



TOYOTA TRANSPORT (THAILAND) CO., LTD

# วารสารบริษัท ฉบับที่ 27

## ประจำเดือนตุลาคม 2564



13 ตุลาคม

วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร  
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร



23 ตุลาคม

วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน  
บริษัท โตโยต้า ทรานสปอร์ต (ประเทศไทย) จำกัด

### สารบัญ

- ◆ Editor's talk
- ◆ นโยบายจรรยาบรรณและจริยธรรม
- ◆ ตรวจสอบโครงการติดเชื้อโควิด-19
- ◆ ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19จากประกันสังคม
- ◆ กิจกรรมวันแม่ 2021
- ◆ อบรมดับเพลิงขั้นต้น
- ◆ การตรวจประเมินระบบ ISO ภายใน
- ◆ กิจกรรมร่วมกับพนักงานส่งมอบรถใหม่
- ◆ โครงการ CSR สู่การพัฒนาโรงเรียน
- ◆ รับรางวัลจากกรมสวัสดิการและคุ้มครอง
- ◆ การฝึกอบรม TLEP รูปแบบ New normal
- ◆ "Safety corner" มุมเรียนรู้สู่ความปลอดภัย
- ◆ สวัสดิการเยี่ยมไข้พนักงาน
- ◆ แสดงความยินดีกับพนักงานในโอกาสต่าง ๆ
- ◆ วิธีการสังเกตอาการภายหลังจากการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19
- ◆ 7 เคล็ดลับ Work from home อย่างไรให้ได้งานและมีความสุข
- ◆ 4 เคล็ดลับ สำหรับทำงานที่บ้านอย่างไรให้ได้สุขภาพดี
- ◆ ตอบคำถามท้ายเล่ม



## Editor's Talk

สวัสดีพนักงานทุกท่านค่ะ

เจอกันอีกครั้งกับวารสารฉบับที่ 27 :) ในรอบเดือนตุลาคม สำหรับเนื้อหาในฉบับนี้ ทีมงานรวบรวมกิจกรรมของบริษัทฯ ตั้งแต่เดือนมิถุนายนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน มากไปกว่านั้นยังมีข่าวสารต่าง ๆ และเกร็ดความรู้รอบตัวมาให้ทุกท่านได้อ่านกันค่ะ

ช่วงนี้เข้าสู่ปลายฤดูฝน ใกล้เคียงฤดูหนาวกันแล้ว อย่าลืมที่จะดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ และขับรถเดินทางด้วยความระมัดระวังนะคะ

สุดท้ายนี้ทางทีมงานวารสารหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะมีความสุขและเพลิดเพลินไปกับการอ่านวารสารฉบับนี้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

♥ จากใจทีมงานวารสาร ♥

## นโยบายจรรยาบรรณและจริยธรรม

**จรรยาบรรณและจริยธรรม** ถือเป็นหนึ่งในวัฒนธรรมองค์กรที่พนักงานในกลุ่มบริษัท โตโยต้า ภูเก็ต (ไทยแลนด์) จำกัด ทุกคนต้องยึดถือปฏิบัติเป็นมาตรฐานสูงสุด พนักงานทุกคนมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติและยึดถือตามกฎหมาย กฎระเบียบบรรทัดฐานทางสังคมอันดีงาม โดยอยู่ในการทำงานของเราทุกด้าน ผู้ถือผลประโยชน์ร่วมโดยตรงและโดยอ้อมขององค์กรอีกด้วย และเพื่อให้เป็นการเน้นย้ำให้ทุกคนยังคงยึดมั่นและปฏิบัติ จึงนำมาให้ทุกท่านได้อ่านและทบทวนกันอีกครั้งผ่านวารสารฉบับนี้ ซึ่งมีอยู่ด้วยกันทั้งหมด 10 ข้อ ดังนี้

1. เรายึดมั่นใน “ความปลอดภัย” เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัย และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
2. เราจะปฏิบัติตามกฎหมายและกฎระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งรวมถึงกฎหมายต่อต้านการทุจริต, กฎหมายต่อต้านการค้าผูกขาดและกฎหมายการแข่งขันทางการค้า, และกฎหมายรวมถึงระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับร้านค้า
3. เรายึดมั่นในการทำรายงานทางการเงินให้ถูกต้องและแม่นยำ
4. เรามีการปฏิบัติตามกฎระเบียบทั้งหลายของบริษัท
5. เราจะปฏิบัติงานอย่างซื่อสัตย์สุจริต และมีความโปร่งใสรวมทั้งรักษาและสร้างความเชื่อใจในระหว่างผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
6. เราจะให้ความช่วยเหลือสนับสนุนในการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน
7. เราจะปฏิบัติตามและส่งเสริมการปฏิบัติงานของบริษัท ให้เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
8. เราจะเพิ่มมูลค่าโดยนวัตกรรม และมี “โตเซ็น” (การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง)
9. เราจะเคารพต่อสิทธิมนุษยชน
10. เราจะยอมรับความหลากหลายของบุคคลต่าง ๆ ที่อยู่ร่วมกันภายในบริษัท และภายในสังคม

**สำหรับบริษัท โตโยต้า ทรานสปอร์ต (ประเทศไทย) จำกัด** ยังคงมุ่งมั่นความสำคัญในการปฏิบัติตนภายในใต้จรรยาบรรณและจริยธรรมอันเป็นพื้นฐานของการดำเนินธุรกิจอย่างต่อเนื่อง

## ตรวจคัดกรองการติดเชื้อโควิด-19

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา หรือโรคโควิด-19 ในประเทศไทยที่ยังคงมีการแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่อง ทำให้ที่ผ่านมามีจังหวัดจะเชิงเทราอยู่ในพื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด จึงมีคำสั่งจากคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดเกี่ยวกับมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 ในสถานประกอบการโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งกำหนดให้แต่ละบริษัทต้องจัดให้มีการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 จำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละสิบของจำนวนพนักงาน ดังนั้นในช่วงปลายเดือนกรกฎาคม จนถึงสิ้นเดือนกันยายน บริษัทจึงจัดให้มีการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 โดยการสุ่มตรวจพนักงานร้อยละสิบ ของจำนวนพนักงานทั้งหมด เพื่อเป็นการปฏิบัติตามคำสั่งคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด

และเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและสร้างความมั่นใจอย่างต่อเนื่องให้แก่พนักงานในการมาทำงาน บริษัทยังจัดซื้อชุดตรวจ Antigen Test Kit ให้แก่พนักงานทุกคนตรวจ 100 % ก่อนมาทำงานทุกสัปดาห์ โดยกำหนดให้พนักงานตรวจหาเชื้อด้วยตนเองที่บ้าน



## ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 จากประกันสังคม

เนื่องด้วยกระทรวงแรงงาน ได้มอบหมายให้สำนักงานประกันสังคม ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และสถานพยาบาลเครือข่ายประกันสังคม ทั้งภาครัฐและเอกชน ให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ให้กับผู้ประกันตน มาตรา 33 โดยแบ่งเป็น 2 สูตรฉีดคือ สูตร 1 การใช้วัคซีนตัวเดียวกันทั้งเข็มที่ 1 และ 2 เป็นยี่ห้อแอสตราเซนเนกา (AstraZeneca) และสูตร 2 คือการฉีดสลับวัคซีน ตามมติของคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2564 โดยเข็มที่ 1 คือ ยี่ห้อซิโนแวค (Sinovac) เข็มที่ 2 เป็นยี่ห้อแอสตราเซนเนกา



สำหรับบริษัทฯ ทางสำนักงานประกันสังคม ได้กำหนดให้พนักงานเข้ารับการฉีดวัคซีนเข็มแรก ในวันที่ 13 สิงหาคม และ 3 กันยายน 2564 ที่ผ่านมามีพนักงาน โดยสำนักงานประกันสังคม จะเชิงเทราให้ใช้สถานที่ของบริษัท เดลต้า อีเลคโทรนิคส์ (ประเทศไทย) จำกัด เป็นจุดรับบริการฉีดวัคซีน ซึ่งสูตรของวัคซีนที่พนักงานได้รับเป็นยี่ห้อแอสตราเซนเนกา ทั้ง 2 เข็ม

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าพนักงานจะเข้ารับการฉีดวัคซีนแล้ว ก็ยังคงต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันต่อไปอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นการสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง และล้างมือบ่อยๆ เพื่อให้เรากลายเป็นผู้แพร่เชื้อแบบไม่มีอาการ ที่อาจจะเป็นต้นเหตุให้ผู้ที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนหรือผู้ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อจากเราได้



# กิจกรรมวันแม่ 2021

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานคำขวัญวันแม่แห่งชาติ ประจำปี 2564 ความว่า

**รักเอ๋ยรักแม่  
เร่งพากเพียรทำดีด้วยหัวใจ**

**ลูกทดแทนรักแท้ที่แม่ให้  
ประกาศคุณแม่ไว้ในแผ่นดิน**

เนื่องด้วยวันที่ 12 สิงหาคม 2564 เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทางบริษัทจึงจัดกิจกรรมวันแม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พนักงานทุกท่านรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ และยังเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวพนักงาน

สำหรับกิจกรรมวันแม่ในปีนี้ จัดกิจกรรมที่ชื่อว่า “วันแม่ปีนี้ ถึงตัวห่างไกล แต่ใจใกล้กัน” เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 โดยการให้พนักงานเขียนการ์ดบอกรักแม่ ผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อรับหน้ากากอนามัย นำไปมอบให้คุณแม่หรือคนที่คุณรัก ข้อความจะถูกนำไปใส่ในการ์ดที่จัดเตรียมไว้ และส่งมอบพร้อมหน้ากากอนามัย พนักงานที่ร่วมกิจกรรมทุกคน จะได้รับกระเป๋าผ้าสวย ๆ ไปมอบให้แม่ หรือคนที่พนักงานรัก ซึ่งในปีนี้อาจต้องบอกเลยว่าได้รับการตอบรับจากพนักงานเป็นอย่างมาก ^^

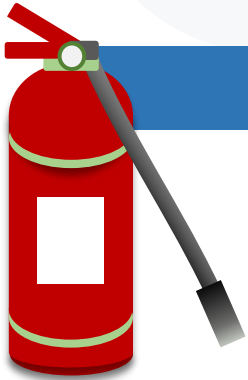


เก็บตกรูปภาพน่ารัก ๆ จากพนักงานระหว่างมอบให้คุณแม่



# อบรมดับเพลิงขั้นต้น

การอบรมดับเพลิงขั้นต้นนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก สำหรับพนักงานทุกคนในบริษัทควรมีความรู้ ความเข้าใจ ในเหตุเพลิงไหม้ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เราจึงจำเป็นต้องเตรียมความพร้อม และตื่นตัวอยู่เสมอ



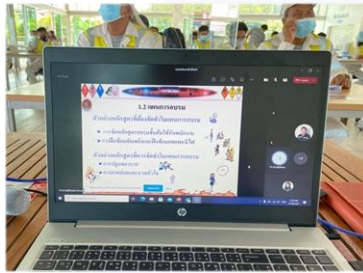
## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมให้พนักงานทุกคนมีความรู้อย่างถูกต้องในการระงับอัคคีภัยเป็นการลดความสูญเสียต่อชีวิต และ ทรัพย์สินในบริษัท

2. เพื่อให้สอดคล้องตามประกาศของกฎกระทรวงแรงงาน กำหนดมาตรการในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านปลอดภัยอาชีวอนามัย และ สภาพแวดล้อมในการทำงาน เกี่ยวกับการป้องกันและระงับอัคคีภัย พ.ศ. ๒๕๕๕

## บรรยากาศการอบรม

การอบรมในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ซึ่งมีข้อจำกัดในด้านสถานที่ในการรวมพนักงานของบริษัท ทางแผนก OHS จึงได้จัดการอบรมผ่านช่องทางออนไลน์ด้วย Microsoft Teams ในวันที่ 7 สิงหาคม 2564 โดยวิทยากรจากบริษัท แอนตี้ไฟร์ อินดัสตรี จำกัด



