



Vol.6 Issue No.36 ( Jan - Feb 2021 )

**THE** Balance



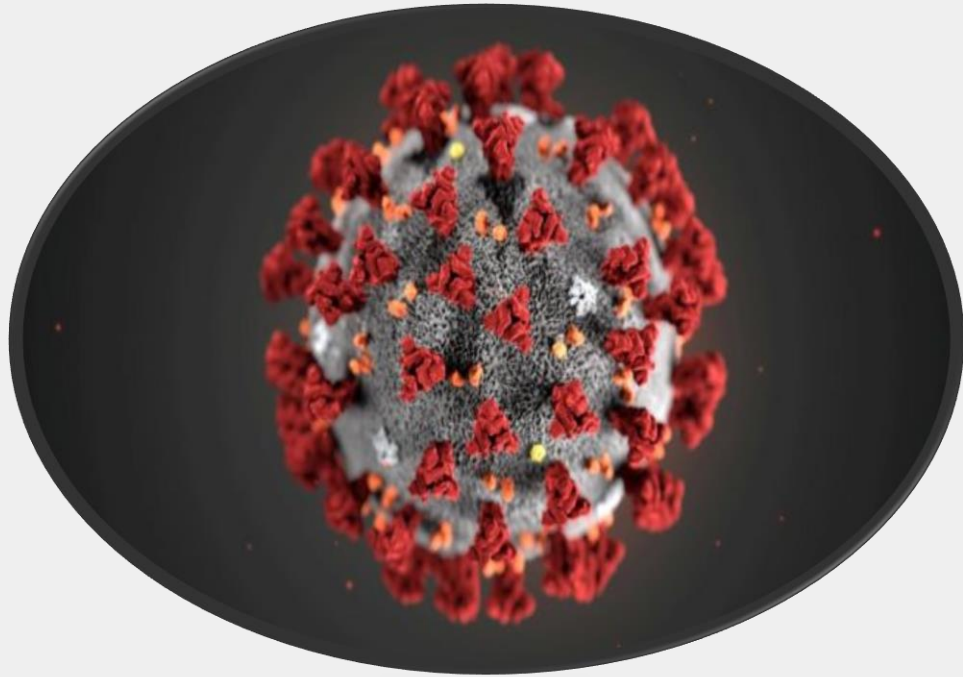
# สารบัญ

บ.ก.หักทาย...	1
อัปเดตข่าวสารโควิด-19	2
Work From Home ยังไงให้มีประสิทธิภาพ	5
เช็คดวงประจำปี 2564	6
ข่าวประชาสัมพันธ์	18

## บ.ก.ทักษาย

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน ก่อนอื่นต้องกล่าว ‘สวัสดีปีใหม่ครับ’ ขอให้ทุกท่านมีแต่สิ่งดี ๆ เข้ามาตลอดทั้งปี 2564 นี้ นะครับ ในฉบับแรกของปีนี้เราจะมาอัปเดตสถานการณ์โควิด-19 ที่กลับมาแพร่ระบาดอย่างรุนแรงอีกครั้ง โดยจังหวัดที่เสี่ยงมาก ๆ ในตอนนี้ มี 4 จังหวัดสมุทรสาคร , สมุทรสงคราม , กรุงเทพฯ , ตาก ที่ต้องติดตามอย่างใกล้ชิด พร้อมวิธีรับมือและตรวจเช็คอาการเบื้องต้นของโควิด-19 เริ่มต้นปีใหม่พวกเรามาเช็คดวงของปีนี้กันเถอะ เช็คดวงตามราศีแม่ไม่แม่ไม่ต้องลองเช็คกันนะค้าบบบบ

# ไวรัสโคโรนา (Covid-19)



สถานการณ์โควิด-19 ทั่วโลกตอนนี้มีผู้ติดเชื้อสะสมอยู่ที่  
106,677,372 คน รักษาตัวหายแล้ว 78,375,433 คน

มียอดสะสมผู้เสียชีวิต 2,326,819 คน

โดย 3 ประเทศที่มีจำนวนคนติดเชื้อมากที่สุด

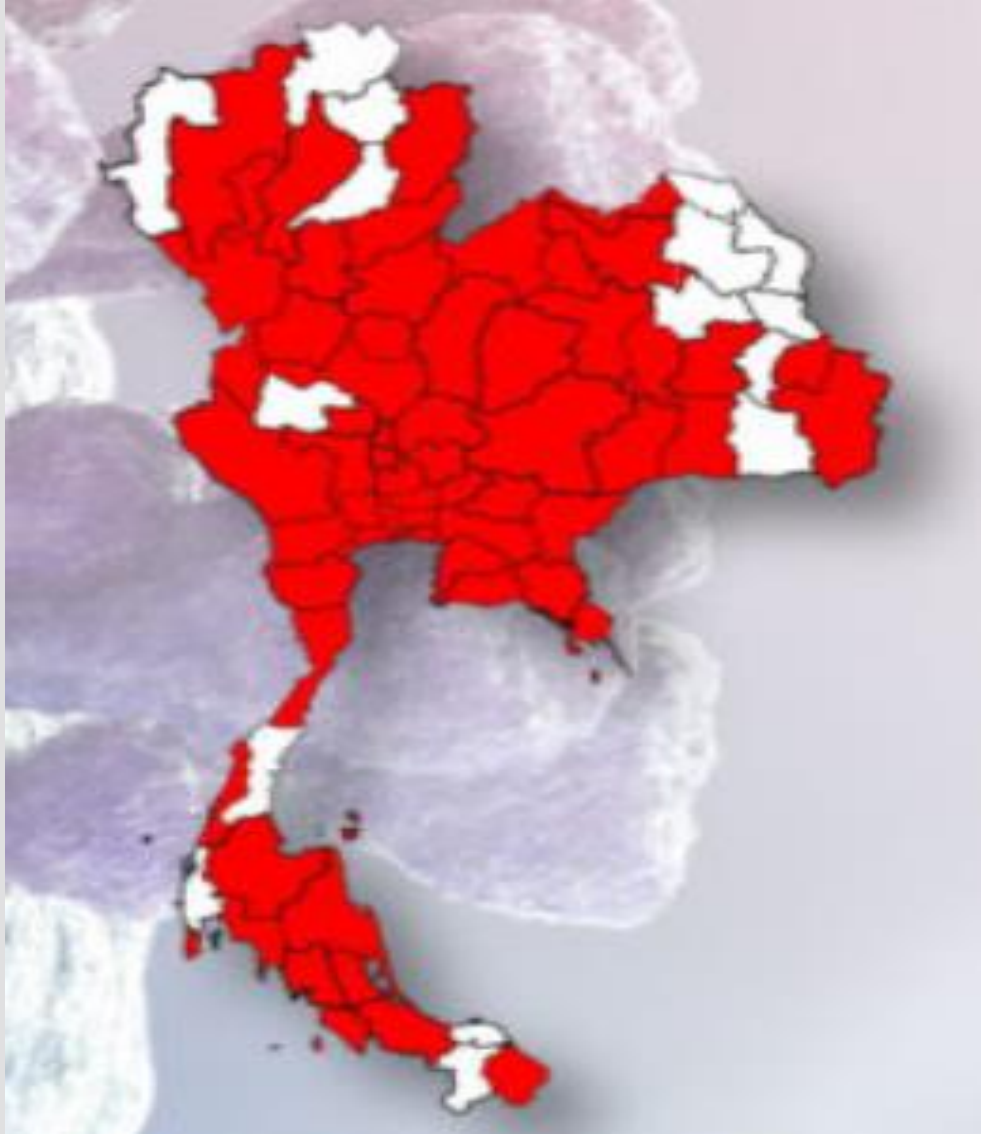
1.สหรัฐอเมริกา ผู้ติดเชื้อ 27,611,403 คน

