



Vol.6 Issue No.37 (Mar - Apr 2021)

THE Balance

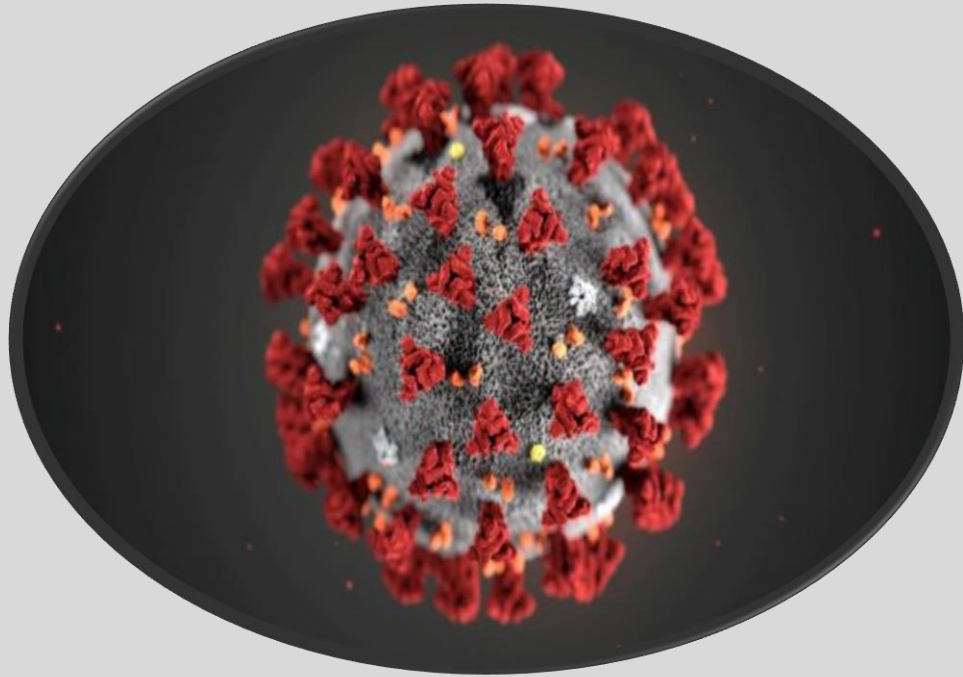
สารบัญ

บ.ก.หักทาย...	1
อัปเดตข่าวสารโควิด-19	2
ลงทะเบียนตรวจโควิด-19 กับประกันสังคม	5
วันจักรี	6
8 กิจกรรมวันสงกรานต์	7
คัมน้ำอัดลมน้ำตาล 0% เสี่ยงอ้วน	10
INFORMATION	11

บ.ก.ทักษาย

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน ตอนนี้พวกเราเข้าสู่หน้าร้อนอย่างเป็นทางการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ซึ่งถ้าพูดถึงหน้าร้อนก็ต้องอยู่ในช่วงมีนาคม-เมษายน ทำให้เรานึกถึงช่วงวันสงกรานต์เทศกาลที่เราได้รดน้ำดำหัวญาติผู้ใหญ่ และเล่นน้ำเพื่อดับความร้อน หลาย ๆ ท่านอาจเดินทางไปเที่ยวหรือกลับไปหาครอบครัวในช่วงวันหยุดยาว เนื่องจากปีที่แล้วการระบาดของโควิด-19 ทำให้เกิดการงดการจัดงานในช่วงเทศกาลและเลื่อนวันหยุดชดเชยออกไป แต่ถึงปีนี้จะไม่มี การเลื่อนวันหยุดแต่การกระจายเชื้อของโควิด-19 ก็ยังเป็นสิ่งที่น่าวิตกกังวลเป็นอย่างมาก ขอให้ทุกท่านดูแลสุขภาพของท่านเป็นอย่างดีด้วยนะครับบบ

ไวรัสโคโรนา (Covid-19)



