



THE Balance

Vol.6 Issue No.33 (July- Aug 2020)



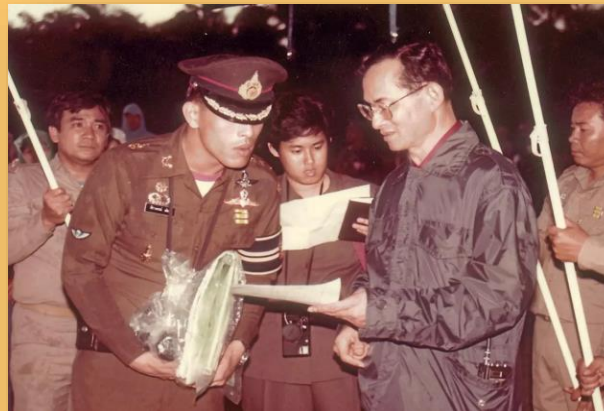
ทรงพระเจริญ

๒๘ กรกฎาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร

สารบัญ

บ.ก.หักทาย...	1
เรื่องจากปก : รัชกาลที่ 10 อุทิศพระองค์ เพื่อความมั่นคงของชาติ	
2-7	
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปสไตลค์คนรักสุขภาพ	
8-13	
เป็นที่รักในที่ทำงานไม่ยาก แค่ทำตาม 5 วิธีนี้	14-21
ปฏิทินการท่องเที่ยวอุทยานแห่งชาติ เดือนกรกฎาคม 2563	
22-36	
ข่าวประชาสัมพันธ์	
37	

เรื่องจากปก : รัชกาลที่ 10 อุทิศพระองค์เพื่อความมั่นคงของชาติ



ตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมาสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯรัชกาลที่ 10 ได้โดยเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯรัชกาลที่ 9 ไปทรงงานในหลากหลายด้าน เพื่อแบ่งเบาพระราชภารกิจอันหนักอึ้ง ไม่ว่าจะเป็นการตามเสด็จทรงงานด้านการศาสนา โดยเสด็จฯแทนพระองค์ไปปฏิบัติพระราชกรณียกิจทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ซึ่งทรงให้ความสำคัญทุกศาสนา

ส่วนพระราชกรณียกิจด้านการศึกษา ก็สนพระราชหฤทัยในการจัดการศึกษาให้แก่เยาวชนในท้องถิ่นทุรกันดารห่างไกลความเจริญ เพื่อให้เยาวชนได้มีโอกาสรับการศึกษาขั้นพื้นฐานอย่างเท่าเทียม เช่นเดียวกับด้านการเกษตรและสิ่งแวดล้อม พระองค์ใส่พระราชหฤทัยและให้ความสำคัญกับงานพัฒนา โดยเฉพาะการพัฒนาประสิทธิภาพและเพิ่มผลผลิตการเกษตร

อีกหนึ่งพระราชกรณียกิจสำคัญที่สนพระราชหฤทัยเป็นอย่างมากคือ พระราชกรณียกิจด้านการทหารและความมั่นคง สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯรัชกาลที่ 10 สนพระราชหฤทัยด้านการทหารมาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ และมีพระปรีชาสามารถเป็นที่ประจักษ์ชัด

เรื่องจากปก : รัชกาลที่ 10 อุทิศพระองค์เพื่อความมั่นคงของชาติ



หลังทรงสำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมจากโรงเรียนมิดฟิลด์ ประเทศอังกฤษ เมื่อปี พ.ศ.2509 ทรงเลือกที่จะศึกษาต่อด้านการทหาร โดยเสด็จไปทรงศึกษาระดับอุดมศึกษา หลักสูตรด้านการทหาร ณ โรงเรียนคิงส์สกูล นครซิดนีย์ และวิทยาลัยการ ทหารดันทรูน กรุง แคนเบอร์รา ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งดำเนินการรับผิดชอบโดยกองทัพออสเตรเลีย พร้อมกันนี้ ทรงศึกษาภาควิชาการศึกษาสามัญ หลักสูตรปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ โดยปี พ.ศ.2518 ทรงสำเร็จหลักสูตรการศึกษาภาคทหาร ทรงได้รับยศร้อยโท และทรงได้รับปริญญา อักษรศาสตรบัณฑิต (การศึกษาด้านการทหาร) จากคณะกรรมการศึกษาด้านการทหาร มหาวิทยาลัย เซาท์เวลส์ จากนั้นเสด็จกลับประเทศไทย ทรงเข้ารับราชการทหาร และศึกษาต่อที่โรงเรียนเสนาธิการทหารบก รุ่นที่ 46 ปี พ.ศ.2520 จากนั้นทรงศึกษาหลักสูตรวิทยาลัยป้องกัน ราชอาณาจักร จากประเทศอังกฤษ เมื่อปี พ.ศ.2523

เรื่องจากปก : รัชกาลที่ 10 อุทิศพระองค์เพื่อความมั่นคงของชาติ



ด้วยความสนพระราชหฤทัยอย่างมากในกิจการด้านการทหาร จึงทรงพระวิริยอุตสาหะในการฝึกและเพิ่มพูน ความรู้ ตลอดจนพระประสบการณ์อยู่ตลอด โดยเฉพาะด้านวิทยาการการบิน ระหว่างเดือนมกราคมถึงตุลาคม พ.ศ.2519 ทรงเข้ารับการฝึกเพิ่มเติมและทรงศึกษางานทางการทหารในออสเตรเลีย โดยทุนกระทรวงกลาโหม ทรงประจำการ ณ กองปฏิบัติการทางอากาศ พิเศษ การทำลายและยุทธวิธีรบนอกแบบ หลักสูตรต้นหนชั้นสูง หลักสูตรการลาดตระเวนและต้นหนชั้นสูง หลักสูตรส่งทางอากาศ ระหว่างเดือนธันวาคม 2522 ถึงเดือนมกราคม 2523