2.อินเดีย ผู้ติดเชื้อ 10,838,843 คน

3.บราซิล ผู้ติดเชื้อ 9,524,640 คน

\*\*ข้อมูล ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564\*\*

# ไวรัสโคโรนา (Covid-19)



โดยตอนนี้ ประเทศไทย มีผู้ติดเชื้อสะสม  
ทั้งสิ้น 23,557 คน รักษาหายแล้ว 17,410 คน  
รักษาตัวอยู่ 6,068 คน เสียชีวิต 79 คน และตอนนี้ผู้ติดเชื้อมีอยู่ใน  
63 จังหวัดในประเทศไทย พวกเราชาว AGE อย่าลืมดูแลตัวเอง  
ใส่ผ้าปิดจมูกตลอดเวลาถ้าอยู่ในที่สาธารณะ และใช้เจลล้างมือ  
อย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรนำมือมาสัมผัสใบหน้าหรือหยิบอาหาร  
กินโดยตรง และไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น  
\*\*ข้อมูล ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564\*\*

# เช็คอาการเบื้องต้น Covid-19



สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

## เช็คอาการให้ชัวร์

สัญญาณเตือน COVID-19



### วันที่ 1-3

1. อาการคล้ายหวัด
2. เจ็บคอเล็กน้อย
3. ไม่มีไข้ ไม่เหนื่อย
4. กินดื่มปกติ

### วันที่ 4

1. เจ็บคอเล็กน้อย
2. เสียงเริ่มเปลี่ยน
3. ไข้จุดปกติ 36.5°C
4. กินลำบากนิดๆ
5. ปวดศีรษะเล็กน้อย
6. ท้องเสียอ่อนๆ
7. รู้สึกเหมือนเมา

### วันที่ 5

1. เจ็บในคอ พูดแล้วเจ็บคอ
2. อ่อนเพลียเล็กน้อย
3. มีไข้ 36.5 -36.7°C
4. อ่อนเพลีย ปวดข้อต่อ

### วันที่ 6

1. มีไข้ 37 °C+
2. ไอแห้ง
3. เจ็บคองกะทันหัน/พุด
4. อ่อนเพลีย คลื่นไส้
5. หายใจลำบาก เป็นครั้งคราว
6. ปวดที่นิ้วมือ
7. ท้องร่วง อาเจียน

### วันที่ 7

1. มีไข้ 37.4 -37.8°C
2. ไอต่อเนื่อง มีเสมหะ
3. ปวดร่างกาย/ศีรษะ
4. ท้องร่วงมาก
5. อาเจียน

### วันที่ 8

1. มีไข้ 38°C+
2. หายใจลำบาก
3. ไอต่อเนื่อง
4. ปวดหัว ข้อต่อกล้ามเนื้อ
5. ปวดเนื้อ ปวดตัว

### วันที่ 9

1. อาการไม่ดีขึ้น แยลง
2. ไข้สูงมาก
3. อาการทรุดลงมาก
4. หายใจลำบาก

อาการในวันที่ 9 ต้องตรวจเลือด และ CT Scan ทร่วงอก



หากสังเกตอาการและพบว่ามีอาการเหมือนข้อมูลนี้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที!

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์อำนวยความสะดวกเสริมความปลอดภัยแรงงาน  
ภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)

[www.tosh.or.th](http://www.tosh.or.th)

สสพ. TOSH



## เช็คอาการ

สัญญาณเตือน Covid-19

วันที่ 1-3 อาการคล้ายหวัด , เจ็บคอเล็กน้อย

วันที่ 4 เจ็บคอเล็กน้อย , เสียงเริ่มเปลี่ยน , ไข้จุดปกติ , อาจมีอาการท้องเสียอ่อนๆ

วันที่ 5 เจ็บในคอ , อ่อนเพลีย , ไข้เริ่มสูง , ปวดเมื่อยตามตัว

วันที่ 6 มีไข้สูงเกิน 37 องศา , ไอแห้ง , เจ็บคองกะทันหันหรือพุด , คลื่นไส้ , หายใจลำบากเป็นครั้งคราว , ท้องร่วง , อาเจียน

วันที่ 7 มีไข้สูง 37.4-37.8 องศา , ไอต่อเนื่อง , ปวดร่างกาย , ท้องร่วงมาก , อาเจียน