สถานการณ์โควิด-19 ทั่วโลกตอนนี้มีผู้ติดเชื้อสะสมอยู่ที่
141,300,538 คน รักษาตัวหายแล้ว 119,914,787 คน

มียอดสะสมผู้เสียชีวิต 3,023,813 คน

โดย 3 ประเทศที่มีจำนวน ผู้ติดเชื้อมากที่สุด

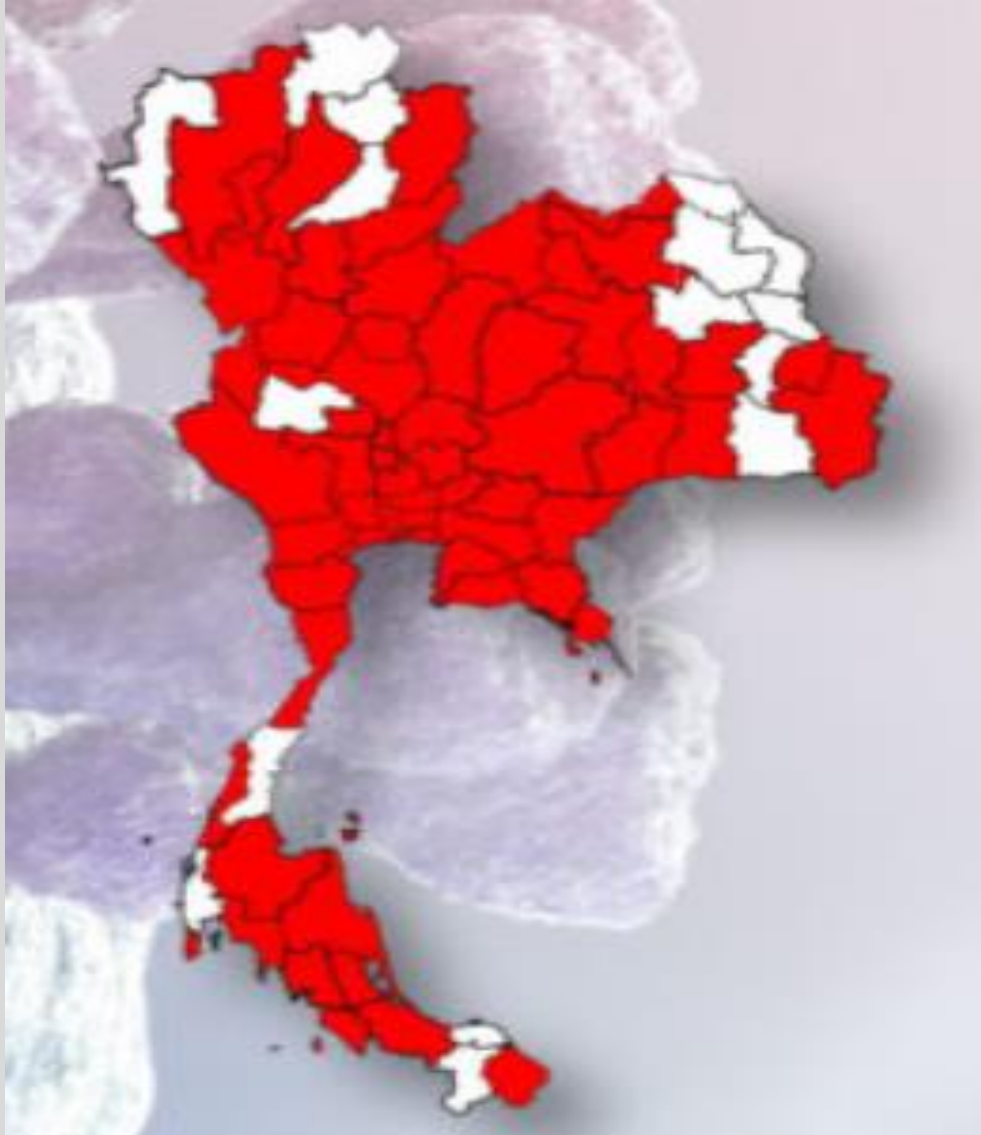
1.สหรัฐอเมริกา ผู้ติดเชื้อ 32,404,454 คน