นอกจากนี้ ยังทรงศึกษาหลักสูตรการบินเฮลิคอปเตอร์ใช้งานทั่วไป แบบเอเอช-1 เอส คอบร้า ของบริษัทเบลล์ และทรงเข้าศึกษาหลักสูตรต่าง ๆ ด้านการบินอีกมากมาย ส่งผลให้ทรงมีพระประสบการณ์และทรงเชี่ยวชาญการบิน ในระดับสูงมาก ทรงเป็นพระอาจารย์ของนักบินขับไล่แห่งกองทัพอากาศไทย พระราชทานการฝึกสอน ถ่ายทอด วิชาความรู้ และเทคนิคสมัยใหม่ให้แก่ นักบินเสมอมา

เรื่องจากปก : รัชกาลที่ 10 อุทิศพระองค์เพื่อความมั่นคงของชาติ



เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าสิ้นเกล้าฯ รัชกาลที่ 10 สนมพระราชหฤทัยในกิจการของกองทัพบก กองทัพเรือ และกองทัพอากาศ ตลอดจนกิจการของตำรวจตระเวนชายแดน ทรงส่งเสริมให้กิจการทหารเจริญรุดหน้า อีกทั้งทรงเป็นมิ่งขวัญและกำลังใจสำคัญของเหล่าทหารหาญมาโดยตลอด

ในช่วงเกิดเหตุการณ์คุกคามความสงบ และความมั่นคงของประเทศไทย ก็ได้ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจด้านการทหาร โดยทรงเข้าร่วมปฏิบัติการรบต่อต้านการก่อการร้ายในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย รวมทั้งคุ้มกันพื้นที่บริเวณรอบค่ายผู้อพยพชาวกัมพูชาที่เขาล้าน จังหวัดตราด แม้จะต้องทรงเสี่ยงภัยอันตราย แต่ด้วยความที่ทรงเป็นชายชาติทหาร และเพื่อความผาสุกของพสกนิกร จึงทรงปฏิบัติพระราชภารกิจดังกล่าวอย่างเต็มพระกำลัง ขณะเดียวกัน ก็ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจในฐานะรัชทายาท ถวายความปลอดภัยแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 ระหว่างตามเสด็จฯ ไปทรงเยี่ยมราษฎรทั่วทุกแห่ง

A top-down view of a wooden table with a bowl of Thai-style noodles on the left. The bowl contains white noodles, sliced hard-boiled eggs, sliced red chilies, green onions, and lime slices. To the right of the bowl is a wooden cutting board with fresh ingredients: sliced tomatoes, sliced green onions, sliced red chilies, lime slices, and whole eggs. A pair of dark chopsticks is wrapped in a light-colored striped napkin at the bottom of the frame.

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

สไตล์

คนรักสุขภาพ

ในช่วงโควิด-19 กำลังระบาด และต้องเก็บตัวอยู่บ้าน หลายคนคงได้กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปกันบ่อยขึ้น อย่างไรก็ตามบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แม้จะขึ้นชื่อว่ามีปริมาณโซเดียมหรือความเค็มสูง แต่หากเราปรับนิดเปลี่ยนหน่อย ก็ได้ประโยชน์แบบจัดเต็ม

อ.สง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ สสส. เผยเคล็ดลับว่า

ขั้นที่ 1 ต้มน้ำให้เดือดใส่เส้นลงไปต้ม 1-2 นาที เทน้ำทิ้งเพื่อล้างเอาโซเดียมบางส่วนออก เติมน้ำพอประมาณ แล้วต้มให้เดือด

ขั้นที่ 2 เติมน้ำมันสัตว์ ไข่ เต้าหู้ หรือโปรตีนเกษตร ใส่ผักตามชอบ ผักบุง ถั่วงอก ฯลฯ

ขั้นที่ 3 ใส่เครื่องปรุงแค่ครึ่งซอง เพื่อลดการได้รับโซเดียมและไขมันมากเกินไป

สำหรับวิธีการกิน ใช้หลัก กินเนื้อเหลืองน้ำ ไม่ยกชดน้ำจนหมดเกลี้ยง ขณะเดียวกันควรกำหนดโควตา กินไม่เกินวันละซอง สัปดาห์ไม่เกิน 2-3 ซอง ที่สำคัญต้องกินให้หลากหลาย และจบท้ายด้วยผลไม้ทุกมื้อ