วันที่ 8 มีไข้ 38 องศาขึ้นไป , หายใจลำบาก , ไอต่อเนื่อง , ปวดหัว-ปวดตัว

วันที่ 9 อาการไม่ดีขึ้น , ไข้สูงมาก , หายใจลำบาก , อาการทรุดลง

# Work From Home ให้มีประสิทธิภาพ



วันนี้ เรามีเคล็ดลับดี ๆ มาฝาก สำหรับคนที่ Work From Home หรือคนที่ทำงานที่ออฟฟิศก็สามารถนำไปปรับใช้กันได้

- ทำ To-Do List ในแต่ละวัน วางแผนก่อนเริ่มทำงาน ก่อนเริ่มต้นทำงานหลังจากที่เราทำธุระส่วนตัวแล้ว เราควรวางแผนก่อนการทำงาน ลองจดหรือ list สิ่งที่ต้องทำหรืออัปเดตงานกับตัวเอง ซึ่งเราแนะนำให้จดใส่สมุด หรือใช้ Application ในการเตือนความจำตนเอง นอกจากนี้จะไม่ทำให้งานของเราตกหล่นแล้ว ยังทำให้เราเป็นคนมีแบบแผนในการทำงานอีกด้วย
- จัดลำดับความสำคัญของงาน ทำงานที่ด่วนและสำคัญก่อน เมื่อเราทราบงานที่เราต้องทำแล้ว ถึงเวลาที่ต้องจัดลำดับความสำคัญของงาน งานที่สำคัญและด่วนต้องทำก่อน งานที่ไม่สำคัญและไม่ด่วนก็สามารถเลื่อนมาทำทีหลังได้
- สร้างแรงบันดาลใจในการทำงาน มองโลกในแง่ดี ในบางครั้งการทำงานอยู่ที่บ้านโดยที่เราไม่ได้ออกไปไหน อาจทำให้เกิดความเครียดและความอึดอัดได้ เพราะฉะนั้นเราต้องหาแรงบันดาลใจในการทำงาน เมื่อล้าหรือเบื่อ อาจพักสายตา หรือลองทำอะไรเพื่อผ่อนคลายฟังเพลง หรือสำหรับใครที่เป็นทาสน้องแมว น้องหมา อาจมองหน้าแล้วจะได้มีกำลังในการทำงานเพิ่มขึ้น
- ไม่ผัดผ่อนการทำงาน ทำงานทีละส่วน ๆ จะได้ไม่รู้สึกยากหรือไม่อยากทำ เมื่องานเยอะ เราอาจมีอาการท้อ เบื่อ เหนื่อย และการทำงานที่บ้าน การจะหาคนมาช่วยก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย เพราะฉะนั้นลองทำงานไปทีละส่วน ๆ เมื่อทำเสร็จแล้วก็หาอะไรมาหารางวัลแก่ตัวเอง อาทิ ขนมสักห่อ หรือ เวลาพักสัก 10 นาที
- วางแผนเวลาในการทำงาน จัดสรรเพื่อไม่ให้กระทบกับเวลา เวลาไม่รื้อร่ ดังนั้นนอกจากเราจะวางแผนการทำงานและจัดลำดับความสำคัญแล้ว ต้องจัดสรรเวลาให้เหมาะกับงาน ลองคาดคะเนจากงาน จัดสรรเวลาให้เหมาะสม พยายามอย่าลากเวลาในการทำงาน หรือผัดผ่อนงานออกไป



**เช็คดวงตามราศี ปี2564  
กับ อ.ช้าง ทศพร**

# เช็ควงตามราศี ปี2564 กับ อ.ซ่าง ทศพร

ราศีมังกร (Capricorn)

ช่วงวันที่ 15 มกราคม-12 กุมภาพันธ์



ราศีมังกร

ปี 2564 เป็นวงรอบใหม่ของชีวิตที่จะได้เริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ มีพลังคิดริเริ่มในงานใหม่ๆ แต่อาจจะเหน็ดเหนื่อยกับการเรียนรู้ปรับตัวมากขึ้น ปีนี้เป็นปีที่เหมาะกับการลงทุน ทำธุรกิจ มีกิจการของตัวเอง ค่อยๆ เริ่มจากเล็กๆ ไปก่อน เชื่อว่า ด้วยพลังแรงใจของราศีมังกรจะทำให้ธุรกิจเดินหน้าต่อไปได้ ในเรื่องการเงิน ปีนี้จะมีรายได้ใหม่ๆ เพิ่มเติมเข้ามาจากหลายแหล่ง แถมยังมีดวงโชคลาภที่โดดเด่น มีโอกาสได้เงินได้โชคจากเรื่องของอสังหาริมทรัพย์ ที่ดินฯ แต่ด้วยดวงชะตาในปีนี้มีโอกาสลงทุนหลายอย่าง ถ้าบริหารจัดการเงินทองไม่ดีอาจจะทำให้เสียเงินออกไปได้ตลอดทั้งปีเช่นกัน ส่วนเรื่องความรัก ปีนี้ถือว่าเป็นปีแห่งการเปลี่ยนแปลงที่ดี คนโสดจะมีโอกาสได้เริ่มต้นคบหาดูใจกัน เปลี่ยนแปลงฐานะความสัมพันธ์หรือได้สานต่อพูดคุยกันไปได้ยาวๆ บางคู่ที่วางแผนแต่งงานหมั้นหมาย ชัยบขยายครอบครัว จังหวะดวงในปีนี้เหมาะสมควรอย่างยิ่ง และเรื่องสุขภาพ ต้องเตือนให้ระวัง! อาการทางกระดูก ข้อ อาการเจ็บปวดเมื่อยขาหรือหลัง รวมถึงเรื่องของน้ำหนักตัว ปีนี้คงต้องใส่ใจจริงจังกับอาหารการกินและการออกกำลังกายให้มากขึ้นด้วย.

