงิน
6. อัปเดตระบบปฏิบัติการของเครื่องคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถืออย่างสม่ำเสมอ

# ไม่หลบรถพยาบาลเปิดไซเรน ระวังผิดกฎหมายจรดคุกเงิน และเจตนาฆ่า!



เมื่อได้ยินเสียงไซเรนของรถพยาบาลฉุกเฉินดัง แต่ก็มีผู้ใช้รถใช้ถนนบางประเภท ไม่หลีกเลี่ยงให้รถพยาบาล เพราะคิดว่าที่เปิดไซเรนคืออยากไปก่อน หรือเปิดเฉยๆ ไม่มีอะไรหรอก แต่คุณรู้ไหม ขวางทางรถพยาบาลผิดกฎหมาย



## ทำไมรถพยาบาลฉุกเฉินถึงมีอิทธิพลในการเปิดเสียงไซเรน?

เสียงไซเรนคือสัญญาณที่บอกให้คนละแวกนั้นรู้ว่ากำลังมีเรื่องราวยาวแรงเกิดขึ้นภายในรถพยาบาลฉุกเฉินคันนี้ โดยผู้ที่อยู่ในรถพยาบาลฉุกเฉินมีสถานะไม่ปกติหรือเข้าขั้นวิกฤติ ชีวิตแขวนบนเส้นด้ายว่าจะอยู่หรือจะไป

โดยสถานะไม่ปกติหรือเข้าขั้นวิกฤตินั้น เช่น รถชนกันที่สี่แยกไฟแดงแล้วมีผู้ประสบอุบัติเหตุบาดเจ็บสาหัสทั้งคู่ต้องไปห้องพยาบาลฉุกเฉินอย่างด่วน หรือมีผู้ป่วยด้วยโรคประจำตัวตกอยู่ในสถานะโคมาต้องถึงมือหมอให้ไวที่สุดเพื่อรักษาอย่างทันท่วงที นี่จึงเป็นเหตุผลที่รถพยาบาลฉุกเฉินมีอิทธิพลกว่ารถคันอื่น ๆ



## รถพยาบาลฉุกเฉินเปิดไฟวับวาบแต่ปิดเสียงไซเรนต้องหลบไหม?

การใช้สัญญาณไฟวับวาบและสัญญาณเสียงไซเรนแบ่งออกเป็น 2 กรณี โดยสำนักวิชาการของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติได้ออกมาให้ข้อมูลว่า

ถ้ารถพยาบาลฉุกเฉินเปิดไซเรนและเปิดไฟวับวาบพร้อมกัน เป็นกรณีรีบด่วนที่จะต้องไปถึงห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลให้ไวที่สุด

ถ้ารถพยาบาลฉุกเฉินปิดเสียงไซเรนแต่เปิดไฟวับวาบเพียงอย่างเดียว ในกรณีนี้เกิดเหตุไม่ฉุกเฉินขึ้น แต่เป็นเหตุด่วนที่ต้องไปให้ถึงห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลให้ไวที่สุด

## สรุป

ไม่ว่ารถพยาบาลฉุกเฉินที่เปิดเสียงไซเรนจะมีคนป่วยจากโรคประจำตัว หรือคนบาดเจ็บจากอุบัติเหตุรถชนสี่แยกก่อนหน้า สิ่งที่คุณจะต้องทำคือ “หลีกเลี่ยงให้รถพยาบาล” เพราะถ้าฝ่าฝืนมีโทษปรับ 500 บาท และถึงแม้จำนวนเงินจะน้อยนิด แต่สิ่งที่สูญเสียไปอาจมากกว่าคือ “ชีวิต”



## ไม่หลบทางให้รถพยาบาลฉุกเฉินผิดกฎหมายใหม่ ข้อไหนบ้าง?

พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ.2522 มาตรา 75 ระบุว่า อนุญาตให้รถฉุกเฉินสามารถส่งแสงไฟวับวาบหรือเสียงไซเรนได้ และจอดรถในที่ห้ามจอดเพื่อรับผู้ประสบเหตุ ขยับเร็วได้มากกว่าที่กฎหมายกำหนด (แต่ไม่เร็วจนเกินไป) และสามารถขับรถฝ่าไฟแดงได้เลยโดยไม่ต้องรอให้เปลี่ยนเป็นไฟเขียว

ซึ่งถ้าคุณขับขึ้นหรือขับขวางจะถือว่าทำผิดตามมาตรา 76 ที่บอกว่า ผู้ใช้รถใช้ถนนต้องหลีกเลี่ยงให้รถพยาบาล ในทันทีเมื่ออยู่ในเลนเดียวกับรถพยาบาลฉุกเฉิน หากฝ่าฝืนมีโทษปรับ 500 บาท และเมื่อย้อนไปในปี 2562 มีกรณีนี้เกิดขึ้นโดยสำนักกองปราบปรามให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ถ้าขับรถกีดขวางทางรถพยาบาลฉุกเฉิน แล้วทำให้ผู้ป่วยในรถพยาบาลถึงแก่ชีวิต อาจเข้าข่ายความผิดที่กระทำโดยประมาท หรือกระทำโดยเจตนาฆ่า ซึ่งขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการขณะนั้นว่าแสดงออกแบบใด