เป็นที่รักในที่ทำงานไม่ยาก แค่ทำตาม 5 วิธีนี้



Highlight

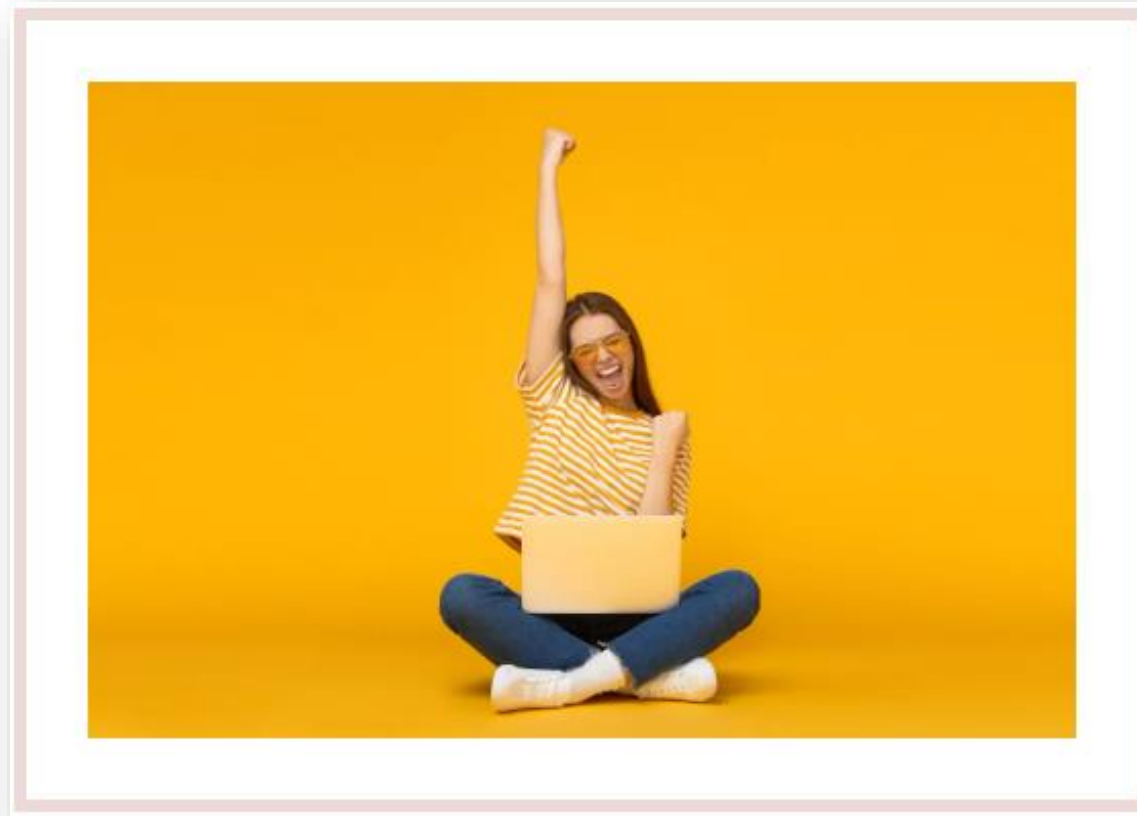
- การจะปฏิเสธสิ่งที่ไม่เห็นด้วยกับความคิดของคนอื่น เราสามารถจัดการได้อย่างสุภาพ และไม่ต้องทำร้ายจิตใจใครได้นะค่ะ การทำแบบนี้ จะช่วยให้เราเป็นที่รักของทุกคนในที่ทำงานด้วยค่ะ
- ความจริงใจ ยังเป็นสิ่งที่ใช้ได้จริงในโลกของการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการจริงใจต่อเพื่อนร่วมงาน ต่องานที่ทำ และต่อหน้าที่ที่เราได้รับ
- เปิดใจรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ยกตนข่มท่าน ยืดหยุ่นในการทำงานบ้าง หัดรู้จักรอให้เป็น สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่จะช่วยให้คุณเป็นที่รักในโลกของการทำงาน

ในโลกของการทำงานใครๆ ก็ย่อมอยากเป็นที่รักจริงหรือเปล่าคะ แต่การจะเป็นที่รักในที่ทำงานได้นั้น มันไม่ใช่เรื่องง่าย และไม่ใช่เรื่องยากเกินไปสำหรับคุณ เพราะในโลกของการทำงานนั้น เราต้องพบเจอผู้คนที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นคนที่ได้กกว่า โตกว่า เจ้านาย หัวหน้า หรือลูกน้อง ดังนั้นเราอยู่อย่างไรให้เป็นที่รัก และสามารถทำให้คนรอบข้างเอ็นดูเราได้ค่ะ

1



2



ใช้ความคิดเห็นหรือใช้เพียงแค่ความรู้สึก

ในการทำงานทุกอย่าง **The Balance** เชื่อว่ามันจะต้องมีหลายต่อหลายครั้งที่ทำให้เรารู้สึกว่า ไม่ค่อยลงรอยกับคนในที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็นด้วยนิสัย ทัศนคติ หรือวิธีการทำงาน แต่สิ่งหนึ่งที่เราควรปฏิบัติต่อทุกคนเหมือนกันเลยคือ อย่าพยายามใช้อารมณ์ในการตัดสินใครคนหนึ่ง ถ้าพูดให้เห็นภาพอย่างง่ายๆ เลยก็คือ หากเราไม่ชอบนิสัยใคร ก็ไม่จำเป็นว่าเขาจะต้องทำงานไม่ดีเสมอไปจริงหรือเปล่าคะ ดังนั้นก่อนจะตัดสินใคร **The Balance** อยากให้ลองใช้เหตุผลแสดงความคิดเห็นออกมาให้มากกว่าเดิม เพื่อที่คนภายนอกมองจะรู้ว่าเราก็คือเป็นผู้ใหญ่พอที่จะมีเหตุไม่นำอารมณ์ของตัวเองมาตัดสินใครๆ ค่ะ



เปิดใจรับฟังความคิดเห็นแตกต่างอย่างเป็นมิตร

ทุกครั้งที่เราประชุมเพื่อหาไอเดียใหม่ๆ หรือไม่ว่าในขณะที่ทำงานอยู่ ย่อมเจอกับเหตุการณ์ที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันออกไป เพราะแต่ละคนละก็มีความคิดของตัวเองกันทั้งนั้น ดังนั้นเมื่อไรก็ตามที่เพื่อน หัวหน้า หรือลูกน้อง มีความคิดเห็นที่แตกต่างจากเรา สิ่งหนึ่งที่เราควรทำเลยคือ การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น และสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งคือ การเปิดกว้างทางความคิด ความรู้สึก เพื่อรับฟังสิ่งที่ไม่ตรงกัน อย่าเพิ่งแสดงท่าทางไม่ถูกใจออกไปในทันที สุดท้ายแล้วหากเราคิดว่าอยากจะได้แสดงความคิดเห็น หรือจะปฏิเสธ สิ่งที่ไม่เห็นด้วยกับความคิดของคนอื่น เราสามารถจัดการได้อย่างสุภาพ และไม่ต้องทำร้ายจิตใจใครได้นะค่ะ การทำแบบนี้จะช่วยให้เราเป็นที่รักของทุกคนในที่ทำงานด้วยค่ะ