2.อินเดีย ผู้ติดเชื้อ 15,057,767 คน

3.บราซิล ผู้ติดเชื้อ 13,943,071 คน

ข้อมูล ณ วันที่ 19 เมษายน 2564

ไวรัสโคโรนา (Covid-19)



โดยตอนนี้ ประเทศไทย มีผู้ติดเชื้อสะสม

ทั้งสิ้น 42,352 คน รักษาหายแล้ว 28,683 คน

รักษาตัวอยู่ 13,568 คน เสียชีวิต 101 คน พวกเราชาว AGE อย่าลืม

ดูแลตัวเอง ใส่ผ้าปิดจมูกตลอดเวลาถ้าอยู่ในที่สาธารณะ และใช้
เจลล้างมืออย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรนำมือมาสัมผัสใบหน้าหรือ

หยิบอาหารกินโดยตรง และไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

****ข้อมูล ณ วันที่ 19 เมษายน 2564****

ความรู้ โควิดสายพันธุ์อังกฤษ

โควิด-19 สายพันธุ์อังกฤษ แพร่ระบาดเร็วกว่าเดิม



สายพันธุ์นี้แพร่ระบาดเร็วกว่าสายพันธุ์ธรรมดา 1.7 เท่า คาดว่าจะระบาดมากกว่าปีที่แล้ว 10 เท่า



ผู้ป่วย 24 คน รับเชื้อมาจากทงหล่อ เป็นสายพันธุ์อังกฤษ สายพันธุ์เดียวกันทั้งหมด



ส่วนใหญ่ระบาดรุ่นใหม่ เกิดในคนอายุน้อย และมีจำนวนมากที่ไม่ค่อยมีอาการ



คนสูงวัยจะมีความรุนแรงของโรคมากขึ้นตามอายุที่สูงขึ้น



การติดเชื้อจะแสดงอาการน้อย แต่มีปริมาณมาก



โควิดสายพันธุ์อังกฤษแพร่ได้เร็ว แต่วัคซีนยังมีประสิทธิภาพเหมือนเดิม

ผู้จัดการ
info
Graphics
mgronline.com

"โควิด-19 สายพันธุ์อังกฤษ" ได้ยืงกันมาสักพักเพราะผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในประเทศอังกฤษ ก่อนที่จะแพร่กระจายไปยังประเทศต่างๆ จนล่าสุดมาถึงประเทศไทยและส่งผลให้เกิดการระบาดรอบใหม่ จากกรณีคลัสเตอร์สถานบันเทิง (ย่านทองหล่อ) เป็นที่แน่ชัดแล้วว่าเป็น โควิด-19 สายพันธุ์อังกฤษ ที่มีเชื้อรุนแรงและแพร่ระบาดได้รวดเร็วกว่าเดิมถึง 1.7 เท่าและบางรายอาจไม่แสดงอาการ

ลักษณะอาการที่พบของผู้ป่วยโควิด-19 ในเดือนเมษายน

-ไม่มีไข้

-ตาแดง

-น้ำมูกไหล

-บางรายอาจมีผื่นขึ้น

ลงทะเบียนได้แล้ว ! กลุ่มเสี่ยงมาตรา 33 “ตรวจโควิดกับ ประกันสังคม” ฟรี



ผู้ประกันตนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต้องลงทะเบียนล่วงหน้าผ่านเว็บไซต์

https://sso.icntracking.com/icntracking/self_register.php และเข้ารับการตรวจตามวันที่และเวลาที่ได้ลงทะเบียนไว้



ลงทะเบียนได้แล้ว! กลุ่มเสี่ยงมาตรา 33 - 39 - 40 ตรวจโควิด - 19 กับ “ประกันสังคม” ฟรี เริ่ม 17 เม.ย.