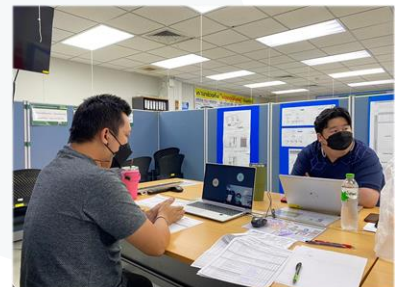
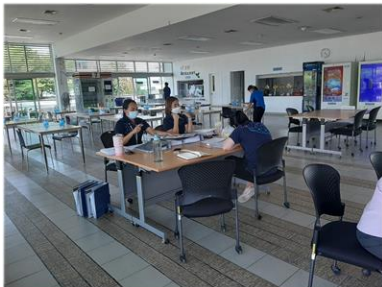


## วัตถุประสงค์



1. เพื่อตรวจติดตาม และตรวจประเมินการปฏิบัติงานของแต่ละแผนกให้สอดคล้องกับข้อกำหนดมาตรฐาน ISO9001:2015, ISO14001:2015 ข้อกำหนดกฎหมาย และข้อกำหนดของลูกค้า
2. เพื่อให้ผู้บริหารได้ทบทวน เสนอแนะเพื่อการปรับปรุงการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ตอบสนองความพึงพอใจของลูกค้า และป้องกันผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม

## การตรวจประเมินภายใน และบรรยากาศการประชุม



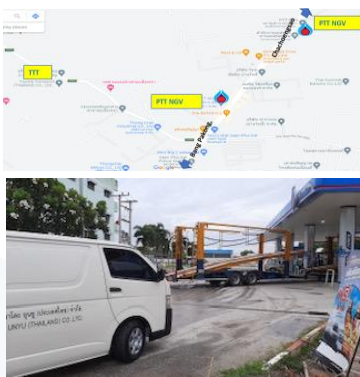
การตรวจสอบภายในเป็นกิจกรรมที่สำคัญของบริษัทฯ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับลูกค้า และเพิ่มคุณค่าในการดำเนินงานขององค์กรให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยครั้งนี้เป็นรอบที่ 2 ของปี 2564

ทางแผนก OHS ได้ตระหนักเป็นอย่างยิ่งถึงการพบปะ พูดคุยกันในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ในจังหวัดสีแดงเข้มอย่างฉะเชิงเทราของเรามีความน่าเป็นห่วงต่อการรับเชื้อส่งต่อกัน จึงได้เลือกสถานที่เป็นพื้นที่เปิดโล่ง กว้างขวาง มีอากาศถ่ายเทตลอดเวลา นั่นคือ Canteen ของเรานั้นเอง บางแผนกสะดวกเป็นห้อง DVM เราได้มีมาตรการจัดสเปย์แอลกอฮอล์ก่อน และหลังการใช้พื้นที่ร่วมกัน ซึ่งทุกคนนั่งห่างกัน 1-2 เมตร พร้อมกับสวมหน้ากากอนามัยอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณเหล่า Auditor และ Auditee ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตรวจประเมินภายในที่จัดขึ้นในวันที่ 19-21 สิงหาคม 2564 ครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้เป็นอย่างดี

# กิจกรรมร่วมกับพนักงานส่งมอบรถใหม่

## ◆ กิจกรรมสำรวจสถานีบริการน้ำมัน

เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2564 ทางบริษัทฯ ร่วมกับพี่ๆพนักงานส่งมอบรถใหม่ ได้ทำกิจกรรมสำรวจสถานีบริการน้ำมัน ปตท. เพื่อไปสำรวจสถานีบริการน้ำมันในพื้นที่ใกล้เคียงกับบริษัท (ถนนสิริโสธร สายจะเขิงเทรา - บางปะกง) ซึ่งลงพื้นที่ภายหลังจากการปรับปรุงถนนจากหน่วยงานราชการเสร็จสิ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มจำนวนสถานีบริการน้ำมันมาตรฐานรถเทรลเลอร์ของบริษัท ซึ่งจากผลการสำรวจทั้ง 2 สถานีพบว่า สถานีบริการน้ำมัน ปตท. ฝั่งขาเข้าจากอำเภอบางปะกงมุ่งหน้าจังหวัดจะเขิงเทรา สามารถเข้าใช้บริการได้เฉพาะรถเทรลเลอร์ 23 เมตร (รถที่ไม่มีสินค้า) และสถานีบริการน้ำมัน ปตท. ฝั่งขาออกจากจังหวัดจะเขิงเทรามุ่งหน้าอำเภอบางปะกง สามารถเข้าใช้บริการได้ทั้งรถเทรลเลอร์ 23 เมตร และรถเทรลเลอร์ 25 เมตร (รถที่ไม่มีสินค้า)



**สถานีบริการน้ำมัน ขาเข้า**  
สามารถเข้าใช้บริการได้เฉพาะรถเทรลเลอร์ 23 ม. เท่านั้น



**สถานีบริการน้ำมัน ขาออก**

สามารถเข้าใช้บริการได้ทั้งเทรลเลอร์ 23 ม. และ 25 ม. แต่ต้องระมัดระวังขณะเดินทางออก เนื่องจากจะมีรถจอดอยู่ข้างทาง

## ◆ กิจกรรมจุดจอดพักรถเทรลเลอร์

สืบเนื่องจากการทำงานของพนักงานส่งมอบรถใหม่ที่ต้องออกเดินทางขนส่งรถยนต์ใหม่ไปตามเส้นทางต่างๆ ภายในประเทศ ซึ่งในช่วงที่ผ่านมา มีพี่ๆพนักงานส่งมอบรถใหม่ที่เดินทางไปเส้นทางภาคใต้ พบจุดพักรถทางหลวงที่สามารถใช้เป็นจุดจอดพักรถมาตรฐานที่ปลอดภัยได้ในพื้นที่ 2 จังหวัด ซึ่งโดยปกติแล้วหากพนักงานพบพื้นที่ที่สามารถเป็นจุดจอดที่ปลอดภัยจะทำการแจ้งมายังหัวหน้างาน เพื่อประสานงานต่อไปยังแผนกที่เกี่ยวข้องในการสำรวจพื้นที่ว่าเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ หากเป็นไปตามมาตรฐานก็จะทำการกำหนดให้เป็นจุดจอดมาตรฐานรถเทรลเลอร์ และประกาศให้ทราบต่อไป