3



แสดงออกถึงความจริงใจอย่างตรงไปตรงมา

เมื่อไรก็ตามที่เราแสดงออกถึงความจริงใจ ไม่ว่าจะ เป็นกับเพื่อนร่วมงาน กับหน้าที่ที่เราต้องทำ หรือ กับงานที่เรารับผิดชอบ เชื่อเถอะว่าสิ่งเหล่านั้นมันจะแสดงออกไปให้ผู้คนรับรู้ได้เอง โดยที่เราไม่ต้องไปประกาศบอกใครเลยนะค่ะ หากเป็นเพื่อนร่วมงาน หรือเป็นคนในที่มเดียวกันย่อมต้องแสดงความจริงใจออกไปให้มากที่สุด เช่น การคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มอบน้ำใจให้แก่กัน และเมื่อเกิดปัญหาต้องพูดคุยกันอย่างจริงใจ ไม่ใช่อารมณ์มาตัดสินนั่นเอง และหากเป็นในเรื่องของหน้าที่การงาน ควรแสดงออกในหน้าที่การงานอย่างจริงใจ ไม่ใช่ต่อหน้าหัวหน้าขยันทำงาน และลับหลังโยนงานให้คนนั้นคนนี้ และอย่าลืมที่จะสื่อสารต่อผลงานของตัวเองด้วย เมื่อเราแสดงความจริงใจออกไป สิ่งที่ได้กลับมา ก็จะได้รับแต่เรื่องราวดีๆ และความจริงใจจากคนอื่นกลับมาค่ะ

4



5



ยืดหยุ่นในการทำงานซะบ้างอย่าตึงเครียดเกินไปพอดี

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า ทุกคนทุกตำแหน่งย่อมมีภาระหน้าที่แตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะตำแหน่งไหนล้วนมีส่วนที่ต้องรับผิดชอบหน้าที่ของตัวเองอยู่แล้ว การที่เราจะเข้าไปขอความช่วยเหลือจากใคร สิ่งหนึ่งที่ต้องจำเลยคือการรอ ไม่ใช่ว่าจะต้องได้ทุกอย่างทันทีเสมอไป ต้องหัดมีความยืดหยุ่นในหน้าที่การงาน และเรื่องอื่นๆ เป็นไปตามลำดับ ไม่ว่าจะเป็นการขอความช่วยเหลือจากใคร การปรึกษางานกับใคร หรือแม้กระทั่งภาระหน้าที่งานที่ตัวเองต้องรับผิดชอบนั่นเอง และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญเลยคือ การไม่ก้าวล่วงงานของคนอื่น และเข้าใจในงานของส่วนอื่นด้วยเช่นกัน การที่เราเข้าใจคนอื่น รู้จักยืดหยุ่นในเรื่องของการทำงานด้วย นั่นเป็นอีกหนึ่งสิ่ง que แสดงให้เห็นว่าเราสามารถจัดการกับทุกเรื่อง que เข้ามาได้ อยากให้คิดไว้เสมอว่าในโลกของการทำงาน เราต้องเผื่อเตรียมใจ เตรียมแผนสำรองสำหรับเรื่องราวต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นด้วยนะคะ เพราะทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลงเสมอ ไม่มีอะไรได้ดังใจเราไปทุกอย่างค่ะ



ปฏิทินการท่องเที่ยว

อุทยานแห่งชาติ

กรกฎาคม
July

- ชมลานดอก เปราะภูเขา
- ตื่นแต่เช้า ทะเลหมอก
- เดินเข้าตรอก กังหันน้ำ
- ยามเย็น ลานกางเต็นท์



ข้อมูลจากสำนักอุทยานแห่งชาติ



มาตรการรองรับนักท่องเที่ยว แบบ New Normal ในอุทยานแห่งชาติ

ส่วนจัดการท่องเที่ยวและนันทนาการ สำนักอุทยานแห่งชาติ
กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช



New Normal National Park



1



นักท่องเที่ยวลงทะเบียนจองล่วงหน้า
 ผ่าน App Que Q



- App Que Q
- เลือกขอ.
 - เลือกวัน
 - เลือกช่วงเวลา
 - ใส่เบอร์โทรศัพท์
 - รหัสการจอง



2



เจ้าหน้าที่ตรวจสอบรหัสการจอง

ด่านจัดเก็บค่าบริการ

ผ่านจุดคัดกรอง

แหล่งท่องเที่ยวที่ 1
 จำกัด 500 คน
 Check in/Check out

แหล่งท่องเที่ยวที่ 2
 จำกัด 300 คน
 Check in/Check out

4
 เข้าไปท่องเที่ยวในอุทยานแห่งชาติ จำกัด 800 คน



ไทยชนะ



ชำระค่าบริการเข้าอุทยานแห่งชาติ



นักท่องเที่ยว Check in ผ่านระบบ "ไทยชนะ"



ไทยชนะ



5



นักท่องเที่ยว Check out ผ่านระบบ "ไทยชนะ"



! หากนักท่องเที่ยว **เก็บ** ขยะที่จำกัด
 ที่จอดรถกว่า...จะมีนักท่องเที่ยว **ออก**

ฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อโรค บริเวณห้องน้ำ ร้านอาหาร บ้านพักนักท่องเที่ยว



มาตรการในการคัดกรองโรคนักท่องเที่ยวก่อนเข้าอุทยานฯ



เริ่มจาก วิธีการติดตั้ง App QueQ



ขั้นตอนการโหลดแอปพลิเคชัน QueQ

1. ดาวน์โหลดแอป QueQ ใช้ได้ทั้งระบบโทรศัพท์ IOS และ Android

2. เลือกภาษา

3. กดยอมรับเงื่อนไข

4. เลือกการเชื่อมต่อข้อมูล



QueQ - จองคิวร้านดัง
ไม่ต้องรอ
QueQ
การซื้อแอป

4.7 ★

8K Tt+



12MB



ป. 3+

500K+

การโหลด

ติดตั้ง



เกี่ยวกับแอปนี้



จองคิวร้านอาหาร ไม่พ่่าโม ถ้าคุณสามารถจองคิวร้านดังใกล้ตัวคุณได้อย่างง่ายดาย

QUEEQ

กรุณาเลือกภาษา

ລາວ

ภาษาไทย

English

繁體中文

日本語

นโยบายความเป็นส่วนตัว

v4.9.6

คำคำ สวัสดิชะ

ขอขอบคุณที่ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันของเรามาใช้และขอเป้าหมายสูงสุดของเราคือการช่วยให้คุณใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่าที่สุด โดยลดเวลาการคอยยืนรอก่อนหน้าร้านด้วยแอปพลิเคชัน QueQ ของเรา!

เพื่อให้คุณสามารถปรับปรุงระบบการกรอกใช้ QueQ ที่ดีที่สุด เราอาจต้องขอเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนตัวของคุณบางอย่าง รวมถึงข้อมูลอื่นๆ ของคุณด้วย ด้วยเหตุนี้เราจึงเขียนนโยบายฉบับนี้ขึ้นเพื่อให้คุณเข้าใจแนวทางการปฏิบัติของเรา

นโยบายความเป็นส่วนตัว

วัตถุประสงค์ของนโยบายความเป็นส่วนตัวฉบับนี้คือการทำให้คุณเข้าใจถึงวิธีการและสาเหตุที่เราต้องเก็บรวบรวมข้อมูลของคุณ รวมถึงวิธีที่เราใช้ข้อมูลดังกล่าวด้วย

นโยบายความเป็นส่วนตัวฉบับนี้มีผลกับเว็บไซต์ แอปพลิเคชัน และบริการอื่นๆ ทุกอย่างที่ QueQ เป็นผู้ดำเนินการ โดยเราเรียกโดยรวมว่า "บริการ" โดยเริ่มมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 11 พฤษภาคม 2563 ("วันที่มีผลบังคับใช้")

1. เกี่ยวกับเรา

ไม่ยอมรับ

ยอมรับ

QUEEQ

ค้นพบอิสระจากการจองคิว
และข้อเสนอสุดพิเศษ

ลงชื่อเข้าใช้ด้วย Facebook

ลงชื่อเข้าใช้ด้วย LINE

ลงชื่อเข้าใช้ด้วย Google

ลงชื่อเข้าใช้ด้วย อีเมล

ลงทะเบียน

👉 นักท่องเที่ยวจองล่วงหน้า ผ่าน App QueQ

ขั้นตอนการจองผ่านแอปพลิเคชัน QueQ

1. เปิดแอป QueQ

2. เลือกหมวดการจอง
“อุทยานแห่งชาติ 155 แห่ง”

3. เลือกอุทยานแห่งชาติ

4. เลือกวันที่ต้องการ
กรอกข้อมูลเบอร์โทรศัพท์
ประเภทรถโดยสาร

5. ระบุจำนวนคน และกรอก
ข้อมูลของแต่ละบุคคล



👉 (ต่อ) นักท่องเที่ยวจองผ่าน App QueQ

ขั้นตอนการจองผ่านแอปพลิเคชัน QueQ

6. เลือกช่วงเวลา



7. การจองสำเร็จ

*กรุณาแสดงบัตรคิว
ภายในเวลาที่กำหนด หาก
เลยเวลาขอสงวนสิทธิ์ใน
การเข้าใช้บริการโดยไม่
แจ้งให้ทราบล่วงหน้า



8. นำตัวการจองแสดงต่อเจ้าหน้าที่ เพื่อเช็ครายละเอียดการจอง



ประเภทโดยสารเข้าอุทยาน
รถยนต์ (ไม่เกิน 4 ล้อ)

☑️ รายละเอียดผู้เดินทาง **2 คน**
ทิวรัตน์ เก่งวิทย์
ประเภทผู้เดินทาง: เด็ก

เนาวรัตน์ เก่งวิทย์
ประเภทผู้เดินทาง: ผู้ใหญ่

👉 เจ้าหน้าที่ตรวจสอบ ดังนี้

✓ มาตรการ 5 ด้าน

1. ใส่หน้ากากอนามัย
2. ตรวจวัดอุณหภูมิ
3. อย่าให้แออัด
4. ล้างมือ/เจล
5. ทำความสะอาด



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร

✓ เจ้าหน้าที่ตรวจสอบการจอง

QUEQ



✓ การลงทะเบียนเข้า - ออก

ให้นักท่องเที่ยวลงทะเบียน เข้า - ออก อุทยานแห่งชาติ ผ่านแอปไทยชนะ



ไทยชนะ



Check In

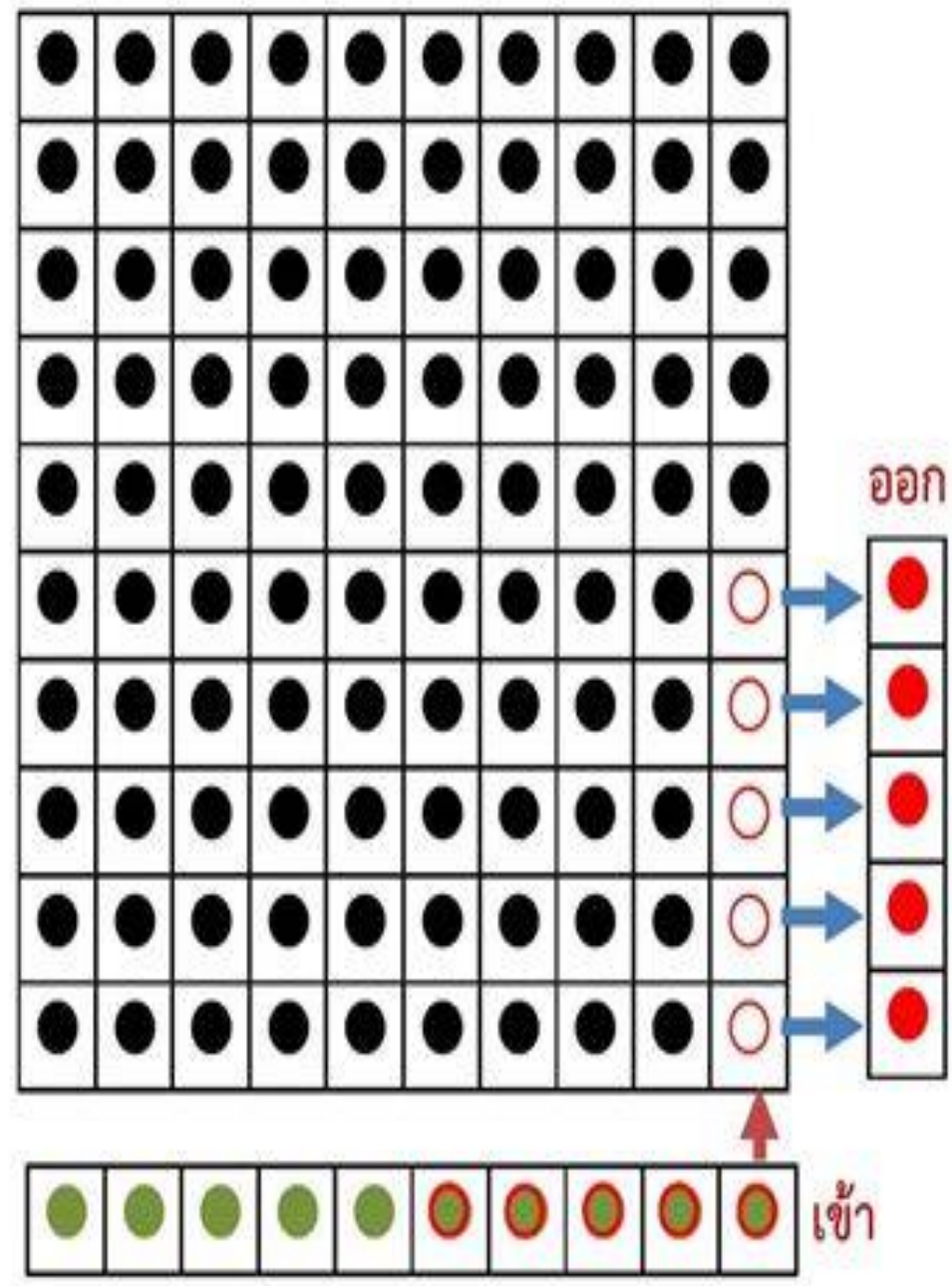


Check Out

การจำกัดจำนวนนักท่องเที่ยวให้ไม่เกินจำนวนสูงสุดที่รองรับได้

กรณี พื้นที่อุทยานแห่งชาติสามารถรองรับนักท่องเที่ยวได้ 100 คน/ช่วงเวลา หากมีนักท่องเที่ยวครบ 100 คนแล้ว เมื่อมีนักท่องเที่ยวออกจากพื้นที่ 5 คน จึงจะสามารถเข้าไปทดแทนได้อีก 5 คน

- นักท่องเที่ยวที่อยู่ในอุทยานแห่งชาติ
- นักท่องเที่ยวที่ออกจากอุทยานแห่งชาติ
- นักท่องเที่ยวที่รอการเข้าไปท่องเที่ยวในอุทยานแห่งชาติ



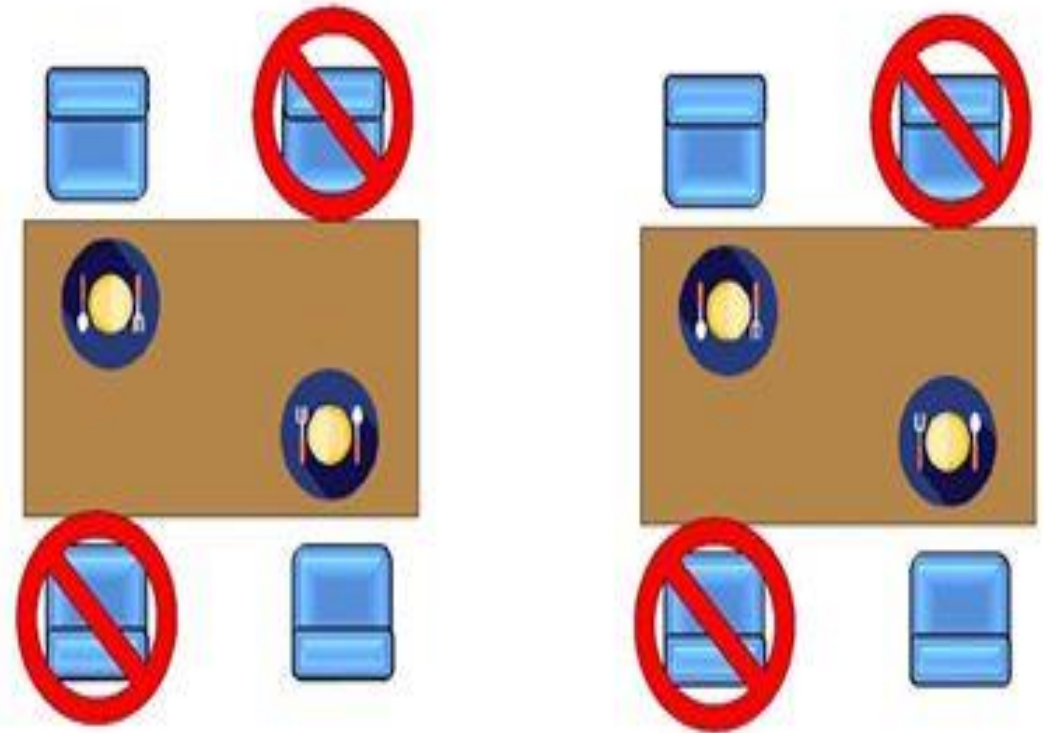
การเว้นระยะห่าง (Social Distancing)

แหล่งท่องเที่ยว



เว้นระยะห่าง 1 - 2 เมตร

ร้านอาหาร



เว้นที่นั่ง รักษา ระยะห่าง

การทำความสะอาดฆ่าเชื้อ/การกำจัดขยะ

การทำความสะอาดฆ่าเชื้อทุก ๆ การใช้งาน



ป้ายแสดงว่า ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว



คัดแยกขยะติดเชื้อ เช่น หน้ากากอนามัย



สำหรับเจ้าหน้าที่

เน้นย้ำ 3 มาตรการ

1

มาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด19 ตามประกาศศูนย์บริหารสถานการณ์
แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด19)



2

มาตรการดูแลรักษาความปลอดภัยและการบริการนักท่องเที่ยว (ช่วงเทศกาล)
อาทิ การจัดเตรียมอุปกรณ์กู้ภัย และบรรเทาอุบัติเหตุ รวมถึงการประชาสัมพันธ์
กรณีเกิดเหตุในแหล่งท่องเที่ยว ให้มีความพร้อม ตลอด 24 ชั่วโมง

3

มาตรการป้องกันควบคุม โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
(COVID-19) ในอุทยานแห่งชาติและวนอุทยาน



เปิดทุกแหล่งท่องเที่ยว 64 แห่ง

1. อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ (cc = 5,000)
2. อุทยานแห่งชาติทับลาน (cc = 620)
3. อุทยานแห่งชาติปางสีดา (cc = 400)
4. อุทยานแห่งชาติตาพระยา (cc = 100)
5. อุทยานแห่งชาติน้ำตกสามหลั่น (cc = 200)
6. อุทยานแห่งชาติน้ำตกเจ็ดสาวน้อย (cc = 340)
7. อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะช้าง (cc = 300)
8. อุทยานแห่งชาติน้ำตกพลิ้ว (cc = 1,435)
9. อุทยานแห่งชาติเขาชะเมา - เขาวง (cc = 2,003)
10. อุทยานแห่งชาติเขาคิชฌกูฏ (cc = 1,279)
11. อุทยานแห่งชาติน้ำตกคลองแก้ว (cc = 100)
12. อุทยานแห่งชาติเขาสิบห้าชั้น (cc = 410)
13. อุทยานแห่งชาติเอราวัณ (cc = 520)
14. อุทยานแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติไทยประจัน (cc = 220)
15. อุทยานแห่งชาติกุยบุรี (cc = 300)
16. อุทยานแห่งชาติเขาสามร้อยยอด (cc = 1,500)
17. อุทยานแห่งชาติอ่าวสยาม (เตรียมการฯ) (cc = 200)
18. อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะอ่างทอง (cc = 400)
19. อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะชุมพร (cc = 300)
20. อุทยานแห่งชาติไทร้มเงิน (cc = 260)
21. อุทยานแห่งชาติแก่งกรุง (cc = 35)
22. อุทยานแห่งชาติธารเสด็จ - เกาะพะงัน (cc = 200)
23. อุทยานแห่งชาติลำน้ำกระบุรี (cc = 200)
24. อุทยานแห่งชาติอ่าวพังงา (cc = 1,600)
25. อุทยานแห่งชาติสิรินาถ (cc = 520)
26. อุทยานแห่งชาติเขานัน (cc = 450)
27. อุทยานแห่งชาติเขาหลวง (cc = 1,155)
28. อุทยานแห่งชาติภูผาเหล็ก (cc = 100)
29. อุทยานแห่งชาติเขาลำปี - หาดท้ายเหมือง (cc = 500)
30. อุทยานแห่งชาติน้ำตกแม่สุรินทร์ (cc = 250)
31. อุทยานแห่งชาติหาดขนอม - หมู่เกาะทะเลใต้ (เตรียมการฯ) (cc = 500)
32. อุทยานแห่งชาติภูชี้ฟ้า (เตรียมการฯ) (cc = 200)
33. อุทยานแห่งชาติสันกาลาศีรี (เตรียมการฯ) (cc = 250)
34. อุทยานแห่งชาติอ่าวมะนาว - เขาคันหยง (เตรียมการฯ) (cc = 150)
35. อุทยานแห่งชาติตาดโตน (cc = 1,000)
36. อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม (cc = 500)
37. อุทยานแห่งชาติภูแลนคา (cc = 900)
38. อุทยานแห่งชาติภูจองนายอย (cc = 400)
39. อุทยานแห่งชาตินาบูง - น้ำโสม (เตรียมการฯ) (cc = 150)
40. อุทยานแห่งชาติภูลังกา (cc = 500)
41. อุทยานแห่งชาติภูเก้า - ภูพานคำ (cc = 200)
42. อุทยานแห่งชาติภูหินจอมธาตุ - ภูพระบาท (เตรียมการฯ) (cc = 200)
43. อุทยานแห่งชาติน้ำตกชาติตระการ (cc = 150)
44. อุทยานแห่งชาติแควน้อย (เตรียมการฯ) (cc = 50)
45. อุทยานแห่งชาติต้นสักใหญ่ (cc = 50)
46. อุทยานแห่งชาติแม่วงก์ (cc = 430)
47. อุทยานแห่งชาติคลองลาน (cc = 1,600)
48. อุทยานแห่งชาติคลองวังเจ้า (cc = 120)
49. อุทยานแห่งชาติขุนน่าน (cc = 300)
50. อุทยานแห่งชาติขุนสถาน (cc = 200)
51. อุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกิน (cc = 100)
52. อุทยานเขานันทบุรี (เตรียมการฯ) (cc = 60)
53. อุทยานแห่งชาติแม่จิม (cc = 150)
54. อุทยานแห่งชาติศรีน่าน (cc = 600)
55. อุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน (cc = 900)
56. อุทยานแห่งชาติดอยขุนตาล (cc = 450)
57. อุทยานแห่งชาติถ้ำผาไท (เตรียมการฯ) (cc = 500)
58. อุทยานแห่งชาติแม่วะ (cc = 300)
59. อุทยานแห่งชาติดอยจาง (cc = 500)
60. อุทยานแห่งชาติเขาลำดวน (เตรียมการฯ) (cc = 300)
61. อุทยานแห่งชาติขุนพะวอ (cc = 140)
62. อุทยานแห่งชาติดอยสอยมาลัย (เตรียมการฯ) (cc = 1,132)
63. อุทยานแห่งชาติดอยหลวง (cc = 600)
64. อุทยานแห่งชาติลำน้ำกก (เตรียมการฯ) (cc = 600)

เปิดการท่องเที่ยวได้เพียงบางส่วน 63 แห่ง

1. อุทยานแห่งชาติเขาแหลมหญ้า - หมู่เกาะเสม็ด (cc = 4,000)
2. อุทยานแห่งชาติเขื่อนศรีนครินทร์ (cc = 450)
3. อุทยานแห่งชาติไทรโยค (cc = 1,583)
4. อุทยานแห่งชาติเขาแหลม (cc = 950)
5. อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์ (cc = 550)
6. อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ (cc = 500)
7. อุทยานแห่งชาติศรีลานนา (cc = 200)
8. อุทยานแห่งชาติพุเตย (cc = 100)
9. อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน (cc = 1,300)
10. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 150)
11. อุทยานแห่งชาติหาดวนกร (cc = 500)
12. อุทยานแห่งชาติเขาสก (cc = 900)
13. อุทยานแห่งชาติแหลมสน (cc = 575)
14. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 600)
15. อุทยานแห่งชาติคลองพนม (cc = 50)
16. อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะระนอง (cc = 50)
17. อุทยานแห่งชาติน้ำตกสี่ขีด (cc = 300)
18. อุทยานแห่งชาติธารโบกขรณี (cc = 939)
19. อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะลันตา (cc = 476)
20. อุทยานแห่งชาติหาดเจ้าไหม (cc = 1,300)
21. อุทยานแห่งชาติน้ำตกโยง (cc = 725)
22. อุทยานแห่งชาติหาดนพรัตน์ธารา - หมู่เกาะพีพี (cc = 2,150)
23. อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะเภตรา (cc = 300)
24. อุทยานแห่งชาติเขาพนมเบญจา (cc = 460)
25. อุทยานแห่งชาติบางลาง (cc = 200)
26. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 100)
27. อุทยานแห่งชาติไทรทอง (cc = 300)
28. อุทยานแห่งชาติภูเรือ (cc = 2,678)
29. อุทยานแห่งชาติภูมาม่าน (cc = 528)
30. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 1,792)
31. อุทยานแห่งชาติผาแต้ม (cc = 1,550)
32. อุทยานแห่งชาติแก่งตะนะ (cc = 60)
33. อุทยานแห่งชาติเขาพระวิหาร (cc = 400)
34. อุทยานแห่งชาติภูผาเทิบ (cc = 300)
35. อุทยานแห่งชาติภูสระดอกบัว (cc = 100)
36. อุทยานแห่งชาติภูพาน (cc = 30)
37. อุทยานแห่งชาติดอยผากลอง (cc = 350)
38. อุทยานแห่งชาติภูผายล (cc = 250)
39. อุทยานแห่งชาติทุ่งแสลงหลวง (cc = 550)
40. อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า (cc = 2,920)
41. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 480)
42. อุทยานแห่งชาติภูสอยดาว (cc = 850)
43. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 200)
44. อุทยานแห่งชาติเขาค้อ (cc = 750)
45. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 150)
46. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 200)
47. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 575)
48. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 400)
49. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 40)
50. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (เตรียมการฯ) (cc = 950)
51. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 200)
52. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 100)
53. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 347)
54. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 400)
55. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 200)
56. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง - เขื่อนลำนครหลวง (เตรียมการฯ) (cc = 600)
57. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 400)
58. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 200)
59. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 280)
60. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 150)
61. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 150)
62. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง (cc = 190)
63. อุทยานเขื่อนลำนครหลวง - เขื่อนลำนครหลวง (cc = 500)

ปิดทั้งหมด 28 แห่ง

1. อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะสุรินทร์
2. อุทยานแห่งชาติตะรุเตา
3. อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะสิมิลัน
4. อุทยานแห่งชาติเขาหลัก – ลำรุ่
5. อุทยานแห่งชาติเขาน้ำค้าง
6. อุทยานแห่งชาติบูโด-สุโขงป่าดี
7. อุทยานแห่งชาติน้ำตกซีโป (เตรียมการฯ)
8. อุทยานแห่งชาติภูกระดึง
9. อุทยานแห่งชาติภูเวียง
10. อุทยานแห่งชาติภูสวนทราย
11. อุทยานแห่งชาติศรีพังงา
12. อุทยานแห่งชาติทะเลบัน
13. อุทยานแห่งชาติศรีสัชชนาลัย
14. อุทยานแห่งชาติลานสาง
15. อุทยานแห่งชาติน้ำตกบัวตอง-น้ำพุงเจ็ดสี
16. อุทยานแห่งชาติขุนขาน
17. อุทยานแห่งชาติดอยเวียงผา
18. อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์
19. อุทยานแห่งชาติผาแดง
20. อุทยานแห่งชาติแม่ไถ
21. อุทยานแห่งชาติแม่ว่าง
22. อุทยานแห่งชาติลำคลองงู
23. อุทยานแห่งชาติออบขาน
24. อุทยานแห่งชาติเขาปู่ – เขาย่า
25. อุทยานแห่งชาติสาละวิน
26. อุทยานแห่งชาติแม่สะเรียง (เตรียมการฯ)
27. อุทยานแห่งชาติแม่เงา (เตรียมการฯ)
28. อุทยานแห่งชาติเวียงโกศัย

ข่าวประชาสัมพันธ์

ช่องทางใหม่ในการสอบถามข้อมูลวันลา และสวัสดิการของพนักงาน



AGE HR Welfare Line Official Account

สอบถามข้อมูลวันลา และสวัสดิการของพนักงาน

ได้ที่ Line : AGE HR Welfare

ติดต่อได้ในเวลา 09.00 – 18.00

LINE Official Account



สแกน Qr code ได้เลยครับ



มาเพิ่มเพื่อนสอบถามข้อมูล ได้รวดเร็ว จ๊ับไว
ในเรื่องวันลาและสวัสดิการ ของพนักงานกันได้เลย

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะครับ

