



Vol.6 Issue No.45 ( JUL - AUG 2022 )

# THE Balance

# สารบัญ

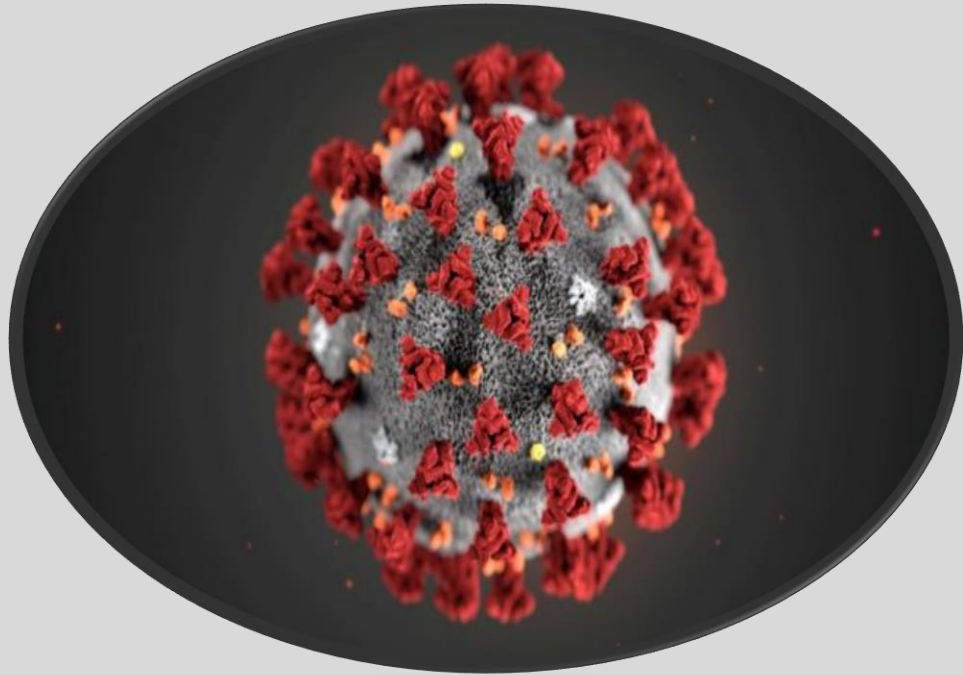
บ.ก.หักทาย...	1
อัปเดตข่าวสารโควิด-19	2
จุดฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น	4
ข่าววัคซีนสำหรับเด็ก	6
5 เคล็ดลับบริหารเวลางานดี เสร็จทัน พร้อมเลิกงาน!!	7

## บ.ก.ทักษาย

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน ตอนนี้อากาศที่ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝน มีฝนตกบ่อย อยากให้ทุกท่านระมัดระวังเรื่องของการเดินทางและสุขภาพของตัวเองให้ดีเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการที่ฝนตก อาจจะทำให้การมาทำงานหรือเดินทางไปไหนมาไหนลำบาก และเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ อีกทั้งตอนนี้สถานการณ์โควิด -19 ยังไม่หายไป จึงอยากให้ทุกท่านควรระมัดระวังตัวเองให้ดีอยู่เสมอ

“ ขอให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี และห่างไกลจากโควิด-19 กันนะค่าบบบ 😊 ”

# ไวรัสโคโรนา (Covid-19)



สถานการณ์โควิด-19 ทั่วโลกตอนนี้มีผู้ติดเชื้อสะสมอยู่ที่  
603,185,878 คน รักษาตัวหายแล้ว 577,906,497 คน

มียอดสะสมผู้เสียชีวิต 6,479,892 คน

โดย 3 ประเทศที่มีจำนวน ผู้ติดเชื้อมากที่สุด

- 1.สหรัฐอเมริกา ผู้ติดเชื้อ 95,734,084 คน
- 2.อินเดีย ผู้ติดเชื้อ 44,376,551 คน
- 3.ฝรั่งเศส ผู้ติดเชื้อ 34,408,901 คน