# เช็ควงตามราศี ปี2564 กับ อ.ช่าง ทศพร

ราศีกุมภ์ (Aquarius)

ช่วงวันที่ 13 กุมภาพันธ์-14 มีนาคม



ราศีกุมภ์

จิ้งหะดวงในปี 2564 นี้มีความผันผวน ดี-ร้ายสลับกันไปทั้งปี บางช่วงเวลาต้องมีการวางแผนชีวิตไว้บ้าง เพราะหลายสิ่งในปีนี้อาจจะไม่ได้ตั้งใจ จิ้งหะดวงยังมีเกณฑ์ความขัดแย้งเข้ามาด้วย บางช่วงเวลาจิ้งหะชีวิตจะตีกลับมาดี มีตัวช่วยที่ดี มีโอกาสใหม่ๆเข้ามา บางคนยังมีโอกาสเป็นเจ้าของร้าน เจ้าของธุรกิจเพิ่มเติมในปีนี้อีกด้วย เรื่องรายได้เงินทองในปีนี้อาจจะดีกว่า คิดคึก มีช่องทางหาเงินสร้างรายได้หลายช่องทาง มีโอกาสจับเงินก้อนใหญ่ สำหรับรายจ่าย มีเกณฑ์เสียเงินกับรายจ่ายในครอบครัว ขยับขยายที่อยู่อาศัยและการใช้จ่ายส่วนตัว แต่บางครั้งใช้เงินตามใจตัวเองจะเป็นปัญหาสำคัญ สำหรับเรื่องความรัก ปีนี้กระแสดวงดี มีความสุขกันไปตลอดปี คนมีคู่มีแฟนแล้วมีเกณฑ์ได้ขยับขยายครอบครัว หมั่นหมายแต่งงาน มีลูกมีบุตร สำหรับคนโสด ปีนี้มีจิ้งหะในหลายช่วงเวลาที่จะได้พบเจอคนใหม่ๆ ซึ่งทั้งหมดขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของตัวเองว่าจะพัฒนาความสัมพันธ์ไปทางใด และด้านสุขภาพร่างกายยังมีความแข็งแรงสมบูรณ์ดีและยังดูแลตัวเองได้เป็นอย่างดี สำหรับปีนี้อยากให้เน้นการใส่ใจดูแลสุขภาพของญาติพี่น้อง คนในครอบครัวมากกว่า.

# เช็ควงตามราศี ปี2564 กับ อ.ช้าง ทศพร

ราศีมীন (Pisces)

ช่วงวันที่ 15 มีนาคม-13 เมษายน



ราศีมীন

ปี 2564 จังหวะดวงค่อนข้างผันผวนขึ้นๆลงๆไปตลอดทั้งปี แต่เชื่อว่าราศีมীনยังเอาตัวรอดได้แน่นอน ปีนี้มีโอกาส ตกงาน เปลี่ยนงาน ย้ายงานหรือถูกเสนอเงื่อนไขบางอย่างให้เปลี่ยนแปลง บางคนยังมีโอกาสขัดแย้ง มีเรื่องเข้าใจผิด กับผู้ใหญ่เจ้านายอีกด้วย แต่ถึงแม้จะเจออุปสรรคปัญหา เจอความยากลำบากแค่ไหนก็ตาม ปีนี้ยังคงมีตัวช่วยที่ตีเข้ามา คอยสนับสนุนซัพพอร์ตได้ทันเวลาแน่นอน ในเรื่องการเงิน ปีนี้จะมีโอกาสได้ทั้งเงินทองและโชคลาภเข้ามาในหลาย ช่วงเวลาของปี ค้าขายดี มีกำไรดี มีสภาพทางการเงินที่มั่นคงสดใสมากขึ้น สำหรับคนที่ชอบเสี่ยง ชอบลงทุนเสี่ยงๆปี นี้ดวงเฮง แต่อย่าเสี่ยงจนเกินกำลังตัวเองจะดีที่สุด สำหรับความรัก ดวงดาวช่วยส่งเสริมให้คนโสดมีลุ้น มีโอกาสได้พบ เจอคนใหม่ๆ ที่อาจจะไม่ใช่คอเดียวกัน มีความแตกต่างในหลายด้าน ซึ่งคงต้องศึกษา ลองคบหากันต่อไป และคนมีคู่มี แฟนแล้วก็ยังสามารถคบหากันไปได้ด้วยดี มีความสุขแบบไม่หิว هوا ปิดท้ายด้วยเรื่องสุขภาพ ยังคงแข็งแรงดี เพียง แต่ปีนี้ต้องระวังในเรื่องอุบัติเหตุการเดินทางไว้บ้าง ตรวจสอบสภาพรถหรือประกันภัยต่างๆไว้บ้าง เพื่อป้องกันไว้ดีกว่า แก้ไขทีหลัง.

# เช็ควงตามราศี ปี2564 กับ อ.ช้าง ทศพร

ราศีเมษ (Aries)

ช่วงวันที่ 14 เมษายน- 14 พฤษภาคม



ราศีเมษ

จังหวัดดวงยังคงมีความวุ่นวายในชีวิต ปี 2564 นี้มีเกณฑ์ปรับเปลี่ยนโยกย้าย มีปัญหาความวุ่นวายเข้ามาตั้งแต่ต้นๆปี คงต้องอาศัยประสบการณ์และความอดทนเป็นตัวช่วยให้ผ่านพ้นความวุ่นวายนั้นไปได้ ส่วนเรื่องเงินทองยังคงมีเรื่องให้ต้องเสียเงินตลอดทั้งปี บางคนซื้อบ้านใหม่ ลงทุน ทำร้าน ทำออฟฟิศ แต่ดวงปีนี้ไม่เหมาะให้ใครหยิบยืมเงินทอง หรือค้ำประกัน มีเกณฑ์ที่ไม่ได้คืนสูงมากหรือเกิดความเดือดร้อนตามมา แต่สำหรับดวงโชคลาภนั้นค่อนข้างดี ใครที่ชอบลงทุนแบบเสี่ยงๆปีนี้เอง มีโอกาสได้ผลกำไรที่ดีกลับมา ในเรื่องความรักยังไม่โดดเด่น ระวัง! ความห่างเหินเข้ามาทำลายความสัมพันธ์ คนที่มีคู่มือแฟนอยู่แล้วคงต้องดูแลแบ่งเวลาให้เหมาะสมหรือถ้าคู่ไหนจะวางแผนแต่งงานหมั้นหมาย ชยับขยายครอบครัว แนะนำในช่วงครึ่งปีหลังดีกว่า ส่วนคนโสด ปีนี้มีโอกาสได้สละโสด ได้พบกับความรักครั้งใหม่ที่ต้องเรียนรู้ปรับตัวกันพอสมควร แต่เมื่อจังหวัดดวงความรักไม่โดดเด่น อาจจะทำให้เกิดมีปัญหาคาใจไม่เข้าใจกันได้ง่าย และดวงสุขภาพปีก็ยังแข็งแรงดี เพียงแต่ปีนี้จะมีหลายเรื่องเข้ามาเป็นภาระใจ อยากให้ดูแลเรื่องของจิตใจและความเครียด ความกดดันให้มากขึ้น ซึ่งคงต้องดูแลทั้งสุขภาพกายและใจควบคู่กันไป.

