

สารบัญ

งานพิธีการ

๑-๔

ว่าด้วยเรื่องการรับรองคุณวุฒิ

๕

การจัดชุดตรวจกิจการส่งกำลังบำรุงของ
สบ.ทบ. ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

๖

ภาพกิจกรรม

๗-๘

ลูกจ้างประจำ...เสียชีวิตระหว่างรับราชการ!!

๙-๑๑

การประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ของ
นายทหารสัญญาบัตรหญิง

๑๒-๑๓

เกร็ดความรู้

๑๔-๑๕

งานพิธีการ

งานพิธีการประจำเดือน ธ.ค. ๖๒

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
*** ๑	๒	๓	๔	*** ๕	*** ๖	๗
๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔
๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑
๒๒	๒๓	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗	*** ๒๘
๒๙	๓๐	๓๑				

• วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๒

พิธีวางพวงมาลาสักการะสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ
ณ พระอนุสาวรีย์ หน้ากระทรวงมหาดไทย เวลา ๐๗๐๐

การปฏิบัติ

- จก.สบ.ทบ. สั่งการในนาม ผบ.ทบ. เรียนเชิญนายทหารสัญญาบัตรชั้นนายพล
ตำแหน่งหลัก จำนวน ๑ นาย และให้ นชต.ทบ. จัดนายทหารสัญญาบัตรต่ำกว่า
ชั้นนายพล (ชั้นยศ ร.ต. - พ.อ.) จำนวน ๖ นาย โดย สบ.ทบ. จัดพวงมาลาดอกไม้สด
จำนวน ๑ พวง พร้อมจัดนายทหารสัญญาบัตรชาย จำนวน ๒ นาย เป็นผู้ถือพวงมาลา
ของ ทบ. ไปถวายสักการะ สมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพ ณ พระอนุสาวรีย์
หน้ากระทรวงมหาดไทย

การแต่งกาย เครื่องแบบปกติขาว คาดกระบี่ ถุงมือ หมวกทรงหม้อตาลสีขาว

• วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๒



หมายกำหนดการพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทาน
เนื่องในวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระ
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๒
พิธีเจริญพระพุทธมนต์ สดับปกรณ์

ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย (เวลาตามหมายกำหนดการ)

การปฏิบัติ

- สลก.ทบ. เรียนเชิญ ผบ.ทบ. หรือผู้แทน ผบ.ทบ. ชั้นยศพลเอก เฝ้าฯ รับเสด็จ
เรียนเชิญนายทหารสัญญาบัตรชั้นนายพล ตำแหน่ง ปช.ทบ., รอง ทน.คณะ ผสธ.
ประจำผู้บังคับบัญชา, ผสธ.ประจำผู้บังคับบัญชา หรือ ผทค.พิเศษ ทบ. ชั้นยศ พล.ท.
จำนวน ๑ นาย และเรียนเชิญนายทหารสัญญาบัตรชั้นนายพล ตำแหน่ง ผช.ทน.
คณะ ผสธ.ประจำผู้บังคับบัญชา, ผสธ.ประจำผู้บังคับบัญชา, ผชก.ทบ. หรือ ผทค.ทบ.
ชั้นยศ พล.ต. จำนวน ๒ นาย เฝ้าฯ รับเสด็จ

- จก.สบ.ทบ.สั่งการในนาม ผบ.ทบ. เรียนเชิญนายทหารสัญญาบัตรต่ำกว่า
ชั้นนายพล ชั้นยศพันเอก จำนวน ๔ นาย เฝ้าฯ รับเสด็จ

การแต่งกาย (ตามหมายกำหนดการ)

• วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๒

หมายกำหนดการพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทาน เนื่องในวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๒ เลี้ยงพระ เทศน์

ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย (เวลาตามหมายกำหนดการ)

การปฏิบัติ

- สลก.ทบ. เรียนเชิญ ผบ.ทบ. หรือผู้แทน ผบ.ทบ. ชั้นยศพลเอก เฝ้าฯ รับเสด็จ เรียนเชิญนายทหารสัญญาบัตรชั้นนายพล ตำแหน่ง ปช.ทบ., รอง ทน.คณะ ผสธ. ประจำผู้บังคับบัญชา, ผสธ.ประจำผู้บังคับบัญชา หรือ ผทค.พิเศษ ทบ. ชั้นยศ พล.ท. จำนวน ๑ นาย และเรียนเชิญนายทหารสัญญาบัตรชั้นนายพล ตำแหน่ง ผช.ทน.คณะ ผสธ.ประจำผู้บังคับบัญชา, ผสธ.ประจำผู้บังคับบัญชา, ผชก.ทบ. หรือ ผทค.ทบ. ชั้นยศ พล.ต. จำนวน ๒ นาย เฝ้าฯ รับเสด็จ

- จก.สบ.ทบ.สั่งการในนาม ผบ.ทบ. เรียนเชิญนายทหารสัญญาบัตร ต่ำกว่าชั้นนายพล ชั้นยศพันเอก จำนวน ๔ นาย เฝ้าฯ รับเสด็จ

การแต่งกาย (ตามหมายกำหนดการ)

• วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒



รัฐพิธีวันรัฐธรรมนูญ พิธีวางพานพุ่มดอกไม้สด

ณ พระบรมราชานุสาวรีย์ หน้าอาคารรัฐสภา (งตจัด) เนื่องจากบูรณะซ่อมแซมพระบรมรูปฯ และการก่อสร้างอาคารแห่งใหม่

• วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๒



รัฐพิธีวันสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

วางพานพุ่มดอกไม้สดถวายราชสักการะ ณ พระบรมราชานุสาวรีย์
วงเวียนใหญ่ (เวลาตามที่ กท.กำหนด)

การปฏิบัติ

- สลก.ทบ.เรียนเชิญนายทหารสัญญาบัตร ยศ พล.อ. เป็นผู้แทน ผบ.ทบ. และเป็นประธานวางพานประดับพุ่มดอกไม้ของ ทบ., เรียนเชิญนายทหารสัญญาบัตรชั้นนายพล
ตำแหน่ง ปช.ทบ., รอง ทน.คณะ ผสธ.ประจำผู้บังคับบัญชา, ผสธ.ประจำผู้บังคับบัญชา
หรือ ผทค.พิเศษ ทบ. ชั้นยศ พล.ท. จำนวน ๑ นาย และเรียนเชิญนายทหารสัญญาบัตร
ชั้นนายพลตำแหน่ง ผช.ทน.คณะ ผสธ.ประจำผู้บังคับบัญชา, ผสธ.ประจำผู้บังคับบัญชา,
ผชก.ทบ. หรือ ผทค.ทบ. ชั้นยศ พล.ต. จำนวน ๒ นาย ร่วมพิธีฯ

- จก.สบ.ทบ.สั่งการในนาม ผบ.ทบ. เรียนเชิญนายทหารสัญญาบัตรชั้นนายพล
ตำแหน่งหลัก จำนวน ๑ นาย และให้ นชต.ทบ. จัดนายทหารสัญญาบัตรต่ำกว่าชั้นนายพล
(ชั้นยศ ร.ต. - พ.อ.) จำนวน ๔ นาย โดย สบ.ทบ. จัดพานพุ่มดอกไม้สด
จำนวน ๑ พาน พร้อมผู้ถือเป็นคนละผู้แทน ทบ. ไปถวายราชสักการะ สมเด็จพระ
พระเจ้าตากสินมหาราช ณ พระบรมราชานุสาวรีย์ วงเวียนใหญ่ พร้อมกับการวาง
พานพุ่มดอกไม้สดของ กท. (เวลาวางพานพุ่ม ตามที่ กท.กำหนด) เสร็จแล้ว อยู่รอรับ
ผู้แทนพระองค์ (เวลาตามหมายกำหนดการ)

การแต่งกาย (ตามหมายกำหนดการ)

ว่าด้วยเรื่อง การรับรองคุณวุฒิ

การศึกษาของกำลังพล ทบ. เป็นปัจจัยที่มีผลต่อสิทธิกำลังพลในด้านต่างๆ ปัญหาที่มักพบในการดำเนินการด้านสิทธิกำลังพล คือ ปัญหาเกี่ยวกับการรับรองคุณวุฒิ การศึกษา ทั้งกรณีจบการศึกษาระดับปริญญาตรีก่อนบรรจุเข้ารับราชการ และกรณีศึกษาเพิ่มเติมหลังบรรจุเข้ารับราชการแล้ว ซึ่ง ทบ. ได้กำหนดแนวทางการปฏิบัติไว้แล้ว กำลังพลสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากระเบียบหลักเกณฑ์ที่อ้างถึงท้ายบทความ ในครั้งนี้แผนกตรวจสอบคุณวุฒิจะขอสรุปให้เห็นภาพและเข้าใจง่ายๆ ดังนี้

๑. กรณีจบการศึกษาก่อนบรรจุเข้ารับราชการ ไม่ต้องขออนุมัติลาศึกษา ให้กำลังพลนำหลักฐานการศึกษาแจ้งต่อเจ้าหน้าที่เพื่อให้ ผบ.นขต.ทบ. ระดับ มทก. หรือเทียบเท่า เป็นผู้รับรองคุณวุฒิ



๒. กรณีศึกษาหลังเข้ารับราชการ กำลังพลต้องขออนุมัติลาศึกษา ให้ถูกต้องตามระเบียบแล้วเมื่อจบการศึกษาให้หน่วยรายงานไปยัง ยศ.ทบ.



อ้างอิง ๑. หนังสือ กพ.ทบ. ที่ ต่อ กท ๐๔๐๑/๑๗๓๐ ลง ๑๒ มิ.ย. ๕๕

๒. ระเบียบ ทบ. ว่าด้วยการให้ข้าราชการลาไปศึกษา และการส่งข้าราชการไปศึกษาในสถานศึกษาในประเทศนอกสังกัด กท. พ.ศ. ๒๕๕๗

หากท่านมีข้อสงสัย กรุณาสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ กองควบคุมคุณวุฒิ.สบ.ทบ.

โทร ๐ ๒๒๙๗ ๗๕๔๘ โทร.ทบ.๙๗๕๔๘

การจัดชุดตรวจกิจการส่งกำลังบำรุงของ สบ.ทบ. ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

สบ.ทบ. ดำเนินการจัดชุดตรวจกิจการส่งกำลังบำรุงของ สบ.ทบ. ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ หน่วยทหารในพื้นที่ ทภ.๑ - ทภ.๔ ดำเนินการจัดชุดตรวจระดับเจ้าหน้าที่ออกตรวจแนะนำงานด้านการส่งกำลังบำรุง สาย สบ. ซึ่งมี พ.อ. นเรศ แพแจ่ม ผอ.กอง สบ.ทบ. เป็นหัวหน้าชุดตรวจ โดยในเดือน ธ.ค. ๖๒ (ระหว่างวันที่ ๑๗ - ๒๐ ธ.ค. ๖๒) จะดำเนินการจัดชุดตรวจออกตรวจในพื้นที่ ทภ.๓ (มทบ.๓๑, มทบ.๓๗ และ มทบ.๓๘) โดยมีหัวข้อการตรวจ ดังนี้

- ➡ ๑. การเสนอความต้องการแบบพิมพ์ ทบ. ล่วงหน้า
- ➡ ๒. การควบคุมทางบัญชี สป. สาย สบ.
- ➡ ๓. การเก็บรักษาและการแจกจ่าย สป. สาย สบ.
- ➡ ๔. การจำหน่ายแบบพิมพ์ ทบ. ตามระเบียบ ทบ.
- ➡ ๕. การเก็บรวบรวมและรายงานข้อมูลสถิติการใช้แบบพิมพ์ ทบ.
- ➡ ๖. การใช้แบบพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ E - FORM
- ➡ ๗. การให้บริการจัดทำบัตรประจำตัวข้าราชการ

รายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อ แผนกส่งกำลัง กองแผนและโครงการ
โทร. ๐ ๒๒๙๗ ๗๕๓๔ หรือ โทร.๙๗๕๓๔

ภาพกิจกรรม



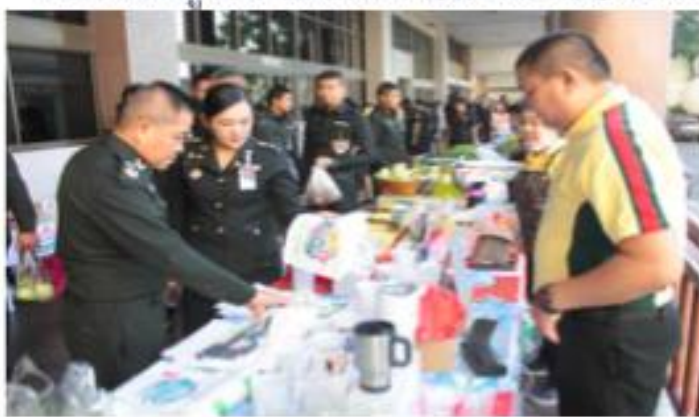
พล.ต. วีรสิทธิ์ จันทร์ดา จก.สบ.ทบ./ผบ.รร.สบ.สบ.ทบ. เป็นประธานในพิธีเปิด การศึกษาหลักสูตรนายสิบชั้นต้น เหล่า สบ. (ออนไลน์) รุ่นที่ ๙ เมื่อวันที่ ๑๑ พ.ย. ๖๒, ๐๙๐๐ ณ ห้องพิธี รร.สบ.สบ.ทบ.



พล.ต. วีรสิทธิ์ จันทร์ดา จก.สบ.ทบ. เป็นประธานในพิธีเปิด - ปิดการอบรมเคลื่อนที่ งานธุรการกำลังพล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ณ ศูนย์อบรม มณฑลทหารบกที่ ๔๕



พล.ต. วีรสิทธิ์ จันทร์ดา จก.สบ.ทบ.เป็นประธานในพิธีประดับยศนายทหารสัญญาบัตรที่เลื่อนยศสูงขึ้น เมื่อวันที่ ๑๕ พ.ย. ๖๒ ณ ห้องพิธี สบ.ทบ.



พล.ต. วีรสิทธิ์ จันทร์ดา จก.สบ.ทบ. ได้กรุณาให้จัดกิจกรรม “ส่งเสริมเพิ่มรายได้ให้กับกำลังพล สบ.ทบ.” เมื่อวันที่อังคารที่ ๒๖ พ.ย. ๖๒ บริเวณหน้าลิฟท์ อาคาร ๓ ชั้น ๑ สบ.ทบ.



ลูกจ้างประจำ...เสียชีวิตระหว่างรับราชการ !!

เมื่อลูกจ้างประจำ (ผู้ซึ่งส่วนราชการจ้างไว้ปฏิบัติงานที่มีลักษณะประจำไม่มีกำหนดเวลา) เสียชีวิตระหว่างรับราชการ นอกเหนือจากเงินค่าจ้างค้างจ่าย, เงินช่วยเหลือ และเงินอื่นๆ ซึ่งกำหนดหลักเกณฑ์การจ่ายตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องแล้วแต่กรณี ยังมี “บำเหน็จปกติ” ที่ทายาทจะได้รับด้วย **ทั้งนี้ ตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยบำเหน็จลูกจ้าง พ.ศ. ๒๕๑๙ ได้กำหนดให้แบ่งจ่ายบำเหน็จปกติเป็นจำนวนตามเกณฑ์คำนวณแก่ทายาทผู้มีสิทธิได้รับมรดก “ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์”**

ป.พ.พ. มาตรา ๑๖๒๙ บัญญัติว่า... ทายาทโดยธรรม มี ๖ ลำดับ ดังนี้

- ๑) ผู้สืบสันดาน
- ๒) บิดามารดา
- ๓) พี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน
- ๔) พี่น้องร่วมบิดาหรือร่วมมารดาเดียวกัน
- ๕) ปู่ ย่า ตา ยาย
- ๖) ลุง ป้า น้า อา



คู่สมรสที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น ก็เป็นทายาทโดยธรรมภายใต้บังคับของบทบัญญัติพิเศษ แห่งมาตรา ๑๖๓๕ (เทียบเท่าทายาทลำดับ ๑-๒)