\*\*ข้อมูล ณ วันที่ 25 สิงหาคม 2565\*\*

# ไวรัสโคโรนา (Covid-19)



โดยตอนนี้ ประเทศไทย มีผู้ติดเชื้อสะสม  
ทั้งสิ้น 4,463,557 คน รักษาหายแล้ว 4,399,358 คน  
รักษาตัวอยู่ 34,056 คน เสียชีวิต 30,143 คน พวกเราชาว AGE  
อย่าลืมดูแลตัวเอง ใส่ผ้าปิดจมูกตลอดเวลาถ้าอยู่ในที่สาธารณะ  
และใช้เจลล้างมืออย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรนำมือมาสัมผัสใบหน้า  
หรือหยิบอาหารกินโดยตรง และไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น  
\*\*ข้อมูล ณ วันที่ 25 สิงหาคม 2565\*\*

# จุดฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น

**จุดฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น เด็กและผู้ใหญ่**

อายุตั้งแต่ 12 ปี  
ชนิดวัคซีนไฟเซอร์ ฝาสีม่วง  
Pfizer

อายุ 5-11 ปี  
ชนิดวัคซีนไฟเซอร์ ฝาสีส้ม  
Pfizer

เข็มที่ 3 โดยได้รับเข็มที่ 2 มาแล้วอย่างน้อย 90 วัน

เฉพาะอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป ถึงเข็มที่ 4 ขึ้นไป โดยได้รับเข็มก่อนหน้า มาแล้วอย่างน้อย 120 วัน

การเลือกรับเข็มกระตุ้นเป็นไปตามความสมัครใจ เด็กอายุ 5-17 ปี ต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองในวันมารับวัคซีน

จุดฉีดผ่านเครือข่ายโทรศัพท์มือถือ เพื่อความรวดเร็ว โดยสามารถเข้าจุดบริการฉีดวัคซีนได้เลย

**เริ่ม ลงทะเบียน** 25 สิงหาคม 2565

**เริ่ม ฉีดวัคซีน** 1 - 30 กันยายน 2565

สำหรับท่านที่ไม่สะดวกจองคิวล่วงหน้า สามารถ walk-in มารับบริการได้ตามปกติ แต่ต้องผ่านขั้นตอนการลงทะเบียนก่อนเข้ารับบริการที่จุดฉีดวัคซีน

ณ ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ เวลา 9.00 - 16.00 น. ทุกวัน เข้าฉีดวัคซีน ประจํา 2

จุดฉีด AIS DTAC TRUE NT

23 สิงหาคม 2565

หมายเหตุ  
1. อายุตั้งแต่ 12 ปี ขึ้นไป เข็มกระตุ้นเลือกบริการในรูปแบบขวดสีฟ้าหรือสีส้มในวันมารับบริการ  
2. เด็กอายุ 5-11 ปี รับบริการเข็มกระตุ้น ฉีดเข้ากล้ามเนื้อใต้ 10mgcg/0.2 ml,  
3. เข็มที่ 1,2 อายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป รับบริการ walk in

- ที่ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ ●  
โดยสามารถเข้าไปลงทะเบียนเพื่อจองคิวผ่านระบบเครือข่ายมือถือ
- เครือข่าย AIS ●  
<https://www.ais.th/vaccinesforthais/>
- เครือข่าย True Move H ●  
<https://vaccine.trueid.net/>
- เครือข่าย DTAC ●  
<https://app.dtac.co.th/vaccine/index.html>
- บริษัท โทรคมนาคมแห่งชาติ (NT) ●  
<https://covid19vaccine.ntplc.co.th/CVC/info>

# จุดฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น

**เปิดต่อ** ศูนย์ฉีดวัคซีน COVID - 19  
อาคารกีฬาเวสน์ 1  
ศูนย์เยาวชนกทม. (ไทย-ญี่ปุ่น)

**ฉีดทุกคน ทุกเข็ม ทุกวัน**

สำหรับผู้ที่อายุ 5 ปี ขึ้นไป ทุกสัญชาติ  
เปิดจองผ่านแอป QueQ และรับวอล์คอิน (WALK IN)  
ทุกวัน เวลา 08.00-16.00 น.

**ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2565**

สิ่งที่ต้องเตรียมมาในวันฉีดวัคซีน

- บัตรประจำตัวประชาชน/บัตรอื่นๆ ที่ยืนยันตัวตน เช่น PASSPORT
- หลักฐานรับรองการได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19
- ปากกาส่วนตัว

สอบถามเพิ่มเติม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โทร 0 2203 2883

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

เชิญชวนฉีดวัคซีน ฉีดทุกคน ทุกเข็ม

สำหรับอายุ 5 ปี ขึ้นไป ผู้ประสงค์รับวัคซีนสามารถ  
เข้ารับบริการได้โดยจะต้องจองผ่านแอป QueQ  
หรือ Walk-in ทุกวัน

เวลา 08.00 น. - 16.00 น.

เปิดให้บริการถึง 31 สิงหาคม 2565 หรือจนกว่า  
วัคซีนจะหมด

# วัคซีนไฟเซอร์สำหรับเด็ก

The Coverage

BREAKING NEWS

อ. อนันต์

‘วัคซีนไฟเซอร์’

ฉีดเด็ก

6 เดือน-ไม่เกิน 5 ปี

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เปิดเผยว่า เมื่อวันที่ 23 ส.ค. 2565 คณะอนุกรรมการพิจารณาการขึ้นทะเบียนตำรับยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์ที่เป็นวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้มีมติเห็นชอบการขยายขอบเขตข้อบ่งใช้ของวัคซีนโคเมอร์เนตี (COMIRNATY VACCINE) ของบริษัทไฟเซอร์ จำกัด สำหรับกลุ่มเด็กอายุ 6 เดือน – น้อยกว่า 5 ปี ขวดฝาจุกสีม่วงแดง เพื่อป้องกันโรคโควิด-19 แล้ว ทั้งนี้ ก่อนหน้านั้นบริษัทฯ ได้รับอนุญาตให้ใช้วัคซีนสำหรับกระตุ้นภูมิในผู้ที่มีอายุ 12 ปีขึ้นไป และมีการขยายอายุให้ใช้ในกลุ่มเด็กอายุ 5-11 ปี สำหรับการฉีดในกลุ่มเด็ก โดยมีขนาดการใช้วัคซีนลดลงเหลือ 10 ไมโครกรัม ด้วยการฉีดวัคซีนเข้ากล้ามเนื้อจำนวน 2 เข็ม ห่างกัน 21 วัน

สำหรับปริมาณการใช้วัคซีนในกลุ่มเด็กอายุ 6 เดือน – น้อยกว่า 5 ปี นั้น จะใช้วัคซีนโดสละ 0.2 มิลลิลิตร (3 ไมโครกรัม) ฉีด 3 เข็ม โดยเข็ม 2 ห่างจากเข็ม 1 3 สัปดาห์ และเข็ม 3 ห่างจากเข็ม 2 8 สัปดาห์ สามารถป้องกันโรคโควิด-19 ได้ 80.3%

# 5 เคล็ดลับบริหารเวลางานดี เสริจทัน พร้อมเลิกงาน!!

Lifelong  
Learner



ทำงานทั้งวันแต่งานไม่เดิน?  
ลอง 5 เคล็ดลับบริหารเวลา  
งานดี เสริจทัน พร้อมเลิกงาน!

## 1. กำหนดลิมิตการประชุมในแต่ละวัน

แน่นอนว่าการประชุมเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนธุรกิจ เพราะเป็นพื้นที่ที่ทีมงานได้สื่อสาร นำเสนอไอเดีย และแก้ปัญหาร่วมกัน อย่างไรก็ตาม การประชุมที่บ่อยและนานเกินไปก็ไม่ได้ดีเสมอไป

ลองคิดดูว่าถ้าในแต่ละวันเราต้องประชุมไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง แล้วเราจะเอาเวลาที่ไหนมาโฟกัสกับงาน ซ้ำร้ายยังส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจอีกด้วย ดังนั้นเราควรจำกัดการประชุมในแต่ละวันให้ตัวเอง เช่น ในหนึ่งวันไม่ควรประชุมเกิน 3 ชั่วโมง จัดเวลาพักเบรก 5-10 นาทีหลังจบการประชุม หรือถ้าสามารถกำหนดเวลาในการประชุมคราวต่อไปได้ ควรเลือกประชุมช่วงเช้ามากกว่า เพราะเป็นช่วงที่คนส่วนใหญ่ Productive มากที่สุด และอย่าลืมตอบรับแค่การประชุมที่จำเป็นเท่านั้น

## 2. ทำสิ่งที่ทำได้ดีที่สุดในช่วง Productive

อย่างที่รู้กันว่าเราทุกคนมีช่วงเวลา Productive ต่างกัน บางคนชอบทำงานตอนเช้า ส่วนบางคนไอเดียพุ่งตอนกลางคืนแบบไฟลุก เราจึงควรจัดตารางเวลาให้เหมาะสมกับการทำงานของตัวเอง เพื่อสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้างานไหนเป็นงานด่วนหรือมีคนอื่นเกี่ยวข้องด้วย ก็ควรหาจุดกึ่งกลางเพื่อจะได้ไม่กระทบกับงานและเวลาของคนอื่น

### 3. ทำงานในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

นอกจากช่วงเวลาทำงานแล้ว สภาพแวดล้อมก็เป็นส่วนสำคัญไม่แพ้กัน เคยสังเกตไหมว่าทำไมตอนนั่งทำงานที่ร้านกาแฟบรรยากาศเงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวนมีแต่เสียงดนตรีเปิดคลอเบาๆ แถมยังได้กลิ่นหอมกรุ่นของกาแฟ เราถึงทำงานได้ดีกว่าเดิม มีความคิดสร้างสรรค์ และมีไอเดียใหม่ๆ เต็มไปหมด

นั่นเป็นเพราะเราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการทำงาน ได้ใช้ความคิด ไม่มีสิ่งรบกวน ห่างจากความวุ่นวาย และไม่มีใครคอยมาสะกิดชวนคุยให้วอกแวก จนสมาธิหลุด

### 4. จัดตารางเวลาเพื่อโฟกัสที่ผลงาน

บางคนเชื่อว่าทำงานแบบ Multitasking จะทำให้งานเสร็จไวกว่าปกติ ต้องบอกว่าไม่จริงเสมอไป เพราะสมองของคนเรานั้นเหมาะกับการโฟกัสที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งมากกว่า ดังนั้นการทำหลายๆ อย่างพร้อมกัน อาจทำให้ทุกอย่าง “พัง” พร้อมกันได้ ทั้งงานที่ไม่มีประสิทธิภาพ และสมองที่แทบจะระเบิด

หากใครทำแบบนี้อยู่ ลองเปลี่ยนมาโฟกัสที่ผลงาน ด้วยการจัดลำดับความสำคัญของแต่ละงาน และแบ่งเวลาเป็นช่วงๆ คุณกัันวิธีนี้จะช่วยให้เราโฟกัสได้ดีขึ้น งานออกมามตรงตามที่ตั้งไว้ แถมยังได้เห็นความคืบหน้าของแต่ละงานอีกด้วย

## 5. กำหนดเวลาพักเบรกระหว่างวัน

การทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานๆ โดยไม่พักหรือออกจากหน้าจอเลย ไม่ได้ทำให้ทำงานเสร็จเร็วขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้นแต่อย่างใด มีแต่จะทำให้เราเครียดและกดดันมากขึ้น คิดงานไม่ออก เสี่ยงต่ออาการ Office Syndrome และส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว

เราจึงควรกำหนดเวลาพักเบรกสั้นๆ ระหว่างวันจากการทำงานหรือการประชุมสัก 5-15 นาที เช่น เดินไปสูดอากาศข้างนอก เดินไปชงกาแฟ ออกกำลังกายง่ายๆ อ่านหนังสือ และพยายามเลี่ยงจับโทรศัพท์ เพราะเราอาจจะเผลอไปเช็คโซเชียล อีเมล หรือเห็นแจ้งเตือนต่างๆ ทำให้ไม่ได้พักผ่อนจริงๆ และเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์

อย่าลืมว่า “Productivity” ไม่ใช่การทำเยอะและเร็วที่สุด แต่มันอยู่ที่วิธีบริหารงานและเวลาของเราว่ามีความเหมาะสมกับตัวเรา และเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่มากกว่า

และหากใครอยากเสริมความ “Productive” และพัฒนาทักษะ “ความเป็นผู้นำ” ให้กับตัวเอง พบกับ 2 คอร์สออนไลน์ล่าสุดจาก “Mission Academy” ภายใต้คอนเซปต์ “The Future Upskilling” ที่จะช่วยปลูกความโปรดักทีฟให้กับตัวเอง สร้างแรงบันดาลใจ และพัฒนาทักษะของการเป็นผู้นำในด้านต่างๆ เตรียมพร้อมรับโลกการทำงานในอนาคต