# เช็ควงตามราศี ปี2564 กับ อ.ช้าง ทศพร

ราศีพฤษภ (Taurus)

ช่วงวันที่ 15 พฤษภาคม-14 มิถุนายน



ราศีพฤษภ

ดวงชะตาได้รับอิทธิพลจากพระราหูไปตลอดทั้งปี ซึ่งพระราหูจะช่วยส่งเสริมให้ดวงชะตาในปี 2564 นี้เปลี่ยนแปลงเป็นบวก ได้ขยับขยายเปลี่ยนแปลงโยกย้ายไปสู่ความเจริญก้าวหน้า มีตัวช่วยที่ดี ได้ขยับขยายกิจการ แต่ฝากเตือนถึงธุรกิจสีเทา อบายมุข มีโอกาสเกิดปัญหาหรือมีคดีความฟ้องร้องเกิดขึ้นได้ง่าย ในเรื่องการเงินปีนี้มีจังหวะดวงขึ้นๆลงๆพลิกผันไปตลอดทั้งปี ถึงแม้จะสะดุดติดขัดไปบ้างก็จะพลิกฟื้นกลับมาคล่องตัวได้ไม่ยาก แต่ปีนี้ระวังเรื่องของทุกขลาภไว้บ้างก็ดี ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการให้ยืมยืมเงินหรือเซ็นเอกสารค้ำประกันให้คนอื่น แม้แต่การรับฝากข้าวของ สิ่งมีค่า ล้วนจะทำให้เกิดความเดือดร้อนได้ทั้งสิ้น ส่วนสถานการณ์ความรักในปีนี้นั้นคลอน ความสัมพันธ์อยู่ในจุดที่เปราะบางพร้อมแตกหัก มีเกณฑ์เกิดปัญหาเรื่องมือที่ 3 เข้ามาแทรกแซง ส่วนคนโสดมีเกณฑ์ได้พบเจอความรักครั้งใหม่ ที่มีช่วงอายุหรือเชื้อชาติ วัฒนธรรมที่แตกต่างกันพอสมควร และดวงสุขภาพ มีเกณฑ์เจ็บป่วยไม่สบายได้ง่าย โรคประจำตัวจะกลับมากำเริบและยังมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ได้ง่ายด้วย รวมถึงโรคที่สร้างความรำคาญเป็นๆหายๆ ภาษาดวงเรียกว่า โรคเวรโรคกรรม แนะนำให้หมั่นสวดมนต์ไหว้พระและทำบุญเกี่ยวกับแสงสว่าง หรือทำบุญกับโรงพยาบาลด้วยก็ดี.

# เช็ควงตามราศี ปี2564 กับ อ.ช้าง ทศพร



ราศีเมถุน

ราศีเมถุน (Gemini)

ช่วงวันที่ 15 มิถุนายน-16 กรกฎาคม

เริ่มต้นปี 2564 ด้วยความราบรื่นลงตัวกว่าปีที่ผ่านมา ปีนี้มีโอกาสได้เริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ ได้โปรโมตเลื่อนตำแหน่ง มีผู้ใหญ่เจ้านายช่วยส่งเสริมสนับสนุนเป็นอย่างดี สำหรับใครที่มองหาอาชีพเสริมใหม่ๆ ในปีนี้สามารถทำควบคู่กับงานประจำได้เลย โดยเฉพาะงานประเภทการตลาด การวางแผน งานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์จะส่งเสริมดวงอย่างมาก ส่วนเรื่องรายได้ในปีนี้เกี่ยวเนื่องมาจากการทำงาน งานดี เงินดีตามไปด้วย ซึ่งปีนี้มีทั้งรายได้และโชคลาภเข้ามาช่วยให้มีชีวิตที่ดีขึ้น หนี้สินที่เคยมีจะบรรเทาเบาบาง ส่วนความรักอยู่ในจุดที่ลงตัว ดวงดาวจะช่วยให้คุณไม่ต้อออกไปจากชีวิตหมดทุกข์หมดโศกไปกับปีเก่าๆ เริ่มต้นปีใหม่กันด้วยความสุขได้มากขึ้น คู่ที่คบหากันมานานและอยากวางอนาคตร่วมกัน จังหวะดวงในปีนี้น่าเหมาะกับการขยับขยายครอบครัว แต่งงานหมั้นหมาย หรือมีลูกมีบุตร สำหรับคนโสดปีนี้เตรียมตัวสละโสดได้เลย มีเกณฑ์ได้พบเจอคนที่ถูกสเปกถูกใจและเข้ากันได้ดี และด้านสุขภาพ มีเกณฑ์เปลี่ยนแปลงดีขึ้น มีความแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ อย่าลืมให้ความสำคัญกับการพักผ่อน การออกกำลังกายและอาหารการกินด้วย.

