



Vol.6 Issue No.39 (Jul - Aug 2021)

THE Balance

สารบัญ

บ.ก.หักทาย...	1
มาตรการควบคุมสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	2
อัปเดตสถานการณ์โควิด-19	6
7 เทคนิค Work From Home อย่างมีประสิทธิภาพ	9

บ.ก.ทักษาย

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน สถานการณ์โควิด-19 ในตอนนี้รุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่องจนมีการออกประกาศเวลาเคอร์ฟิวจากทางภาครัฐ เพื่อลดการเดินทางหลังจากเวลา 21.00 น จึงขอให้ผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน ดูแลสุขภาพ อย่าลืมสวมหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดมือโดยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงในการเอาเชื้อไวรัสโควิด-19 เข้าสู่ร่างกาย

‘เชื่อว่าพวกเราจะผ่านพ้นกับสถานการณ์นี้ไปด้วยกันได้แน่นอนครับ’

มาตรการควบคุมสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19



มาตรการควบคุมสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในพื้นที่กรุงเทพฯ

ห้าม
ออกนอกเคหะสถาน
ตั้งแต่ 3 ทุ่ม - ตี 4

ห้าม
จัดกิจกรรมรวมคน
มากกว่า 25 คน

ร้านสะดวกซื้อ
ให้เปิดได้
จนถึงเวลา 2 ทุ่ม

สถานเสริมความงาม
ร้านตัดผม
เปิดได้

ร้านอาหาร/เครื่องดื่ม เปิดได้ถึง 2 ทุ่ม
ร้านไม่มีแอร์ บังได้ 75% ร้านมีแอร์ บังได้ 50%
งด จำหน่ายและดื่มสุราในร้าน

สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
ร้านนวดแผนไทย
เปิดได้ผ่านการปิดหมาย
เฉพาะนวดเท้า

สถานศึกษา
สามารถใช้อาคารของสถานศึกษาได้
โดยผ่านความเห็นชอบของผู้นา ศร. อว.
ร่วมกับคณะกรรมการโรคติดต่อ
กรุงเทพมหานคร

สถานรับเลี้ยงเด็ก
(เฉพาะสถานรับเลี้ยงเด็กในโรงพยาบาล
และที่มีการรับตัวไว้พักค้างคืนเป็นปกติธุระ)
ให้เปิดได้

ห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้าคอมมูนิตีมีอลล์
เปิดได้ถึง 2 ทุ่ม
ยกเว้นกิจกรรมบางประเภทมีเงื่อนไข ดังนี้
• คลินิกเวชกรรมเสริมความงาม สถานเสริมความงาม
เปิดได้ โดยปิดหมายล่วงหน้า
• ร้านเสริมสวย แต่งผม ตัดผม ตี๋องปิดหมายล่วงหน้า
และจำกัดเวลาให้บริการไม่เกินรายละเอียด 1 ชั่วโมง
• ร้านนวด เปิดได้เฉพาะนวดเท้า
กิจการ/กิจกรรมที่ยังไม่เปิดบริการ ได้แก่ สถานบันเทิง ผับ บาร์
สวนสนุก สวนน้ำ ฟิตเนส โรงออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ การจัดเลี้ยงหรือการจัดประชุม

สถานดูแลผู้สูงอายุ
(เฉพาะที่มีการรับตัวไว้พักค้างคืนเป็นปกติธุระ)
ให้เปิดได้

ปิดสถานที่ต่อ ตามประกาศเดิมที่ระบุไว้ในประกาศกรุงเทพมหานคร
เรื่อง สั่งปิดสถานที่เป็นการชั่วคราว ฉบับที่ 32, 34, 35 และ 38
โดยให้ปฏิบัติตามข้อกำหนดตามความมาตรา 9
แห่งพ.ร.ก. การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ.2548
ฉบับที่ 28, 30 และ 32

สนามกีฬากลางแจ้ง และสวนสาธารณะ
ประเภทกลางแจ้ง หรือสนามกีฬาในร่มที่เป็นที่โล่ง
อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีระบบปรับอากาศ
สามารถใช้ในการเล่น ซ้อม หรือแข่งขันกีฬาได้แบบไม่มีผู้ชม

ตั้งแต่วันที่ 1 - 30 ก.ย. 64
หรือจนกว่าจะมีประกาศเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น

มาตรการควบคุมสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

30 ส.ค. 64 – พล.ต.อ.อัศวิน ขวัญเมือง ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร (กทม.) ลงนามประกาศกรุงเทพมหานคร เรื่อง "สั่งปิดสถานที่เป็นการชั่วคราว (ฉบับที่ 41)" วันที่ 29 สิงหาคม 2564 โดยคณะกรรมการควบคุมโรคติดต่อกรุงเทพมหานคร มีมติเห็นชอบปรับมาตรการตามข้อกำหนดเพื่อให้กิจการ/กิจกรรมสามารถเปิดดำเนินการได้โดยต้องปฏิบัติตามเงื่อนไข เงื่อนไข การจัดระบบ ระเบียบ และมาตรการป้องกันโรคที่ทางราชการกำหนด รวมทั้งมาตรการตามกฎหมายว่าด้วยโรคติดต่อที่มีผู้มีหน้าที่รับผิดชอบกำหนดขึ้นเป็นการเฉพาะ จึงมีคำสั่งดังต่อไปนี้

1. ปิดสถานที่ต่อ ตามประกาศเดิมที่ระบุไว้ในประกาศกรุงเทพมหานคร เรื่อง สั่งปิดสถานที่เป็นการชั่วคราว ฉบับที่ 32, 34, 35 และ 38 โดยให้ปฏิบัติตามข้อกำหนดตามความมาตรา 9 แห่งพ.ร.ก. การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ.2548 ฉบับที่ 28, 30 และ 32

2. สามารถใช้อาคารของสถานศึกษาได้ โดยผ่านความเห็นชอบของผู้แทน ศร. อว. ร่วมกับคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานคร

3. ร้านอาหารหรือเครื่องดื่มเปิดให้บริการได้ ไม่เกิน 20.00 น. โดยร้านอาหารที่อยู่นอกอาคาร หรือในอาคาร แต่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ให้นั่งรับประทานได้ 75 % ส่วนร้านอาหารที่มีเครื่องปรับอากาศ ให้นั่งรับประทานได้ 50 %

มาตรการควบคุมสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

4. สถานเสริมความงาม ร้านตัดผม/ตลกแต่งผม เปิดได้

5. สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ร้านนวดแผนไทย เปิดได้ผ่านการนัดหมาย เฉพาะนวดเท้า

6. ห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้าคอมมูนิตี้มอลล์ เปิดได้ถึง 20.00 น. ยกเว้นกิจกรรมบางประเภทมีเงื่อนไข ดังนี้

- คลินิกเวชกรรมเสริมความงาม สถานเสริมความงาม เปิดได้ โดยนัดหมายล่วงหน้า ส่วนร้านเสริมสวย แต่งผม ตัดผม ต้องนัดหมายล่วงหน้า และจำกัดเวลาให้บริการไม่เกินรายละ 1 ชั่วโมง

- สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ หรือร้านนวด แผนไทย เปิดได้ผ่านการนัดหมายล่วงหน้าและจำกัดเฉพาะนวดเท้า

- กิจกรรม/กิจกรรมที่ยังไม่เปิดบริการ ได้แก่ สถาบันกวดวิชา โรงภาพยนตร์ สวนสนุก สวนน้ำ สถานที่ออกกำลังกาย ฟิตเนส สระว่ายน้ำ ตู้เกม เครื่องเล่น ร้านเกม การจัดเลี้ยงหรือการจัดประชุม

7. เปิดใช้สนามกีฬา และสวนสาธารณะ ประเภทกลางแจ้ง หรือสนามกีฬาในร่มที่เป็นที่โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีระบบปรับอากาศ สามารถใช้ในการเล่นซ้อม หรือแข่งขันกีฬาได้แบบไม่มีผู้ชม

มาตรการควบคุมสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

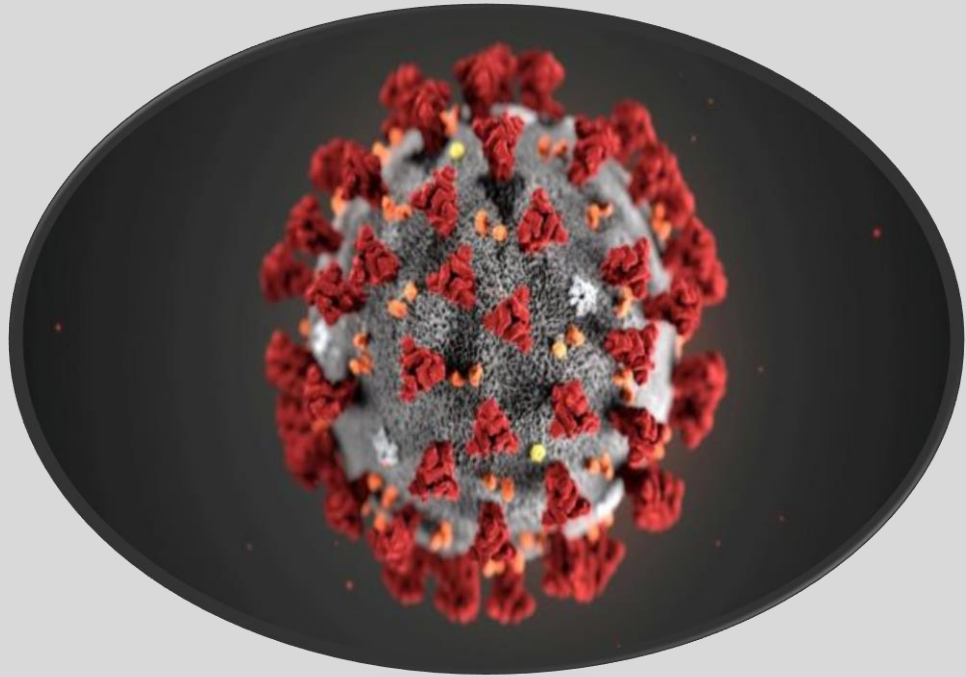
8. สถานรับเลี้ยงเด็ก (เฉพาะสถานที่รับเลี้ยงเด็กในโรงพยาบาล และที่มีการรับตัวไว้พักค้างคืนเป็นปกติธุระ)

9. สถานดูแลผู้สูงอายุ (เฉพาะที่มีการรับตัวไว้พักค้างคืนเป็นปกติธุระ)

10. ร้านสะดวกซื้อ ให้เปิดได้ถึงเวลา 20.00 น.

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 1 - 30 ก.ย. 64 หรือจนกว่าจะมีประกาศเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น

ไวรัสโคโรนา (Covid-19)



สถานการณ์โควิด-19 ทั่วโลกตอนนี้มีผู้ติดเชื้อสะสมอยู่ที่
215,499,097 คน รักษาตัวหายแล้ว 192,686,314 คน