จากกรณีที่กระทรวงแรงงานได้ร่วมมือกับกระทรวงมหาดไทย (มท.) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และ กรุงเทพมหานคร (กทม.) เพิ่มช่องทางการตรวจโควิด-19 เพื่อลดความแออัดและอำนวยความสะดวกแก่ผู้ประกันตนในระบบประกันสังคมตามมาตรา 33 มาตรา 39 และมาตรา 40 ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงในเขตพื้นที่กรุงเทพฯ ให้สามารถเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ได้ฟรี จะเริ่มต้นวันที่ 17 เมษายนนี้

วันจักรี



วันจักรี วันที่ ๖ เมษายน

เป็นวันรำลึกถึงพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช (รัชกาลที่ ๑)

ที่ทรงปราบดาภิเษกขึ้นเป็นปฐมบรมกษัตริย์ แห่งราชวงศ์จักรี

ในทุก ๆ วันที่ 6 เมษายน ของทุกปี ถือเป็นวันสำคัญอีกวันหนึ่งของไทย นั่นคือ วันจักรี ซึ่งเป็นวันที่เราจะร่วมกันระลึกถึงพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รวมถึงมหาจักรีบรมราชวงศ์ วันนี้จึงนำประวัติและความสำคัญของวันนี้มาฝากกันครับ

วันจักรี ตรงกับวันที่ 6 เมษายน ของทุกปี สืบเนื่องมาจากเมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2325 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช หรือพระรามาธิบดีที่ 1 เสด็จปราบดาภิเษกขึ้นครองราชย์เป็นกษัตริย์แห่งราชวงศ์จักรี ดังนั้น ในวันที่ 6 เมษายน ของทุกปี จึงนับเป็นวันครบรอบการก่อตั้งราชวงศ์จักรี



8 กิจกรรมวันสงกรานต์

การทำบุญตักบาตร นับว่าเป็นการสร้างบุญสร้างกุศลให้กับตนเอง อีกทั้งยังเป็นการอุทิศส่วนกุศลนั้นให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว การทำบุญในลักษณะนี้มักจะมีการเตรียมไว้ล่วงหน้า เมื่อถึงเวลาทำบุญก็จะนำอาหารไปตักบาตรถวายพระภิกษุที่ศาลา วัดโดยจัดเป็นที่รวมสำหรับการทำบุญ ในวันเดียวกันนี้หลังจากที่ได้ทำบุญเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็จะมีการก่อเจดีย์ทรายอันเป็นประเพณีที่สำคัญในวันสงกรานต์อีกด้วย

การรดน้ำ นับได้ว่าเป็นการอวยพรปีใหม่ให้แก่กันและกัน น้ำที่นำมาใช้รดหัวในการนี้มักเป็นน้ำหอมเจือด้วยน้ำธรรมดา

การสงน้ำพระ เป็นการรดน้ำพระพุทธรูปที่บ้านและที่วัด ซึ่งในบางที่ก็จะมีการจัดให้สงน้ำพระสงฆ์เพิ่มเติมด้วย

การบังสุกุลอัฐิ สำหรับเถ้ากระดูกของญาติผู้ใหญ่ที่ได้ล่วงลับไปแล้ว มักทำที่เก็บเป็นลักษณะของเจดีย์ จากนั้นจะนิมนต์พระไปบังสุกุล





การรดน้ำผู้ใหญ่ คือการที่เราไปอวยพรผู้ใหญ่ที่ให้ความเคารพนับถืออย่าง ครูบาอาจารย์ มักจะนั่งลงกับที่ จากนั้นผู้ที่รดก็จะเอาน้ำหอมเจือกับน้ำธรรมดาดลงไปที่มือ ผู้หลักผู้ใหญ่ก็จะให้ศีลให้พรผู้ที่ไปรด หากเป็นพระก็อาจนำเอาผ้าสบงไปถวายเพื่อให้ผลัดเปลี่ยนด้วย แต่หากเป็นฆราวาสก็จะหาผ้าถุง หรือผ้าขาวม้าไปให้เปลี่ยน มีความหมายกับการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ ในวันปีใหม่ไทย