# เช็ควงตามราศี ปี2564 กับ อ.ซ่าง ทศพร

ราศีกรกฎ (Cancer)

ช่วงวันที่ 17 กรกฎาคม-16 สิงหาคม



ราศีกรกฎ

จังหวัดวงในปี 2564 มีความพลิกผัน ดี-ร้ายสลับกันไปทั้งปี ช่วงครึ่งปีแรกจะมีความสำเร็จบางอย่างเห็นเป็นรูปเป็นร่าง ได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง ส่วนช่วงครึ่งปีหลังกระแสความแรงของดวงจะทวีคูณมากขึ้น ปีนี้ให้ระวังความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้ใหญ่เจ้านาย สำหรับคนที่อยากมีธุรกิจของตัวเองในปีไม่เหมาะกับการลงทุนร่วมกับคนอื่น เพราะมีโอกาสถูกหลอกถูกโกง เรื่องเงินทองรายได้ในปีถือว่าดี มีเกณฑ์ได้รับมรดกตกทอด ส่วนแบ่งผลประโยชน์ก้อนใหญ่ อีกทั้งดวงโชคลาภยังโดดเด่นอีกด้วย เพียงแต่ปีนี้ดวงถูกหลอกถูกโกงเด่นมาก พยายามอย่าให้คนอื่นหยิบยืมเงิน ค่าประกัน แม้แต่ลงทุนร่วมหุ้นกับคนอื่น ส่วนเรื่องของความรักยังคงวุ่นวายหลายปัญหา แต่ก็ยังดูแลและระดับปกครองความสัมพันธ์กันได้ สำหรับคนโสดมีเกณฑ์ได้เริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่ๆ แต่ต้องเรียนรู้ปรับตัวกันเยอะหน่อย เพราะคนที่เข้ามาในค่อนข้างมีความแตกต่างกัน และปีนี้ต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพเป็นอันดับต้นๆ โรคประจำตัวที่เคยหายแล้ว อาจกลับมาสร้างความรำคาญใจอีกครั้ง รวมถึงสภาพจิตใจและเรื่องอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดูแลให้มากขึ้นด้วย.

# เช็ควงตามราศี ปี2564 กับ อ.ช้าง ทศพร

ราศีสิงห์ (Leo)

ช่วงวันที่ 17 สิงหาคม-16 กันยายน



ราศีสิงห์

จังหวัดดวงในปี 2564 จะพลิกฟื้นดีขึ้น การทำงานสามารถเดินหน้าต่อได้ดีมีผู้ใหญ่เมตตาสนับสนุน และยังมีโอกาสได้เริ่มต้นบุกเบิกทำสิ่งใหม่ๆมากขึ้นด้วย บางคนได้เปลี่ยนงาน เริ่มต้นเปิดร้าน ทำธุรกิจ ลงทุน ซึ่งปีนี้โชคจากการลงทุนโดดเด่น ถือว่าปีนี้เป็นปีทองของการงานและการเงิน งานดีก็จะนำพาเงินทองรายได้ที่ดีตามเข้ามาด้วย มีตัวรายได้เป็นกอบเป็นกำ แต่อย่าไปหวังกับเรื่องของโชคลาภ เพราะรายได้ส่วนใหญ่จะมาจากน้ำพักน้ำแรง ส่วนความรักดวงดาวจะช่วยส่งเสริมให้มีความสุขกันถ้วนหน้า ทั้งคนโสดและไม่โสด คนโสดมีโอกาสได้พบกับความรักครั้งใหม่ๆกับคนที่ในช่วงอายุห่างกัน ลักษณะนี้ถ้าพร้อมเรียนรู้ปรับตัว ไม่ถือว่าเป็นปัญหาแน่นอน สำหรับคู่ที่คบหากันมานานแล้ว และอยากจะแต่งงานหมั้นหมาย มีลูกมีทายาท ปีนี้เป็นจังหวัดที่เหมาะสม และสุขภาพปีนี้นค่อนข้างแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บที่เป็นอยู่จะได้รับการรักษาที่ดี เมื่อสุขภาพทางร่างกายดีแล้ว อยากให้ดูแลสุขภาพใจควบคู่กับการดูแลอาหารการกินและการออกกำลังกายให้มากขึ้นด้วย.

# เช็ควงตามราศี ปี2564 กับ อ.ช้าง ทศพร

ราศีตุล (Libra)

ช่วงวันที่ 18 ตุลาคม-16 พฤศจิกายน



ราศีตุลย์

ดวงปี 2564 นี้มีโอกาสได้เปลี่ยนแปลงชีวิตหลายด้าน ได้เปิดโลกทัศน์มากขึ้น มีสังคมใหม่ๆที่กว้างขวางมากขึ้น มีการลองผิดลองถูก เปลี่ยนงานย้ายงาน บางคนยังมีเกณฑ์ที่จะถูกชักชวนไปร่วมหุ้นลงทุน เปิดร้านค้าขาย ซึ่งน่าจะส่งผลที่ดีในอนาคต ในเรื่องของการเงินปีนี้มีเกณฑ์เสียเงินกับภาระในบ้านเข้ามาตลอดทั้งปี ทั้งรายจ่ายจิปาถะเล็กน้อยๆ รวมถึงการเสียเงินจำนวนมากๆกับการขยายที่อยู่อาศัย แต่ในส่วนจากรายได้ยังอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ดวงการค้าขาย สิ่งของชิ้นใหญ่ๆประเภทอสังหาริมทรัพย์ ขายคอนโด ขายที่ดินจะส่งผลดี ส่วนความรักกระแสนี้ มีความสดใส จังหวะดวงปีนี้เหมาะกับการวางแผนขยายครอบครัว สร้างบ้านปลูกเรือนหอ หรือถ้ายังไม่ได้อยู่ ปีนี้มีโอกาสได้เจอคนที่ใช่และสานต่อพัฒนาความสัมพันธ์ไปได้มากขึ้น และสุขภาพปีนี้ยังมีร่างกายที่แข็งแรงดี แต่สิ่งที่น่าห่วงคือเรื่องของจิตใจ ความเครียด ความกดดัน คงต้องดูแลจิตใจของตัวเองให้มากเป็นพิเศษและแบ่งเวลาพักผ่อนให้เพียงพอด้วย.

# เช็ควงตามราศี ปี2564 กับ อ.ซ่าง ทศพร

ราศีพิจิก (Scorpio)

ช่วงวันที่ 17 พฤศจิกายน-15 ธันวาคม



ราศีพิจิก

กระแสดวงในปี 2564 ค่อนข้างแรง มีพระราหูอยู่ในดวงชะตา เตรียมตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทั้งการงานและชีวิตส่วนตัว ปีนี้จะมีโอกาสได้เปลี่ยนงาน มีบรรยากาศการทำงานใหม่ๆหรือลงทุนทำธุรกิจใหม่ๆที่อาจต้องเหน็ดเหนื่อย และมีความรับผิดชอบมากขึ้นตามมา ขอให้มองว่านั่นเป็นโอกาสที่จะทำให้ชีวิตมั่นคงมากขึ้น แต่ต้องหลีกเลี่ยงงานที่เป็นธุรกิจสีเทา มีโอกาสเกิดความผิดพลาดเดือดร้อนตามมาได้ง่าย ในเรื่องของรายได้นั้นถือว่าดี บิ๊บบีบรับโชค มีเซอร์ไพรส์ทางการเงินเข้ามา สำหรับคนที่ชอบลงทุนที่มีความเสี่ยง จังหวะดวงมีความเฮง แต่ต้องรู้จักประมาณตัวเองด้วย ถ้าได้ผลกำไรที่น่าพอใจแล้ว ควรหยุดทันที ไม่เช่นนั้นอาจทำให้พลิกผันกลายเป็นปัญหาติดลบเกิดขึ้นได้ สำหรับความรักในปีนี้ต้องเตือนกันหน่อย เพราะกระแสของเรื่องราวเก่าๆปัญหาครั้งเก่าจะกลับมาบั่นทอนความสัมพันธ์ ในขณะที่คนโสดจะมีโอกาสได้พบเจอความรักครั้งใหม่ๆเป็นคนต่างชาติ ต่างภาษา หรือมีอายุที่ห่างกัน คงต้องอาศัยเรียนรู้ปรับตัวกันไปและสุขภาพร่างกาย ปีนี้มีเกณฑ์เจ็บป่วยไม่สบายได้ง่าย ทั้งโรคประจำตัวและโรคจุกจิกเล็กๆน้อยๆ เมื่อจังหวะดวงแรงแล้ว ควรใช้ความแรงของดวงไปกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาบ้าง.

# เช็ควงตามราศี ปี2564 กับ อ.ช่าง ทศพร

ราศีธนู (Sagittarius)

ช่วงวันที่ 16 ธันวาคม-14 มกราคม



ราศีธนู

เมื่อเข้าสู่ปี 2564 หน้าที่การงานจะเดินหน้าก้าวต่อไปด้วยความราบรื่นลงตัวมากขึ้น มีความช่วยเหลือเกื้อหนุนจากคนรอบข้างอย่างล้นหลาม มีโชคในการเจรจา การติดต่อ สำหรับคนที่ตั้งใจเปิดร้าน เริ่มต้นธุรกิจ ย้ายงาน สมัครงานใหม่ มีโอกาสได้เริ่มต้นสิ่งใหม่ตามความตั้งใจ เพียงแต่อาจจะมีสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้นบ้างเป็นบททดสอบ ในเรื่องของการเงินถือว่าเป็นไฮไลต์สำคัญของปีนี้ จังหวะดวงมีความปัง รายได้คึกคัก มีโอกาสได้รับเงินก้อนจากการทำงานบางอย่าง และสามารถบริหารจัดการหนี้สินได้ดีและพลิกฟื้นการเงินให้กลับมาดีขึ้น สำหรับความรักในปีนี้ ถ้ามีคนรักที่ไม่ดีมาก่อนหน้านี้ ปีนี้จะมีเหตุให้ได้แยกย้ายกันไป สำหรับคู่รักที่วางแผนลงหลักปักฐานกันในปีนี้ สามารถดูฤกษ์ยามแต่งงานหมั้นหมาย ดวงดาวสนับสนุนเต็มที่และเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมอย่างมาก ส่วนคนโสดจะมีโอกาสได้เริ่มต้นความสัมพันธ์ครั้งใหม่ ๆ จากความเป็นเพื่อน และด้านสุขภาพร่างกายในปีนี้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี มีเวลาในการดูแลตัวเองมากขึ้น เพียงแต่โรคที่ต้องใช้เวลารักษา เช่น โรคประจำตัว ยังคงต้องดูแลกันไปอย่างต่อเนื่อง.

# INFORMATION

## ประกันสังคมลดเงินสมทบ

เป็นระยะเวลา 2 เดือน ก.พ.- มี.ค 64

เพื่อช่วยเหลือนายจ้าง ลูกจ้าง และผู้ประกันตน

ลดเงินสมทบ **2** เดือน  
(ก.พ. - มี.ค.64)

นายจ้าง ลดเหลือ **3%**

พปต.33 ลดเหลือ **0.5%**

พปต.39 ลดเหลือ **38 บาท**

ตัวอย่างเช่น...

ผู้ประกันตนมาตรา 33 จะต้องจ่ายเงินสมทบเพียงแค่ **75 บาท**  
(15,000X0.5%) โดยนายจ้างจะต้องส่งเงินสมทบที่ 3 % เท่าเดิม  
คือ 450 บาท ตั้งแต่เดือนก.พ.-มี.ค.64 ซึ่งผู้ประกันตน  
จะมีเงินเหลือ เพิ่ม 675 บาทต่อเดือน

สายด่วน **1506**  
กระทรวงแรงงาน CALL CENTER

(ให้บริการ 24 ชั่วโมง) [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)

# INFORMATION



## ใครควรมาตรวจ โควิด-19

### กรณีที่ 1

ไม่มีอาการ ไม่มีความเสี่ยงใกล้ชิดกับผู้ป่วย COVID-19 ไม่ได้กลับจากพื้นที่เสี่ยงแต่กังวล อยากรู้ **“ไม่ต้องไปตรวจ”**

### กรณีที่ 2

มีอาการเล็กน้อย ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่มีความเสี่ยงใกล้ชิดกับผู้ป่วย COVID-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง **“ยังไม่ต้องไปตรวจ แต่เฝ้าดูอาการถ้าหนักขึ้น ใช้สวทอบเหนื่อย ค่อยไปตรวจ”**

### กรณีที่ 3

มีอาการเล็กน้อย ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ แต่มีความเสี่ยงใกล้ชิดกับผู้ป่วย COVID-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง **“ไปตรวจทันที”**