# ข่าวสาร HR



นี่เธอ...รู้กันยังสวัสดิการตัด  
แว่นสายตา กับ ที่น้ตากกรม  
แยกกันแล้วนะ

จริงหรือ!!!  
แล้วแยกกัน  
ยังไงเนี่ย



การเบิกสวัสดิการค่าที่น้ตากกรมหนะ  
เราสามารถใช้สิทธิเบิกค่าที่น้ตากกรมได้  
ตามจริง แต่ไม่เกิน 3,000 บาทต่อปี  
แล้วนะ

ดีจัง แล้วสวัสดิการตัด  
แว่นสายตาหละ



สวัสดิการตัดแว่นสายตาเนี่ย สำหรับพนักงาน  
ที่มีค่าสายตาที่ผิดปกติจากผลตรวจสุขภาพ  
ประจำปีตามหลักเกณฑ์ในประกาศบริษัทฯ  
จะสามารถแจ้งขอใช้สิทธิตัดแว่นสายตาได้เลย  
และบริษัทจะทำการตัดแว่นให้กับพนักงาน  
ตามรอบที่บริษัทกำหนด

โดยในปี 2566 นี้เป็นปีที่ให้  
สิทธิสวัสดิการนี้ได้ปีแรก ถ้าเธอ  
แจ้งขอใช้สิทธิตัดแว่นสายตา  
มาแล้วเตรียมตัวตัดแว่นได้เลย

แล้วถ้าสิ้นตัดแว่น  
ในรอบนี้ไปแล้วปี  
หน้าจะใช้สิทธิตัด  
แว่นสายตาจะต้อง  
ทำยังไงบ้างนะ

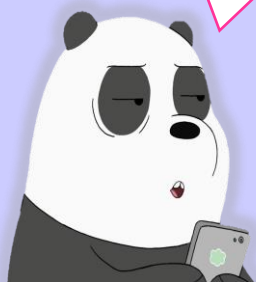


เธอก็สามารถใช้สิทธิตัดแว่น  
สายตาของปีถัดไปได้ก็ต่อเมื่อมี  
ค่าสายตาจากผลตรวจสุขภาพ  
ประจำปีที่เปลี่ยนแปลงจากปี  
ก่อนหน้านะ และต้องนำแว่น  
สายตาเดิมมาคืนให้บริษัทด้วย

แล้วถ้าแว่น  
สายตานั้นพัง  
หรือสูญหาย  
ฉันจะใช้สิทธิ  
ตัดแว่นสายตา  
ได้อย่างไรหละ

ถ้าแว่นสายตาเธอพัง หากบริษัท  
ตัดแว่นสามารถซ่อมแซมได้และ  
อยู่ในเงื่อนไขการรับประกัน  
บริษัทก็จะประสานงานซ่อมให้  
แต่หากไม่สามารถซ่อมแซมได้  
พนักงานก็ต้องรับภาระค่าใช้จ่าย  
เพียงผู้เดียวนะ

แต่หากเธอทำแว่นสายตาหาย ไม่มี  
ซากเดิมมาประกอบปีในการพิจารณา  
ตัดแว่นสายตาใหม่ เธอจะมีสิทธิใช้  
สวัสดิการตัดแว่นสายตา ในรอบปี  
ถัดไปเท่านั้นเลย







# แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว

หลบร้อนไปนอนริมลำธารกันดีกว่า~ จังหวัดจันทบุรี เป็นจังหวัดที่มีหลายบรรยากาศในการพักผ่อน



**พิกัด : ทุ่งพล จันทบุรี**

เป็นอีกหนึ่งตำบลเล็กๆ

ที่ใครๆ ก็อยากไปพักผ่อน

นอกจากจะโอบล้อมด้วยขุนเขาเขียวขจี

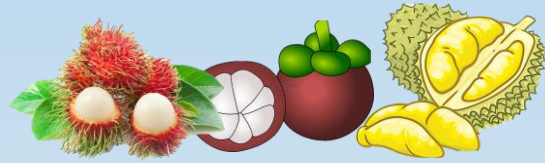
น้ำตกและลำธารสดชื่น

แล้วยังแวดล้อมไปด้วยสวนผลไม้มากมาย

ทั้งเงาะ มังคุด และทุเรียน



สำหรับใครที่อยากเล่นน้ำก็สามารถลงเล่นได้เลย น้ำเย็นสดชื่นจริงๆ



**ที่ทุ่งพล จันทบุรี**

มีที่พักโฮมสเตย์หลายแห่งให้พักผ่อน อยู่ติดแม่น้ำลำธารที่เดินไม่กี่ก้าวถึงลำธาร

แถมมีบริการอาหาร เย็น - เช้า ให้ด้วย

ที่พักดีริมธาร

อาหารเย็น

อาหารเช้า



ขอขอบคุณข้อมูลจากเพจ CSP

**คำถามท้ายเล่มวารสาร ฉบับที่ 32**



สแกนคิวอาร์โค้ด เพื่อตอบคำถาม

หากพนักงานจะบิ๊งสิทธิสวัสดิการตัดแว่น สายตาในรอบปีถัดไป ต้องมีคุณสมบัติ และต้องดำเนินการอย่างไร ?



แผนกบริหารงานบุคคล ขอขอบคุณทุกแผนกที่ให้การสนับสนุนการจัดทำวารสาร และ ขอขอบคุณพนักงานทุกท่านที่ให้ความสนใจ ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัล

ร่วมตอบคำถามได้ถึงวันที่ 7 กรกฎาคม 2566  
ประกาศรายชื่อผู้โชคดีวันที่ 8 กรกฎาคม 2566