ด.ทับใต้ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์



ด.เขาไชยราช อ.ปะทิว จ.ชุมพร



ทั้งนี้จุดจอดทั้ง 2 จุดอยู่ระหว่างการสำรวจของฝ่ายความปลอดภัยและคุณภาพ และบริษัทขอขอบคุณในความร่วมมือของพนักงานส่งมอบรถใหม่และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนที่ช่วยเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด



## โครงการ CSR ส่งการพัฒนาโรงเรียน

เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2564 บริษัทฯ มอบอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ให้กับโรงเรียนจันทร์เจริญ นำโดยคุณคุณคุณ ไซ มุราอิ กรรมการผู้จัดการใหญ่ และคุณเกษม บุญเจริญ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่อาวุโส เป็นตัวแทนในการมอบครั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนและคุณครูมีอุปกรณ์คอมพิวเตอร์สำหรับการเรียน การสอน และส่งเสริมให้นักเรียนให้มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และสารสนเทศเพิ่มขึ้น รวมไปถึงเพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบริษัท โรงเรียน และชุมชนโดยรอบ จึงได้มีการดำเนินกิจกรรม CSR มาอย่างต่อเนื่อง



สำหรับโรงเรียนจันทร์เจริญเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก ตั้งอยู่ในพื้นที่ ต.ท่าสะอ้าน อ.บางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับอนุบาล ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีนักเรียนจำนวน 45 คน และครูจำนวน 4 คน

## รับรางวัลจากกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน



ณ ห้องชลสี 1 โรงแรมชั้นธารา เวลเนส รีสอร์ท แอนด์ โฮเทล จังหวัดฉะเชิงเทรา

เมื่อวันที่ 21 กันยายน 2564 บริษัท โตโยต้า ทรานสปอร์ต (ประเทศไทย) จำกัด ได้รับรางวัลสถานประกอบการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2564 ระดับประเทศ (Thailand Labor Management Excellence Award 2021) จากกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน ซึ่งบริษัทฯ ได้รับรางวัลต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดฉะเชิงเทราเป็นผู้มอบรางวัล และตัวแทนผู้บริหาร ร่วมกับตัวแทนจากสหภาพแรงงานฯ เป็นผู้รับมอบ

## สวัสดิการเยี่ยมไข้พนักงาน

“สวัสดิการเยี่ยมไข้” มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้กับพนักงาน และเพื่อแสดงถึงความห่วงใยในสุขอนามัยของพนักงานที่เจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ และเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลกรณีผู้ป่วยใน (IPD) และนอนโรงพยาบาลตั้งแต่ 2 คืนขึ้นไป

เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนรูปแบบการมอบกระเช้าเยี่ยมไข้ให้สอดคล้องกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา หรือโรคโควิด-19 ตามระเบียบปฏิบัติจากทางภาครัฐที่กำหนดให้ผู้ป่วยที่รักษาหายต้องมีการกักตัว 14 วัน บริษัทฯ จึงเสนออีกหนึ่งทางเลือกให้แก่พนักงานในการเลือกรับอาหารแห้งสำหรับกักตัวทดแทนการรับกระเช้าเยี่ยมไข้ในช่วงที่พนักงานต้องกักตัวภายหลังจากการป่วยจากโรคโควิด-19 เป็นการช่วยเหลือและแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายของพนักงานอีกช่องทางหนึ่ง

ถึงอย่างไรก็ตาม บริษัทฯ คาดหวังว่าพนักงานจะรักษาสุขภาพและสุขอนามัยที่ดี หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรงและสมบูรณ์





# การฝึกอบรม TLEP รูปแบบ New normal

ศูนย์ฝึกอบรมขอแนะนำการฝึกอบรม TLEP (New normal) ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ยังคงมีการแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่อง

เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและปฏิบัติตามมาตรการของภาครัฐ ทางศูนย์ฝึกอบรมฯ ได้มีมาตรการในการฝึกอบรม อาทิ

## ด้านการฝึกอบรม & การให้คำแนะนำ

ได้มีการปรับเปลี่ยนเป็นรูปแบบการเรียนออนไลน์และภาคปฏิบัติ โดยการเว้นระยะห่าง และให้คำแนะนำพนักงานถึงข้อปฏิบัติ ก่อนการฝึกอบรมโดย ผู้จัดการแผนกและทีมงานอาจารย์



## ด้านความปลอดภัย & การบริการด้านสุขอนามัย

การสร้างเชื่อมั่น โดยการตรวจ ATK วันแรกของการฝึกอบรม การเปลี่ยนรูปแบบการตรวจวัดแอลกอฮอล์ และ การทำความสะอาดจุดสัมผัสด้วยการพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อ รวมถึงจุดบริการแอลกอฮอล์



เราเชื่อมั่นว่า เราจะก้าวผ่านอุปสรรคนี้ไปด้วยกัน “ ด้วยความปลอดภัย ”



# “Safety corner” มุมเรียนรู้สู่ความปลอดภัย

- เพื่อให้พนักงานทุกคนได้ตระหนักถึงอุบัติเหตุใหญ่ที่เกิดในอดีตชั้นตั้งแต่ปี 2014 จนถึง ณ ปัจจุบัน
- เพื่อให้คนรุ่นเก่าได้ทบทวน และคนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้ถึงเหตุการณ์ในอดีต
- เพื่อป้องกันอุบัติเหตุไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำอีก เรามาเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันนะคะ



สาเหตุ : ไม่คาดการณ์

สาเหตุ : ไม่คาดการณ์

สาเหตุ : ไม่ตรวจสอบ



12 มิ.ย. 20



8 พ.ค. 21



7 ต.ค. 20

1. พพร. เลี้ยวรถเข้ายาร์ด ขณะเลี้ยวรถที่มาจากตรงได้หยุดให้ทาง พพร. จึงขับเข้าไปโดยไม่คิดว่ามีมอเตอร์ไซด์ขับมาไหล่ทางฟุ้งชนรถเทรลเลอร์

ตัวอย่าง : พพร. เลี้ยวรถทันที ไม่ได้หยุดรถ เพื่อตรวจสอบความปลอดภัยเป็นระยะ



1. พพร. เข้าใจว่า รถที่อยู่ด้านหน้า ขับอยู่ปกติ ทั้งที่จริงจอดอยู่บนถนน  
2. พพร. หันมองรถข้างทางด้านซ้าย เมื่อหันกลับมาอีกครั้ง จึงได้ทำการเบรคและหักหลบ แต่ไม่พ้นจึงชนท้าย

ตัวอย่าง : พพร. ขับรถชนท้าย ในช่วงเวลากลางคืน



1. ขณะขับรถเทรลเลอร์ พพร. ใช้โทรศัพท์โดยเปิดสปีคเกอร์ และได้ขับเดินหน้า โดยที่ไม่ได้มองถนน ทำให้โครงสร้างของเทรลเลอร์เบียดกับประตู  
2. พพร. หยุดและถอยทันที โดยไม่ตรวจสอบด้านหลัง ทำให้ชนกับรถที่ตามมา

ตัวอย่าง : พพร. ไม่ตรวจสอบความปลอดภัยรอบด้าน



<ข้อปฏิบัติ>

- ก่อนเลี้ยวรถ ต้องคาดการณ์ "อาจจะ" มีรถวิ่งมาด้วยความเร็ว ในจุดที่มองไม่เห็น หรือเป็นมุมอับสายตา

- ต้องค่อยๆเคลื่อนตัวอย่างช้าๆ และมองตรวจสอบรอบด้านและไม่เร่งความเร็ว จนกว่าจะมองเห็นสภาพการรถรอบด้านอย่างชัดเจน

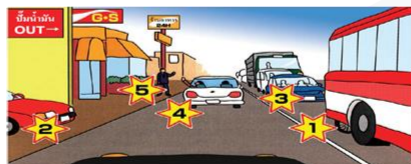


คำแนะนำเพิ่มเติม

- 1. ในสภาพการจราจรที่หนาแน่น และมีรถขนาดใหญ่ ถูบดบัง ทำให้ทัศนวิสัยการมองเห็นจำกัด ต้องหยุดรถ "ตรวจสอบ" อย่างชัดเจน

<ข้อปฏิบัติ>

- ต้องคาดการณ์อันตรายล่วงหน้า ที่อาจเกิดขึ้น และประเมินขีดอันตรายต่างๆ พร้อมทั้งหาวิธีการแก้ปัญหาหรือที่เรียกว่าการ KYT



- ในเวลากลางคืน สภาพโดยรอบที่มีดวงไฟทำให้เราเห็นวัตถุอยู่ไกล (ความจริงอยู่ใกล้) ดังนั้นสิ่งที่ต้องทำคือ

ต้องลดความเร็วลงและตรวจสอบรอบด้านตลอดเวลา



<ข้อปฏิบัติ>

- ห้ามใช้โทรศัพท์ กรณีมีความจำเป็นต้องใช้โทรศัพท์ ให้จอดรถที่ปลอดภัย หรือ ใช้หูฟังสมอลทอล์ค (Small talk) "ใส่หูฟังเพียง 1 ข้างเท่านั้น"



คุยโทรศัพท์ในหูฟัง



ห้ามใช้ขณะขับรถเด็ดขาด

- ก่อนการเคลื่อนตัวรถ เดินหน้า - ถอยหลังต้องตรวจสอบรอบด้าน

คำแนะนำเพิ่มเติม



1 กระจกมองไม่เห็นไม่ได้ทั้งหมด ดังนั้น ควรหันไปดูด้วยตาตัวเอง โดยการชะโงกหน้าเพื่อตรวจสอบ  
ข้อระวัง : ระวังรถเลี้ยวชนศีรษะ





# “Safety corner” มุมเรียนรู้สู่ความปลอดภัย

## “เหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา แต่ไม่เคยผ่านไป”

- อดีตที่ไม่น่าจดจำ
- อดีตที่ไม่ควรทำตาม
- อดีตจากความผิดพลาด

สาเหตุ :ไม่ตรวจสอบ

สาเหตุ : สายตามีปัญหา

สาเหตุ :ทักษะไม่เพียงพอ



19 ธ.ค. 20



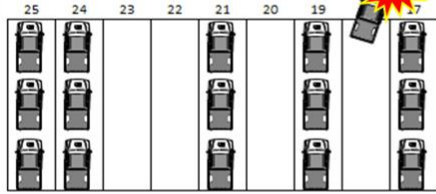
10 พ.ย.20



4 ส.ค. 20

1.พชร. ขับรถออกจากช่องจอดไม่หยุด ตรวจสอบความปลอดภัยรอบด้าน จึงทำให้ไปชนกับรถใหม่ที่มาทางตรง

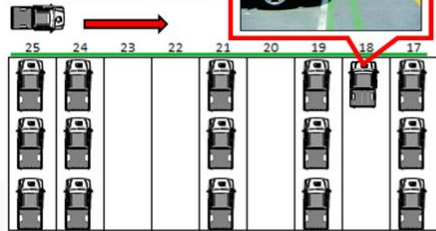
ตัวอย่าง : พชร.ขับรถออกจากช่องจอด ชนกับรถใหม่ที่มาทางตรง