### กรณีที่ 4

มีอาการรุนแรง ไข้สูง ไอ หอบเหนื่อย ไม่ว่าจะมีความเสี่ยงสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย COVID-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงหรือไม่ก็ตาม **“ไปตรวจทันที โรคไม่ได้มีแค่ COVID-19 แล้วหมอจะพิจารณาเองว่าจะส่งตรวจ COVID-19 หรือไม่”**

### กรณีที่ 5

มีอาการ ไข้ เจ็บคอ มีน้ำมูก หรืออาการเจ็บหน้าอกจับปล้น หายใจหอบเหนื่อย วูบหมดสติ ไม่มีความเสี่ยงใกล้ชิดกับผู้ป่วย COVID-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง แต่ อายุ > 70 หรือ มีโรคประจำตัวเช่น เบาหวาน โรคไตวายเรื้อรัง โรคหัวใจ และหลอดเลือด **“ไปตรวจทันที แล้วหมอจะพิจารณาเองว่าจะส่งตรวจ COVID-19 หรือไม่”**



**คำแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการตรวจ COVID-19**

ผมต้องการตรวจ COVID-19 ครับ

พิจารณาจากประเด็นดังนี้:

ประเมินพิจารณา				สรุปว่าต้องได้รับการตรวจหรือไม่?
37.5°C ขึ้นไป	มีประวัติเดินทางกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง ในช่วง 14 วัน (นับจากวันที่เริ่มมีอาการ)	มีประวัติสัมผัสใกล้ชิด หรือ ผู้ต้องสงสัยว่าป่วยเป็นโรค/ดูแลผู้ป่วย/สัมผัสนักท่องเที่ยว	ไม่มี	ไม่ต้องตรวจ
ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี	
ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	จำเป็นต้องตรวจ
มี	ไม่มี	มี	มี	
มี	มี	มี	มี	

**ประเมินพิจารณา**

37.5°C ขึ้นไป

มีประวัติเดินทางกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง ในช่วง 14 วัน (นับจากวันที่เริ่มมีอาการ)

มีประวัติสัมผัสใกล้ชิด หรือ ผู้ต้องสงสัยว่าป่วยเป็นโรค/ดูแลผู้ป่วย/สัมผัสนักท่องเที่ยว

สรุปว่าต้องได้รับการตรวจหรือไม่?

ไม่ต้องตรวจ

จำเป็นต้องตรวจ

**ชำระค่าบริการ** 1142

ชำระค่าบริการ 1142

ข้อมูล ณ วันที่ 20 มีนาคม 2563

# INFORMATION

## เมื่ออยู่บ้าน

อนามัยสิ่งแวดล้อมสู้ภัย COVID-19

**ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ** ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลังจากไอ จาม

**หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัส** ใบหน้า ตา ปาก จมูก

**เมื่อไอหรือจามควรใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชู** ปิดปาก จมูก แล้วนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด

**ตรวจสุขภาพ** วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน หากพบว่า มีไข้ อุณหภูมิ > 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669

**กินอาหารปรุงสุก** ใหม่ ใช้ช้อนกลางส่วนตัวเมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน

**ทำความสะอาดบ้าน (Clean) และ กำจัดเชื้อโรค (Disinfect) : First Clean, Then Disinfect** ทุกครั้งที่ มีคนเข้า-ออกบ้าน โดยเฉพาะบริเวณที่ต้องมีการสัมผัสบ่อยครั้ง เช่น ลูกบิด มือจับประตู ห้องน้ำ โถส้วม หัวฉีดชำระ กระเบ้า พื้นผิวโต๊ะ เก้าอี้ โซฟา ราวจับ สวิตช์ไฟ พื้นและพื้นผิวครัว ก๊อกน้ำ รีโมท ทุญแจ โทรศัพท์มือถือ โน้ตบุค

**วันที่มีแดด** ให้เปิดหน้าต่างบ้าน เพื่อระบายให้อากาศถ่ายเท

**พักผ่อนให้เพียงพอ** ดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัว ให้แข็งแรง ให้กำลังใจคนในครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกัน

**เมื่ออยู่บ้าน** ติดต่อสื่อสารให้กำลังใจญาติ พี่น้อง พ่อแม่ ที่อาศัยอยู่ต่างที่กัน ผ่านทางโทรศัพท์ โน้ตบุค

## เมื่อจำเป็นต้องออกนอกบ้าน

อนามัยสิ่งแวดล้อมสู้ภัย COVID-19

**ทำรายการกิจกรรมที่ต้องออกไปทำ** เช่น รายการสถานที่ที่ต้องไป ของที่ต้องซื้อ

**วัดอุณหภูมิร่างกายก่อนออกจากบ้าน**

**วางแผนก่อนออกจากบ้าน**

**ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก หรือใบหน้า**

**สวมหน้ากากอนามัย / หน้ากากผ้าทุกครั้ง**

**พกเจลล้างมือ/ สเปรย์แอลกอฮอล์**

**สวมชุดคลุม หากผมยาวควรใส่หมวก**

**รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร**

**หากไปซื้อของเลือกเวลาและสถานที่ที่คนไปน้อยที่สุด**

**หลีกเลี่ยงการใช้ลิฟท์**

**ไม่สวมนาฬิกา เครื่องประดับ** เพราะอาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค

**รับไปรับกลับ**

# INFORMATION

## สรรพากรขยายเวลายื่นแบบ

ภ.ง.ด.90 และ ภ.ง.ด.91  
ผ่านอินเทอร์เน็ต ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2564

ยื่นแบบกระดาษ  
ภายใน



31  
มี.ค. 64

ยื่นออนไลน์  
ภายใน



30  
มิ.ย. 64

- ✓ เพิ่มสภาพคล่องทางการเงิน
- ✓ สนับสนุนทำธุรกรรมภาษีที่บ้าน Tax from Home
- ✓ สนับสนุนการเว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing



อนามัยสิ่งแวดล้อมสู้ภัย COVID-19



### เมื่อกลับมาถึงบ้าน

ทำความสะอาดและกำจัดเชื้อโรค  
ภายในรถด้วยแอลกอฮอล์



ถอดรองเท้านอกบ้าน  
ไม่ใส่เข้าบ้านโดยเด็ดขาด

หากสวมชุดคลุม  
แขวนไว้นอกบ้าน