การดำหัว มีจุดประสงค์คล้ายกับการรดน้ำของทางภาคกลาง ส่วนใหญ่จะพบเห็นการดำหัวได้ทางภาคเหนือ การดำหัวทำเพื่อแสดงความเคารพต่อผู้ที่อาวุโสว่า ไม่ว่าจะเป็น พระ ผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีการขอขมาในสิ่งที่ได้ล่วงเกิน หรือเป็นการขอพรปีใหม่จากผู้ใหญ่ ของที่ใช้ในการดำหัวหลักๆ ประกอบด้วย อารมณ์ มะพร้าว กล้วย ส้มป่อย เทียน และดอกไม้

การปล่อยนกปล่อยปลา ถือว่าการล้างบาปที่เราได้ทำไว้ เป็นการสะเดาะเคราะห์ร้ายให้กลายเป็นดี มีแต่ความสุข ความสบายในวันขึ้นปีใหม่

การขนทรายเข้าวัด ในทางภาคเหนือนิยมขนทรายเข้าวัดเพื่อเป็นนิมิตโชคลาคให้พบแต่ความสุข ความเจริญ เงินทองไหลมาเทมาดุจทรายที่ขนเข้าวัด แต่ก็มีบางพื้นที่มีความเชื่อว่า การนำทรายที่ติดเท้าออกจากวัดเป็นบาป จึงต้องขนทรายเข้าวัดเพื่อไม่ให้เกิดบาป

Knowledge

WORKPOINT
NEWS



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เตือน

ดื่มน้ำอัดลมสูตรน้ำตาล 0%

เสี่ยงอ้วน

กรมอนามัยเตือน ดื่มน้ำอัดลมสูตรน้ำตาล 0% ยิ่งเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายอยากกินน้ำตาลมากขึ้น หิวง่ายขึ้น กินมากกว่าปกติ 30% และเสี่ยงให้อ้วน

ดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร ผอ.สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของกรมอนามัย ระบุว่า การดื่มน้ำอัดลมสูตรที่ใส่น้ำตาลเทียม หรือที่รู้จักกันว่าเป็นสูตรน้ำตาล 0% นั้น เมื่อรับประทานร่วมกับอาหาร จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลและอินซูลินในเลือดสูงกว่าการกินน้ำเปล่า

นอกจากนี้ยังระบุด้วยว่า การใช้น้ำตาลเทียมนั้น แม้จะสามารถหลอกลิ้นได้ว่าหวาน แต่สมองที่ต้องการน้ำตาลจริงๆ กลับไม่ได้รับน้ำตาลในปริมาณที่ต้องการ ดังนั้นร่างกายจึงเกิดการกระตุ้นให้อยากกินน้ำตาลเพิ่มขึ้น เพื่อให้หายอยากน้ำตาล ซึ่งเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้อ้วน นอกจากนี้ยังได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำอัดลมสูตรน้ำตาล 0% ด้วยว่า น้ำอัดลมแบบนี้จะไม่ใส่น้ำตาล แต่ใส่สารให้ความหวานหรือน้ำตาลเทียมลงไปแทน สารเหล่านี้มีรสหวานจริง แต่ไม่ให้พลังงาน โดยสารเหล่านี้จะไปกระตุ้นสมองให้รับรู้ถึงรสหวาน เมื่อกินมากๆ จะทำให้ร่างกายเกิดการติตรสหวาน และทำให้ต้องการกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวานบ่อยขึ้น ร่างกายหิวบ่อยขึ้น รวมถึงส่งผลให้กินมากกว่าปกติถึง 30%

INFORMATION

3 มาตรการหลักในที่ทำงาน



ปลอดภัย - ห่างไกลจาก “โควิด-19”



1. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาในที่ทำงาน



2. หมั่นล้างหรือทำความสะอาดมือบ่อยๆ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งของร่วมกันหรือสัมผัสใบหน้า



3. เว้นระยะห่างซึ่งกันและกันอย่างน้อย 1 เมตร