<ข้อปฏิบัติ>

- การนำรถสินค้าออกจากแถว ต้องหยุดรถหลังเส้นและตรวจสอบความปลอดภัยซ้ำขวาทุกครั้ง

ต้องหยุดรถให้สนิทแล้ว ตรวจสอบซ้าย - ขวา



- มองตรวจสอบตำแหน่งเกียร์ด้วยสายตา

- ทำเหยียบให้เต็มเป็นเบรค (ถ้าเหยียบไม่เต็มเป็น อาจเป็นสาเหตุให้เท้าลื่น พลัดไปเหยียบคันเร่งได้)

1.ขณะเลี้ยวขวา พชร.มองไม่เห็นรถทางตรงที่มีมอเตอร์ไซด์อยู่ สาเหตุเพราะ พชร.มีปัญหสายตาเอียง ทำให้เห็นภาพไม่ชัด ภาพจะเบลและซ้อนกันทำให้บังมอเตอร์ไซด์ พชร.ขับออกไปทำให้ออเตอร์ไซด์พุ่งชนกลางลำรถเทรลเลอร์

ตัวอย่าง : พชร.เลี้ยวขวา ขณะเลี้ยวมองไม่เห็นมอเตอร์ไซด์ที่มาทางตรง ทำให้รถพุ่งชนเทรลเลอร์



พชร.มองไม่เห็นรถที่มาทางตรง

<ข้อปฏิบัติ>

- พชร.ต้องตรวจวัดสายตา  $\geq 0.7$  ผ่านเกณฑ์ และบุคคลที่มีปัญหาสายตา ต้องสวมแว่นสายตาขับรถทุกครั้ง และ ต้องมีบัตรอนุญาตทำงาน (TLEP)



ต้องสวมแว่นสายตาหรือคอนแทคเลนส์ ขับรถทุกครั้ง

- พชร.ต้องสังเกตตัวเอง หากพบสิ่งผิดปกติจะต้องรีบพบแพทย์

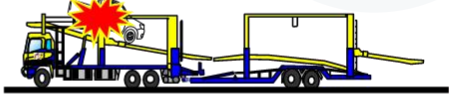
ข้อสังเกตตัวเอง

- 1.มองตัวเลขผิดเพี้ยน
- 2.เห็นภาพไม่ชัด เบล
- 3.เห็นภาพเป็นแสงขาวกระจาย
- 4.หรีตาจนเสียบุคลิก
- 5.ปวดหัวง่าย



1.พชร.ถอยรถใหม่ขึ้น ตำแหน่งที่ 1 เบียดกับโครงสร้างเทรลเลอร์ เพราะทักษะไม่เพียงพอในการถอยรถใหม่ขึ้น ซึ่งปกติเคยขับเฟลทเบดเดินหน้าขึ้นเท่านั้น

ตัวอย่าง : พชร.ถอยรถใหม่ขึ้นตำแหน่งที่ 1 ชนเสา 3



<ข้อปฏิบัติ>

- ขณะถอย ต้องค่อยๆออกตัว และเพิ่มความระมัดระวัง ในการควบคุมพวงมาลัย โดยการขยับพวงมาลัยเล็กน้อย



การหักพวงมาลัยมากเกินไป อาจทำให้รถใหม่เบียดโครงสร้างเทรลเลอร์ได้

- ใช้สายตาดูตรวจสอบล้อหน้าล้อหลังกับแนวเส้น ของรถรุ่นนั้นๆ

- หากขับชิดข้างหนึ่งข้างใดมากเกินไป ต้องไม่ฝืน และเดินหน้าลงมา ตั้งหลักใหม่



คำแนะนำเพิ่มเติม

1. จุดที่ต้องระวังขณะโหลรถใหม่ขึ้นตำแหน่ง 1 เป็นสติบเปอร์แบบหลุม ถ้าแรงเครื่องแรง อาจวิ่งเลยหลุม ตกเทรลเลอร์ได้

# แสดงความยินดีกับพนักงานในโอกาสต่าง ๆ

## งานอุปสมบท (อนุโมทนาสารจำ)



นายพัฒน์พล แก้วแดง  
แผนกควบคุมปฏิบัติการขนส่ง

## แสดงความยินดีพนักงานมีบุตร



น้องภูเงิน  
เกิดวันที่ 8 กันยายน 2564  
บุตรคุณชัยรัตน์ ทุสุนา  
แผนกปฏิบัติการขนส่ง-เขตเวย์

## พนักงานเริ่มงานใหม่



### OHS Officer



นางสาวโชติณัฐ แจ่มวัฒนะชัย  
วันเริ่มงาน: 5 กรกฎาคม 2564  
คติในการทำงาน: ทำดี ได้ดี



### VLO-BP Officer



นายติรยายุทธ ตุงโย  
วันเริ่มงาน: 1 กันยายน 2564  
คติในการทำงาน: เดินช้าดีกว่า  
ไม่เดิน



### Driver



นายบัญชา อุดมทรัพย์  
วันเริ่มงาน: 1 กันยายน 2564  
คติในการทำงาน: ทำงานตาม  
ขั้นตอนอย่างรอบคอบ



### Driver



นายสิทธิพงษ์ พูนเปี่ยม  
วันเริ่มงาน: 1 กันยายน 2564  
คติในการทำงาน: ทำงานตาม  
ขั้นตอนไม่เร่งรีบ



### Driver



นายเอกลักษณ์ สุขแสง  
วันเริ่มงาน: 1 กันยายน 2564  
คติในการทำงาน: เรียนรู้ดี  
ที่ผิดพลาด นำมาปรับใช้ให้  
ถูกต้อง



### Driver



นายวินัย จอมคำสิงห์  
วันเริ่มงาน: 1 กันยายน 2564  
คติในการทำงาน: ขนส่งปลอดภัย  
ใส่ใจต่อสินค้า ถึงที่หมายตรง  
เวลา พัฒนารอบคอบ



### Driver



นายปิยพงษ์ เทงี่ยมพักแวน  
วันเริ่มงาน: 1 กันยายน 2564  
คติในการทำงาน: ใส่ใจการ  
ทำงาน กับงานที่เรารัก