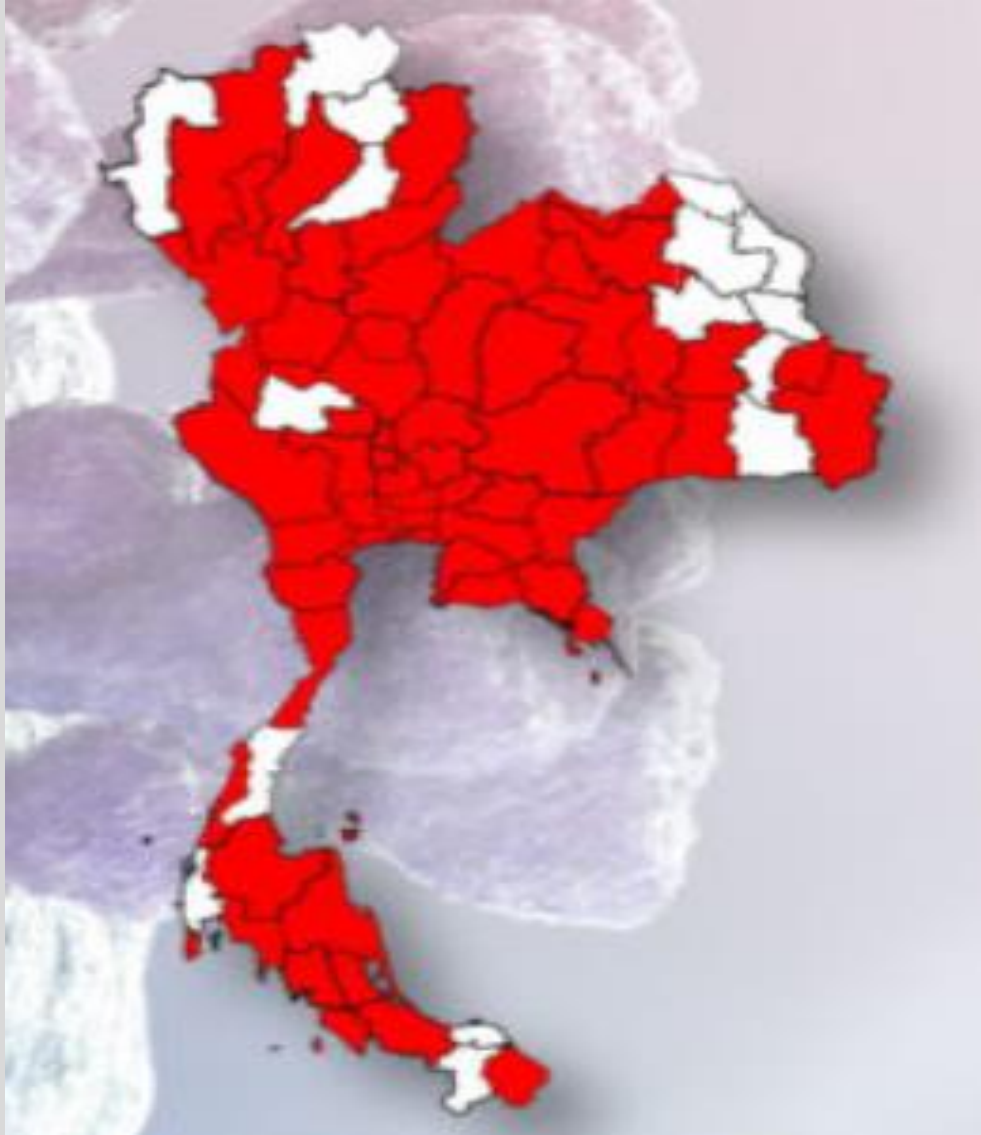
มียอดสะสมผู้เสียชีวิต 4,488,945 คน

โดย 3 ประเทศที่มีจำนวน ผู้ติดเชื้อมากที่สุด

- 1.สหรัฐอเมริกา ผู้ติดเชื้อ 39,342,153 คน
- 2.อินเดีย ผู้ติดเชื้อ 32,603,188 คน
- 3.บราซิล ผู้ติดเชื้อ 20,676,561 คน

ข้อมูล ณ วันที่ 27 สิงหาคม 2564

ไวรัสโคโรนา (Covid-19)



โดยตอนนี้ ประเทศไทย มีผู้ติดเชื้อสะสม
ทั้งสิ้น 1,139,571 คน รักษาหายแล้ว 944,003 คน
รักษาตัวอยู่ 185,200 คน เสียชีวิต 10,587 คน พวกเราชาว AGE
อย่าลืมดูแลตัวเอง ใส่ผ้าปิดจมูกตลอดเวลาถ้าอยู่ในที่สาธารณะ
และใช้เจลล้างมืออย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรนำมือมาสัมผัสใบหน้า
หรือหยิบอาหารกินโดยตรง และไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
ข้อมูล ณ วันที่ 27 สิงหาคม 2564

ยอดการฉีดวัคซีนโควิด-19



ยอดการฉีดวัคซีนของประเทศไทย

ข้อมูลวันที่ 27 สิงหาคม 2564

จำนวนผู้ที่ฉีดเข็มที่ 1 22,617,701 ราย

จำนวนผู้ที่ฉีดเข็มที่ 2 7,221,368 ราย

จำนวนผู้ที่ฉีดเข็มที่ 3 581,438 ราย

รวมจำนวน 30,420,507 โดส

WORK FROM HOME



7 เทคนิค Work From Home อย่างมีประสิทธิภาพ

ในช่วง Work From Home หรือช่วงทำงานที่บ้าน เรามีเวลามากขึ้นจากการประหยัดเวลาในการเดินทาง หากเราจัดสรรเวลาหรือสิ่งแวดล้อมได้ดีจะช่วยให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีเวลาให้ครอบครัวและตนเองมากขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากจัดสรรสิ่งต่างๆ ได้ไม่ดีนัก อาจทำให้รู้สึกที่ใช้เวลาทำงานนาน มีเวลาส่วนตัวน้อย และเครียดเพิ่มขึ้นได้

1. จัดพื้นที่การทำงานให้เป็นสัดส่วน

การจัดพื้นที่ในการทำงานให้เป็นที่โล่ง มีเพียงอุปกรณ์หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับงาน เช่น คอมพิวเตอร์ สมุดโน้ต ปากกา จะช่วยให้สามารถโฟกัสกับงานได้เต็มที่ หลีกเลี่ยงการนั่งทำงานในบริเวณที่มีคนอื่นอยู่ เช่น ห้องรับแขก ห้องนั่งเล่น โดยเฉพาะกรณีที่ท่านอาศัยอยู่กับครอบครัวใหญ่ มีพ่อแม่ พี่น้อง เป็นต้น เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งอื่นรบกวนหรือดึงดูดความสนใจ เช่น ทีวี หรือเสียงคนพูดคุยกัน



2. ทำงานตามเวลากิจวัตรปกติ

แนะนำให้ทำงานตามเวลาเดิมที่ท่านทำก่อนช่วง Work From Home เช่น 8.00-17.00 น. หรือ 9.00-18.00 น. เนื่องจากกรณีที่ท่านต้องการติดต่อผู้อื่น เขาก็สะดวกในช่วงเวลานั้นเช่นกัน และเพื่อแยกเวลางานกับเวลาส่วนตัวออกจากกัน

3. ตั้งเป้าหมายในแต่ละวัน

ก่อนเริ่มงานให้ท่านเขียนรายการของงานทั้งหมดออกมา และวางแผนว่าจะทำอะไรก่อนหลัง และใส่ลงในตารางเวลาคร่าวๆ และระหว่างวันให้บันทึกว่าช่วงไหนท่านทำอะไรบ้าง เพื่อจะได้กลับมาตรวจสอบได้ว่าใช้เวลาคุณภาพหรือไม่ และควรปรับอย่างไร

4. มีสมาธิ จดจ่อกับการทำงาน

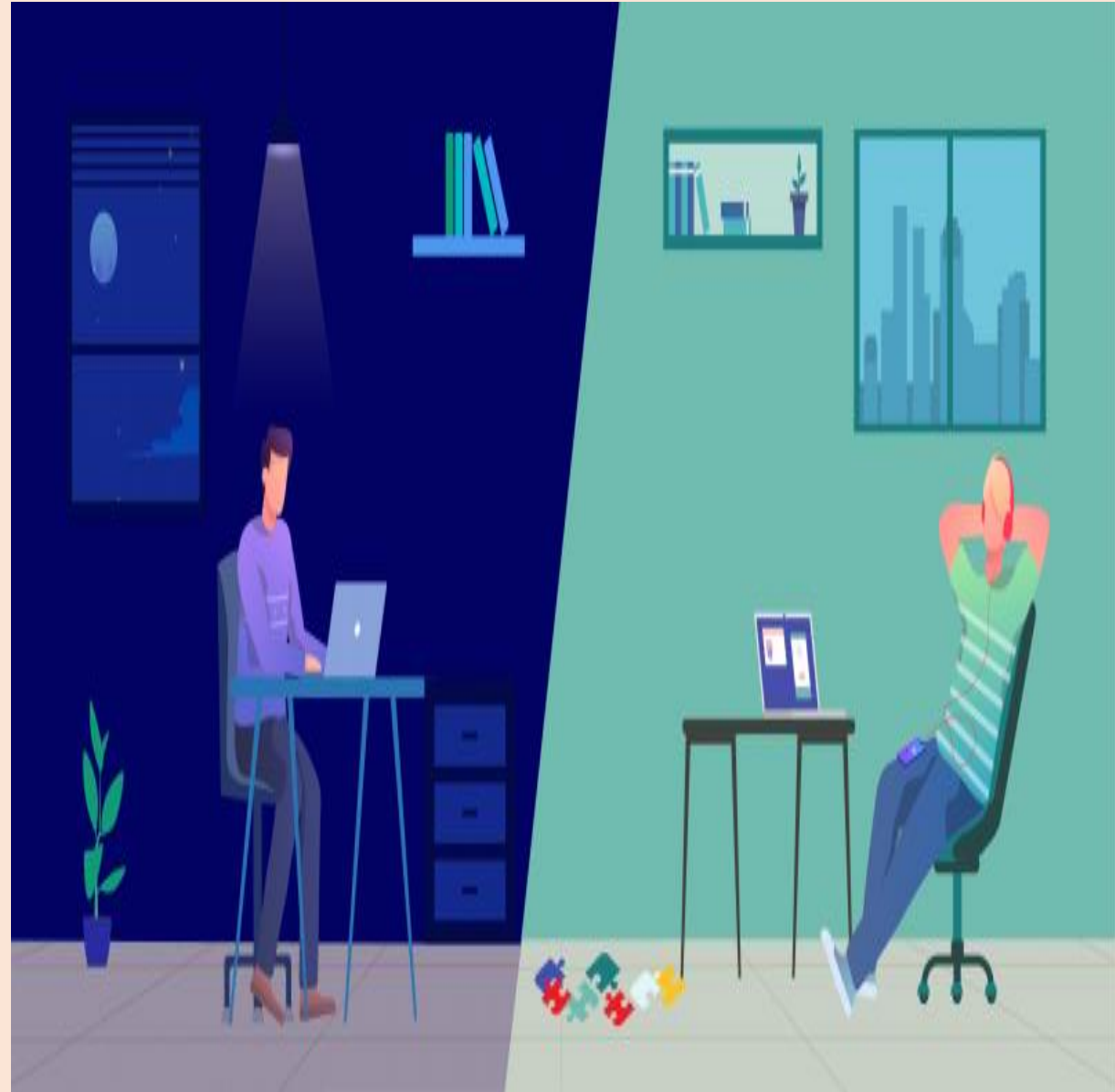
เมื่อเริ่มทำงานก็ตั้งใจจดจ่อกับงาน ลดการใช้ social ที่ไม่เกี่ยวกับงาน เช่น ไม่เปิด Facebook ในเวลางาน ไม่หั่นหยิบมือถือมาดู Line บ่อยๆ ถ้าจะใช้ ก็ใช้เฉพาะในกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับงานเท่านั้น อันนี้อาจทำท่ายเหนื่อย แต่คุ้มค่า หากเราฝึกลดการใช้ social ที่ไม่จำเป็น จะช่วยให้เรามีเวลาระหว่างวันมากขึ้น

5. พักเป็นระยะๆ

ทุกๆ 50-60 นาที แนะนำให้ลุกมายืดเส้นยืดสาย ดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำบ้าง เพราะร่างกายเราสามารถจดจ่ออย่างมีประสิทธิภาพได้เต็มที่ประมาณ 50 นาที จึงควรให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนบ้าง เพื่อพร้อมสำหรับการจดจ่อในช่วงถัดไป

6. สื่อสารกับคนที่เกี่ยวข้อง

ในการ Work From Home การสื่อสารกับผู้อื่นแบบเห็นหน้า หรือได้ยินเสียงก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเราสามารถทราบว่าอีกฝ่ายมีปฏิกริยาอย่างไรผ่านสีหน้าและน้ำเสียง แต่หากไม่สะดวกที่จะให้เห็นหน้า อาจจะเลือกแค่ได้ยินเสียงก็ได้ ในกรณีที่จะพูดคุยกับหัวหน้า/ลูกน้อง หรือประชุมในเวลางาน แนะนำให้ส่งข้อความไปนัดเวลาไว้ก่อน เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องจัดสรรเวลาไว้ก่อน จะได้ไม่ขัดจังหวะเวลาที่เขาจะมีสมาธิ คิดงานอยู่





7. รักษาสมดุลงานและชีวิต

นอกจากทำงานแล้ว เราก็จัดสรรเวลาให้กับครอบครัว ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรกที่ชอบ โทรคุยกับเพื่อนบ้างด้วย เพราะชีวิตมีหลายองค์ประกอบ ควรใส่ใจด้านอื่นๆ เพื่อให้กายแข็งแรงและใจเรามีความสุขด้วย เราจึงสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีความสุขในทุกๆวันครับ

จบไปแล้วกับ 7 เทคนิค Work From Home อย่างมีประสิทธิภาพ หวังว่าจะเป็นเทคนิคที่ดีและทุกท่านสามารถนำไปปรับใช้ในการทำงานกันนะครับบบ