****หากทายาทลำดับที่ ๑-๒ ยังมีชีวิตอยู่ ทายาทลำดับถัดไปไม่มีสิทธิรับมรดก****

สำหรับบำเหน็จปกติของทายาทลูกจ้าง ได้แก่ เงินก้อนที่ทางราชการ
จ่ายให้ครั้งเดียวโดยการนับเวลาทำงานสำหรับคำนวณจ่ายบำเหน็จปกตินั้น
มีเกณฑ์การคำนวณ ดังนี้

สูตรคิดเงินบำเหน็จปกติ

เวลาราชการ (ปี) แปลงเป็นเดือนก่อน + เวลาราชการที่เป็นเดือนอยู่แล้ว + เวลาราชการที่เป็นวัน
(หากเกิน ๑๕ วันปัดเป็น ๑ เดือน, ไม่ถึง ๑๕ วันปัดทิ้ง, ๑๕ วันพอดีปัด ขึ้นเป็น ๑ เดือน) + เวลา
ราชการวันทิวศวน (ถ้ามี) \times เงินเดือนเดือนสุดท้าย = ยอดได้เท่าไร \div ๑๒ = ผลลัพธ์เป็นยอดบำเหน็จ
ปกติที่ทายาทผู้ตายจะได้รับ

ตัวอย่าง

นาย ก. เข้าทำงานเมื่อ ๑๕ พ.ค. ๔๐ และได้เสียชีวิตเมื่อวันที่ ๗ ก.พ. ๖๐
รวมเวลาทำงานได้ ๑๙ ปี ๘ เดือน ๒๔ วัน (แปลงเป็นเดือน) รับเงินค่าจ้าง
ครั้งสุดท้าย ๑๗,๘๘๐ บาท

บำเหน็จปกติของทายาท นาย ก. คือ ๓๕๓,๑๓๐ บาท

- บิดามารดามีชีวิตทั้งคู่และจดสมรสกัน
- มีภรรยา ๑ คน ไม่ได้จดสมรสกันมีบุตรด้วยกัน ๑ คน รับรองบุตรแล้ว

$$\frac{๒๓๗ \text{ เดือน} \times ๑๗,๘๘๐ \text{ ค่าจ้างครั้งสุดท้าย}}{๑๒} = ๓๕๓,๑๓๐ \text{ บาท}$$

ต่อหน้าถัดไปครับ



ทายาท	ส่วน	จำนวนเงิน(บาท)
บิดา	๑	๑๑๗,๗๑๐
มารดา	๑	๑๑๗,๗๑๐
บุตร	๑	๑๑๗,๗๑๐



กรุณาสอบถามเพิ่มเติมที่ แผนกบำนาญพิเศษและบำเหน็จตกทอด



โทร.ทบ. ๙๗๕๘๗, โทร. ๐ ๒๒๙๗ ๗๕๘๗

การประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ของ นายทหารสัญญาบัตรหญิง

ตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรี ว่าด้วยการประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ไทย พ.ศ. ๒๕๔๑ หมวด ๓ การประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์สำหรับเครื่องแบบเต็มยศ ข้อ ๑๔ และข้อ ๑๕ กำหนดการประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชนิดคล้องคอมมีดารา และชนิดประดับหน้าบ่าเสื้อมีดารา และเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชนิดมีสายสะพาย สำหรับข้าราชการทหาร ข้าราชการตำรวจ และข้าราชการพลเรือน

หมายเหตุ : สำหรับการประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์และเหรียญราชอิสริยาภรณ์ ที่กฎหมายกำหนดของทหารหญิงนั้น ในโอกาสที่แต่งเครื่องแบบทหารให้ใช้ ห้อยกับแพรแถบและประดับเช่นเดียวกับทหารชาย ทั้งนี้ปฏิบัติตาม พระราชบัญญัติ การประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์และเหรียญราชอิสริยาภรณ์ ของทหารหญิง พ.ศ. ๒๕๑๐

ภาพตัวอย่างหน้าถัดไปค่ะ...

ภาพตัวอย่าง



ท.ช. ประดับร่วมกับ ท.ม. และเหรียญราชอิสริยาภรณ์ ข้าราชการทหารสตรี (เต็มยศ)

ดวงตรา ท.ช. ห้อยกับแพรแถบสวมคอแพรแถบลดออกจากปกเสื้อตัวโน้โดยให้
ดวงตราทับผ้าผูกคอและส่วนสูงสุดของดวงตราจรดเงื่อนผ้าผูกคอ

ดวงตรา ท.ม. ห้อยกับแพรแถบสวมคอแพรแถบลดออกจากปกเสื้อตัวโน้โดยให้
ดวงตราทับผ้าผูกคอและอยู่ต่ำกว่าดวงตรา ท.ช.

ดารา ท.ช. ประดับที่อกเสื้อเบื้องซ้ายต่ำกว่าเหรียญราชอิสริยาภรณ์

ดารา ท.ม. ประดับในระดับต่ำกว่าดารา ท.ช. เยื้องไปทางซ้าย

เหรียญราชอิสริยาภรณ์ ประดับที่อกเสื้อเบื้องซ้าย



ป.ม. ประดับร่วมกับ ท.ช. และเหรียญราชอิสริยาภรณ์ ข้าราชการทหารสตรี (เต็มยศ)

ดวงตรา ป.ม. ห้อยกับสายสะพาย สะพายบ่าขวาเฉียงลงทางซ้าย

ดวงตรา ท.ช. ห้อยกับแพรแถบสวมคอแพรแถบลดออกจากปกเสื้อตัวโน้
โดยให้ดวงตราทับผ้าผูกคอและส่วนสูงสุดของดวงตราจรดเงื่อนผ้าผูกคอ

ดารา ป.ม. ประดับที่อกเสื้อเบื้องซ้ายต่ำกว่าเหรียญราชอิสริยาภรณ์

ดารา ท.ช. ประดับในระดับต่ำกว่าดารา ป.ม. เยื้องไปทางซ้าย

เหรียญราชอิสริยาภรณ์ ประดับที่อกเสื้อเบื้องซ้าย



ป.ช. ประดับร่วมกับ ป.ม. และเหรียญราชอิสริยาภรณ์ ข้าราชการทหารสตรี (เต็มยศ)

ดวงตรา ป.ช. ห้อยกับสายสะพาย สะพายบ่าขวาเฉียงลงทางซ้าย

ดารา ป.ช. ประดับที่อกเสื้อเบื้องซ้ายต่ำกว่าเหรียญราชอิสริยาภรณ์

ดารา ป.ม. ประดับในระดับต่ำกว่าดารา ป.ช. เยื้องไปทางซ้าย

เหรียญราชอิสริยาภรณ์ ประดับที่อกเสื้อเบื้องซ้าย

ที่มา : สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี (www.soc.go.th)
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ กองการกำลังพล กรมสารบรรณทหารบก

โทร. ๐ ๒๒๙๗ ๘๓๐๑ โทร.ทบ. ๙๘๓๐๑

เกร็ดความรู้

รู้ทัน... ป้องกันภัยหน้าหนาว



8 วิธีดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาว ปลอดภัยไร้โรค

หลายคนตั้งใจที่ได้สัมผัสกับลมหนาวในประเทศไทยกันเสียที แต่สิ่งที่มากับลมหนาวไม่ได้มีแต่เรื่องดีเสมอไป เพราะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงกะทันหันแบบนี้ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณได้ Sanook! Health จึงมีวิธีดูแลสุขภาพของตัวเองในช่วงอากาศหนาวๆ แบบนี้ ให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จาก **กรรมอนามัย** มาฝากกันค่ะ

๑. **เลือกทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่** นอกจากอาหารที่ปรุงสุกใหม่จะสด สะอาด อร่อย เสี่ยงพบอาหารเน่าเสีย หรือแบคทีเรียที่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ท้องร่วงได้น้อยกว่าแล้ว อาหารอุ่นๆ ร้อนๆ ยังดีต่อการให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย

๒. **ดื่มน้ำอุ่น น้ำสมุนไพร** น้ำอุ่น และน้ำสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน อย่าง น้ำขิง นอกจากจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกอุ่นขึ้น บรรเทาความหนาวเย็นได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตอีกด้วย

๓. **ทานผัก และผลไม้รสเปรี้ยว** ผัก และผลไม้รสเปรี้ยวอย่าง ส้ม มะนาว องุ่น ส้มโอ สตรอว์เบอร์รี และอื่นๆ มักมีวิตามินซีสูง นอกจากจะช่วยต่อสู้กับโรคหวัดได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังช่วยบรรเทาอาการไอ และทำให้ชุ่มคอได้อีกด้วย

๔. **ทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่** นอกจากจะทานหมู่นานี้เพิ่มแล้ว ก็อย่าลืมทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ด้วย แม้ว่าอากาศจะเริ่มหนาว แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าให้เราทานไขมันจากสัตว์ แป้ง และน้ำตาลเข้าไปมากๆ เพื่อช่วยให้คลายหนาว เพราะจริงๆ แล้วบ้านเราก็มีอากาศหนาวเย็นได้ไม่นาน แต่ไขมัน แป้ง และน้ำตาลที่เข้ามาแล้ว กว่าจะออกไปจากร่างกายมันนานกว่ามาก ดังนั้นควรทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ไปเลยดีกว่า



๕. ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ เชื้อโรค แบคทีเรีย และไวรัสต่างๆ จะไม่สามารถเข้ามาทำร้ายร่างกายของเราให้เจ็บไข้ได้ป่วยได้ ถ้าเรามีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี เหมือนเรามีทหารที่แข็งแรง และมีฝีมือคอยประจำการอยู่ที่หน้าประตูเมืองตลอดเวลา วิธีที่จะทำให้ทหารเหล่านี้แข็งแรงอยู่เสมอ ก็คือการออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอนั่นเอง

๖. สวมเสื้อผ้าให้หนาขึ้น ไม่ต้องกลัวว่าคนจะหาว่าบ้าเห่อหรืออะไรทั้งนั้น ถ้ารู้สึกว่ อากาศข้างนอกหนาวเกินกว่าที่เสื้อบางๆ ที่ใส่อยู่เป็นประจำจะทนไหว ก็ให้รีบไปเปลี่ยนเป็น เสื้อขนยาวตัวหนาๆ หรือจะใส่เสื้อกันหนาวทับอีกชั้นก็ได้ ทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ คือปัจจัยหลักที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคได้ง่ายๆ

๗. ระวังการก่อไฟ บ้านที่ใช้วิธีให้ความอบอุ่นแก่สมาชิกภายในบ้านด้วยการล้อมวงผิงไฟ ข้างกองไฟที่จุดเอาไว้ ขอให้ระมัดระวังให้ดี เพราะระหว่างที่ผิงไฟอยู่ อาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ หรือ ไฟลวกขึ้นได้

๘. ไม่ดื่มแอลกอฮอล์แก้หนาว เครื่องดื่มที่เป็นน้ำอุ่น และน้ำสมุนไพรรสชาติเผ็ดร้อน เท่านั้นที่จะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกายได้ เพราะหากเป็นผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงเต็มที่ มีโรคประจำตัวที่อาจจะรู้อยู่แล้ว หรือเป็นมาโดยตลอด แต่ไม่เคยเข้ารับการตรวจให้รู้ อย่าง โรคมะเร็ง หรือโรคหัวใจ การดื่มแอลกอฮอล์แก้หนาวอาจส่งผลให้เสียชีวิตกะทันหันได้ นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังมีฤทธิ์ไปขยายหลอดเลือดบริเวณผิวหนัง มือ เท้า ทำให้เลือดไหลเวียนดี ทำให้รู้สึกว่ร่างกายอุ่นเฉพาะในตอนแรก แต่เมื่อเส้นเลือดขยาย กลับทำให้ร่างกายสูญเสีย ความร้อนได้ง่ายขึ้น และฤทธิ์แอลกอฮอล์อาจทำให้วัง และหลับท่ามกลางความหนาวจนเสียชีวิต ได้เช่นกัน



แม้ว่เมืองไทยจะไม่ได้มีอากาศหนาวเย็นยาวนานเหมือนประเทศอื่น แต่เมื่ออากาศมีการเปลี่ยนแปลง ก็ต้องดูแลสุขภาพให้ดี จะได้ไม่เป็นหวัด ไม่มีไข้กันนะคะ

ขอขอบคุณ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, เฟซบุ๊กเพจ หมอแล็บแพนด้า, iStock