### Driver



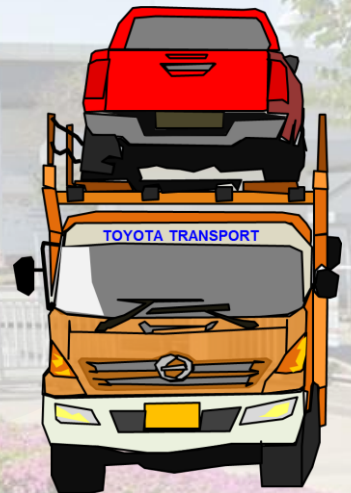
นายเกียรติขจร วงษ์โต  
วันเริ่มงาน: 1 กันยายน 2564  
คติในการทำงาน: ทำงานตาม  
ขั้นตอนไม่เร่งรีบ อุบัติเหตุ  
ต้องเป็นศูนย์



### Driver



นายตราวุธ ประทุมมาตรี  
วันเริ่มงาน: 11 ตุลาคม 2564  
คติในการทำงาน: จงไม่หยุด  
ที่จะพัฒนาตนเอง





# วิธีการสังเกตอาการภายหลังจากการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19

หลังฉีดวัคซีน  
พัรอุอาการ 30 นาที



ดูอาการครบ 30 นาที  
วัดความดันโลหิตก่อนกลับ



มีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก  
ให้รับประทานยาพาราเซตามอล



อย่ากริ่งแขนข้างที่ฉีดวัคซีน  
อย่างน้อย 2 วัน



ปัจจุบันพนักงานส่วนใหญ่เข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 กันแล้ว ซึ่งมีทั้งเข็มหนึ่ง และครบทั้งสองเข็ม จึงขอแนะนำ อาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีนที่อาจเกิดขึ้นได้ในแต่ละตัวบุคคล เพื่อให้ทุกคนได้ศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการสังเกตอาการในระหว่างที่รอเข้ารับการฉีดวัคซีนเข็มที่สอง หรือวัคซีนทางเลือกในอนาคต ดังนี้

**1. อาการไม่รุนแรง** สามารถหายได้เองภายใน 3 วัน เป็นอาการทั่วไป เช่น มีไข้ต่ำๆ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อ หรือปวด บวม แดง คันหรือช้ำบริเวณที่ฉีดยาอ่อนเพลีย รู้สึกไม่สบายตัว ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หรือมีอาการชาเฉพาะที่

**2. อาการรุนแรง** พบได้ไม่บ่อยหรือพบได้น้อย เช่น มีก้อนบริเวณที่ฉีดยา เวียนศีรษะ มึนงง ใจสั่น ปวดท้อง อาเจียน ความอยากอาหารลดลง เหงื่อออกมากผิดปกติ ต่อม้ำเหลืองโต ปากเปื่อย กล้ามเนื้ออ่อนแรง ชักหมดสติ อาการเหมือนเป็นไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล

**3. อาการแพ้วัคซีน** เช่น มีไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง ความดันตก หลอดลมตีบ หายใจลำบาก มีผื่นขึ้นตามตัว หากพบว่ามีอาการรุนแรง หลังการฉีดวัคซีนควรรีบพบแพทย์ทันที พยายามอย่าเกร็งแขนข้างที่ฉีดวัคซีน หรืองดใช้แขนยกของหนักๆ อย่างน้อย 2 วัน ถ้ามีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก ให้รับประทานยาพาราเซตามอลขนาด 500 มิลลิกรัม 1 เม็ด และรับประทานซ้ำได้โดยห่างกัน 6 ชั่วโมง (ห้ามรับประทานยาพวก Brufen, Arcoxia, Celebrex (เต็ดซาด) เมื่อพักรอดูอาการครบ 30 นาที เจ้าหน้าที่จะทำการวัดความดันโลหิตอีกครั้งก่อนกลับ และเมื่อกลับบ้านแล้วยังต้องสังเกตอาการของตัวท่านเองต่ออีก 48-72 ชั่วโมง หากพบอาการผิดปกติที่รุนแรง เช่น ชาครึ่งซีก แขนขาอ่อนแรง ปากเปื่อย ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

หลังจากได้รับวัคซีนเข็มแรกแล้วก็ยังคงต้องเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับฉีดวัคซีนเข็มที่สองกระตุ้น ซึ่งจะช่วยป้องกันการติดเชื้อหรืออาการป่วยรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่วนอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นเป็นเพียงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อวัคซีนเท่านั้น และแม้ว่าจะฉีดวัคซีนแล้วก็ยังคงต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันต่อไปอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นการสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง และล้างมือบ่อยๆ เพื่อไม่ให้เรากลายเป็นผู้แพร่เชื้อแบบไม่มีอาการ ที่อาจจะเป็นต้นเหตุให้ผู้ที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนหรือผู้ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อจากเราได้

ที่มา: [www.ram-hosp.co.th/news\\_detail/848](http://www.ram-hosp.co.th/news_detail/848)



**ขอความร่วมมือพนักงานในการเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19**



**หากพนักงานทราบกำหนดวันฉีดวัคซีน ให้ประสานงานกับผู้บังคับบัญชาล่วงหน้า**

**ในการจัดลำดับความสำคัญของงานหรือวางแผนงานก่อนไปทำการฉีดวัคซีน**

**และหากพนักงานคาดหวังงานที่รับผิดชอบจะมีผลกระทบให้แจ้งผู้บังคับบัญชาทันทีนะคะ**



# 7 เคล็ดลับ Work from home

## อย่างไรให้ทำงานและมีความสุข

ในช่วง COVID-19



จากสถานการณ์ปัจจุบันไม่มีประเด็นอะไรน่าสนใจไปกว่า COVID-19 เพราะการระบาดที่มีอยู่อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น จึงทำให้บริษัทส่วนใหญ่มีนโยบายให้พนักงาน #Saveตัวเอง ลดการสัมผัส ด้วยการ Work From Home ดังนั้นวันนี้เราจึงได้รวบรวมวิธีการทำงานที่บ้านให้มีประสิทธิภาพให้ได้ทั้งงานและมีความสุขไปพร้อมๆ กัน ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 นะ 😊

### เริ่มต้นอย่างสดชื่น

เริ่มต้นวันด้วยการอาบน้ำให้สดชื่น แต่งตัว อย่าลืมทานอาหารเช้า เพื่อช่วยกระตุ้นสมองและพลังงานคุณ การเริ่มต้นวันใหม่ที่ดีคือการทำให้ตัวเองสดชื่น พร้อมเผชิญวันใหม่อย่างสดใส



### เลือกมุมทำงาน

เมื่อต้อง work from home เราแนะนำให้ set up มุมทำงานของตัวเอง การทำงานบนเตียงหรือบนโซฟา 2-3 วันนั้นดูเหมือนจะสบายแต่ถ้าานานกว่านี้คงไม่ทนๆ ถ้าเป็นไปได้หาเก้าอี้สำนักงานพร้อมโต๊ะเล็กๆ มาใช้จะดีกว่า

### จัดตารางงานเหมือนในออฟฟิศ

การ work from home อาจทำให้ไม่มีสมาธิในการโฟกัสกับงานเท่าที่ควร เราแนะนำให้ใช้แอปพลิเคชันต่างๆ เข้ามาช่วยบริหารจัดการตารางเวลา และตารางงานเช่น Google Calendar หรือ Trello รับรองว่าช่วยได้เยอะ



### วางแผนงานล่วงหน้า

เมื่อไม่มีเจ้านายคอยคุม เรารู้ว่าทุกคนมักจะรู้สึกว่าการไม่เร่งด่วนเท่าที่ควรจะเป็นเพราะฉะนั้นเราแนะนำให้วางแผนล่วงหน้า เรียงลำดับความสำคัญของงานแต่ละชิ้นและเริ่มทำงานที่สำคัญก่อนเป็นอันดับแรกเสมอ

### หลีกเลี่ยง Social Media

หากคุณต้องการให้การ work from home มีประสิทธิภาพ เราแนะนำให้ลอคเอาท์ออกจาก social media ชั่วคราว เพื่อป้องกันการทำให้เสียสมาธิระหว่างทำงาน และยังป้องกันการเสพข่าวปลอมต่างๆ ที่จะให้คุณรู้สึกวิตกกังวลได้อีกด้วย



### Take a Break

อย่าหักโหมในการทำงานจนเกินไปนัก การพักสั้นๆ ทุกๆ 30 นาที เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการ work from home อาจจะพักสัก 5 นาที เพื่อดื่มกาแฟ ทวาดห้องเล่นกับน้องแมว น้องหมา เพื่อทำให้คุณผ่อนคลายมากขึ้น

### ทำความเข้าใจกับบุคคลในบ้าน

การ work from home ไม่ได้หมายความว่า คุณจะพร้อมเองเอาทีไรตลอดเวลานะ จะการบอกให้คนที่บ้านรู้ว่าฉันกำลังทำงานอยู่นะเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะฉะนั้นพวกเขาจะได้ไม่มาชวนคุย หรือรบกวนเวลาคุณเข้าสู่โหมดของการทำงาน





# 4 เคล็ดลับ สำหรับทำงานที่บ้านอย่างไร (WORK FROM HOME) ให้ได้สุขภาพดี



**A** เข้านอนและตื่นนอนตามปกติ  
เสมือนมาทำงานที่ออฟฟิศ

**B** ขยับร่างกายบ่อยๆ อย่างน้อย 5-10 นาที  
เพื่อให้ร่างกายได้ใช้พลังงานเผาผลาญไขมัน



**C** ทำอาหารกินเอง  
วิธีนี้ทำให้เราควบคุมอาหารได้ง่ายขึ้น  
จากการเลือกวัตถุดิบเอง



**D** ไม่ควรดื่มน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว  
เพราะอาหารเหล่านี้จะมีน้ำตาล  
ไขมันและแคลอรีสูง



ถึงแม้ว่าการทำงานที่บ้าน จะไม่ต้องเพื่อแต่งตัว และเวลาเดินทางแล้ว ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะนอนดึกและตื่นสายได้ เพราะจะส่งผลให้ระบบเผาผลาญของร่างกายปรับเปลี่ยนและผิดปกติไปด้วย อีกทั้งการทำงานที่บ้านจะทำให้เราทำตามสบาย อาจเผลอทำงานจนเพลินก็เป็นได้ ดังนั้นควรขยับร่างกายอย่างน้อย 5 - 10 นาที เพื่อให้ร่างกายได้ใช้พลังงานเผาผลาญไขมัน และถือเป็นข้อดีอย่างหนึ่งที่เราได้ทำงานที่บ้าน เพราะจะทำให้เราคุมอาหารได้ง่ายขึ้น โดยการทำอาหารทานเอง เราจะมีโอกาสได้เลือกวัตถุดิบและเครื่องปรุงได้เอง หรือแม้กระทั่งคำนวณแคลอรีได้ด้วย วิธีนี้จะทำให้น้ำหนักไม่ขึ้นอย่างแน่นอน สุดท้ายนี้หลาย ๆ ท่าน ชอบทานขนม น้ำอัดลม ระหว่างทำงานไปด้วย แต่ก็อย่าลืมว่าอาหารจำพวกนี้จะมีทั้งน้ำตาล ไขมันและแคลอรีสูง หากทานบ่อย ๆ จะทำให้น้ำหนักขึ้นได้ ดังนั้นเลือกทานแต่อาหารที่มีประโยชน์กับนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก VLP

สแกนคิวอาร์โค้ด



## คำถามท้ายเล่มวารสาร ฉบับที่ 27

การปฏิบัติตามหลักจรรยาบรรณและจริยธรรมองค์กร  
สามารถทำอะไรได้บ้าง ?



ร่วมตอบคำถามได้ถึงวันที่ 1 พฤศจิกายน 2564 และ ประกาศรายชื่อผู้โชคดีวันที่ 2 พฤศจิกายน 2564

แผนกบริหารงานบุคคล ต้องขอขอบคุณทุกแผนกที่ให้การสนับสนุนการจัดทำวารสาร  
และ ขอขอบคุณพนักงานทุกท่านที่ให้ความสนใจ ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของขวัญ