

BLC

i LETTER

ปีที่ 18 ฉบับที่ 72/2564 ประจำเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2564

Editor's Forum

--- งานวิจัยสาธารณสุข..ยับยั้งโควิด

B - Customer

--- กรดไหลย้อนและทางเลือกในการรักษา (ตอนที่ 1)
--- ความปวด ที่เกิดจากการมีกระแสประสาทที่ผิดปกติ

BLC Standard

--- ทายโควิดแล้ว กลับไปทำงานได้เลยไหม?
--- ข่าวสารดีๆ...จากระบบมาตรฐานแรงงานไทย

Health Care

--- ข้อควรปฏิบัติก่อน-ระหว่างฉีดวัคซีนโควิด-19

Health Corner

--- HOW TO บริหารสุขภาพจิตในช่วงวิกฤต Covid-19

BLC Knowledge

--- ออกกำลังกายแบบ NEW NORMAL

B - Move

--- กิจกรรม BLC

เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (สำนักงานใหญ่)
48/1 หมู่ 5 ต.น้ำพุ อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000
โทร. 0-3271-9900
โทรสาร : 0-3271-9917
http://www.bangkoklab.net , www.bangkoklab.co.th
e-mail : marketing@bangkoklab.net
Facebook : www.facebook.com/bangkoklab.blc

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.สมชัย	พิลพพุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรีชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฑาพัฒพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ดิระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดแดง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลัปป์พันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	ระบบมาตรฐานการจัดการอาชีวอนามัย และความปลอดภัย ระบบมาตรฐานแรงงานไทย คุณเดวิด จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ข้าสุข
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมภิบาล บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

Editor's Forum 3

• งานวิจัยสารธรรมชาติ...ยับยั้งโควิด

B-Customer 4

• กรดไหลย้อนและทางเลือกในการรักษา (ตอนที่ 1)
• ความปวดที่เกิดจากการมีกระและประสาทที่ผิดปกติ

BLC Standard 6

• ทายโควิดแล้ว กลับไปทำงานได้เลยไหม?
• ข่าวสารดีๆ...จากระบบมาตรฐานแรงงานไทย

Health Care 8

• ข้อควรปฏิบัติก่อน-ระหว่างฉีดวัคซีนโควิด-19

Health Corner 9

• HOW TO บริหารสุขภาพจิตในช่วงวิกฤต Covid-19

BLC Knowledge 10

• ออกกำลังกายแบบ NEW NORMAL

B-Move 11

• กิจกรรม BLC



บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านค่ะ ท่ามกลางสถานการณ์ COVID-19 ในช่วงนี้ทุกคนล้วนมีความเครียดและความกังวลใจ ไม่ว่าจะสถานการณ์นี้ จะจบลงเมื่อไร สิ่งที่ทำให้ทุกคนเครียดมากที่สุดคือ การที่เราไม่มีทางรู้ได้ว่า สถานการณ์นี้จะเนิ่นนานอีกสักเท่าไร บางคนพยากรณ์ว่าการระบาดจะยาวนานถึงปีหน้า เศรษฐกิจจะได้รับผลกระทบอีกยาว ปัจจุบันไม่สามารถรู้ได้เลยว่า เหตุการณ์จะแย่ลงอีกหรือไม่ เราเดินทางมาถึงจุดสูงสุดของการระบาดหรือยัง แม้จะร่วมมือกันนโยบายเว้นระยะห่างทางสังคม ปฏิบัติตามรายงานของภาครัฐอย่างเคร่งครัด การแพร่ระบาดก็น่าจะยังไม่ยุติในระยะเวลานี้แล้ว เราจึงยกตัวอย่างเทคนิคการใช้ชีวิตให้ปกติตามที่พบ. อภิสมัย ศรีรังสรรค์ ได้แนะนำเรื่องการฝึกปรับทัศนคติ “อย่าตระหนก อย่ากังวล” ความรู้สึกแย่เหล่านี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ยิ่งพยายามไม่คิด ความคิดจะเกิดขึ้นเอง วทวนอยู่แต่กับความรู้สึกลบ ๆ ตามหลักการ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) วิธีจัดการสามารถทำได้ เทคนิคเรียกว่า Mindfulness ซ้ำลงช่วยให้เร็วขึ้น เหตุการณ์นี้ยังคงจะดำเนินไปอีกสักระยะใหญ่ คล้ายการวิ่งมาราธอน

ดังนั้นการที่เราพยายามเร่งสปีดเพื่อให้จบไว ๆ อยากเห็นผลเร็ว ๆ สุดท้ายอาจสะดุดล้มไปไม่ถึงเส้นชัย เมื่อรู้ว่าจะต้องรับมือกับความเครียดระยะยาว เราต้องผ่อนแรงวิ่งแค่พอเหยาะ ๆ ประคับประคองไปเรื่อย ๆ ใช้ชีวิตให้ช้าลงสักนิด เสมือนเป็นการเก็บกวาดขยะความคิด ความรู้สึกออกเป็นพัก ๆ จะได้มีที่ไว้รองรับความคิดแย่ ๆ ความรู้สึกลบ ๆ ที่จะกลับมาใหม่ทุก ๆ วัน



งานวิจัยสารธรรมชาติ ..ยับยั้งโควิด

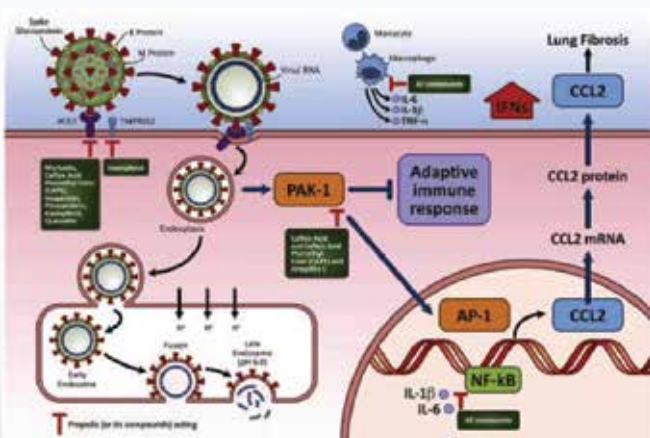
ปัจจุบัน สถานะการการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทั่วโลก ความรุนแรงมากขึ้นทั่วโลก ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก ณ วันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2564 รายงานผู้ติดเชื้อ 165,158,285 คน เสียชีวิต 3,425,017 คน ได้รับวัคซีน 1,448,242,899 คน¹ สำหรับประเทศไทยการเข้าถึงวัคซีนมีอัตราต่ำมาก มีเพียงบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับวัคซีน ประชาชนทั่วไปจึงไม่มีภูมิคุ้มกัน โรคจึงแพร่กระจายเป็นวงกว้าง มีผู้ติดเชื้อจำนวนมาก ยาสมุนไพรจึงเป็นทางเลือก พบว่า ผู้ติดเชื้ออาการไม่รุนแรงส่วนใหญ่ที่ใช้ยาสมุนไพรมีอาการดีขึ้นและหายจากโรคหลังจากการใช้ขิง กระชาย ฟ้าทะลายโจร และ/หรือพรอพโพลิส (propolis) ซึ่งสมุนไพรดังกล่าวอ้างอิงจากงานวิจัย ดังนี้

สารสกัดกระชาย และสารแพนดูลาตินเอ (pandulatin A) สารบริสุทธิ์ที่แยกได้จากกระชายสามารถยับยั้งการแพร่กระจายของไวรัสโรคโควิด-19 (SARS-CoV-2) ในเซลล์ Vero E6 โดยมีค่า IC50 3.62 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร และ 0.81 ไมโครโมล ตามลำดับ²

สารสกัดจากขิง และสาร 6-จินเจอร์อล (6-gingerol) สารบริสุทธิ์ที่แยกได้จากขิงสามารถยับยั้งการแพร่กระจายของไวรัสโรคโควิด-19 (SARS-CoV-2) ในเซลล์ Vero E6 โดยมีค่า IC50 29.19 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร และ > 100 ไมโครโมล ตามลำดับ²

สารสกัดฟ้าทะลายโจร และสารแอนโดรกราฟาไลด์ (andrographolide) สารบริสุทธิ์ที่แยกได้จากฟ้าทะลายโจรสามารถยับยั้งการแพร่กระจายของไวรัสโรคโควิด-19 (SARS-CoV-2) ในเซลล์ Vero E6 โดยมีค่า IC50 68.06 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร และ 6.58 ไมโครโมล ตามลำดับ²

สารสกัดจากขิง กระชาย และฟ้าทะลายโจรที่ความเข้มข้น 10 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตรยับยั้งเชื้อ SARS-CoV-2 99.97, 99.95 และ 68.29 % ตามลำดับ สารแพนดูลาตินเอยับยั้งการติดเชื้อ SARS-CoV-2 โดยมีค่า IC50 5.3 ไมโครโมล²



กระชายมีสาร Kaempferol, caffeic acid และ quercetin³ ซึ่งยับยั้งการจับของไวรัสโรคโควิด-19 กับตัวรับที่ผิวเซลล์จึงทำให้เชื้อไม่สามารถเข้าเซลล์ได้ และยังยับยั้งการอักเสบ การเกิดพังผืดของเนื้อเยื่อปอด ส่วนพรอพโพลิสยับยั้งไม่ให้เชื้อกระจายออกจากเซลล์ที่ติดเชื้อ⁴ ดังแสดงกลไกในภาพที่ 1

ภาพที่ 1 แสดงกลไกการยับยั้งเชื้อไวรัสโรคโควิดจากสารธรรมชาติ

เรียบเรียงโดย ดร.เริงฤทธิ์ สัปพันธ์

เอกสารอ้างอิง

1. <https://covid19.who.int/> สืบค้น ณ วันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2564
2. Kanjanasirirat, P., et al., 2020. High-content screening of Thai medicinal plants reveals *Boesenbergia rotunda* extract and its component Panduratin A as anti-SARS-CoV-2 agents. *Sci Rep* 10.
3. Rosdianto, A. M., et al., 2020. Bioactive compounds of *Boesenbergia* sp. and their anti-inflammatory mechanism: A review. *J. Appl. Pharm. Sci.* 10(07).
4. Berretta, A. A., et al., 2020. Propolis and its potential against SARS-CoV-2 infection mechanisms and COVID-19 disease: Running title : Propolis against SARS-CoV-2 infection and COVID-19. *Biomed Pharmacother.* 131.

กรดไหลย้อน 66 ะทาง 66 ลือก ใ้การรักษา



(ตอนที่ 1)

โรคกรดไหลย้อนคืออะไร?

โรคกรดไหลย้อน (gastroesophageal reflux disease, GERD) หมายถึง ภาวะที่มีน้ำกรด น้ำย่อย น้ำดี หรือฟองอากาศ รวมถึงของเหลวที่มีฤทธิ์เป็นกรดจากกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปในหลอดอาหาร ส่วนบนอย่างซ้ำซาก โดยมีสาเหตุมาจากความหย่อนยานของหูรูดหลอดอาหารส่วนปลาย (Lower Esophageal Sphincter, LES) ทำให้ประสิทธิภาพในการควบคุมเสื่อมลงไป เกิดหลอดอาหารอักเสบ ส่งผลให้มีอาการระคายเคืองบริเวณลำคอ แสบอกหรือจุกบริเวณใต้ลิ้นปี่^{(1) (2)} นอกเหนือจากอาการดังกล่าวแล้ว โรคกรดไหลย้อนยังอาจมีอาการอื่น ๆ ได้อีกหลายอย่างตามมา เช่น

- ➡ เรอลมบ่อย ๆ หรือสำรอกน้ำย่อยที่มีรสเปรี้ยว รสขมขณะหลับหรือหลังตื่นนอน
- ➡ เจ็บคอเรื้อรัง เสียงแหบ และไอเรื้อรัง

ทั้งนี้บางรายหากมีอาการรุนแรงขึ้น อาจเสี่ยงต่อการตกเลือด โลหิตจาง หลอดอาหารตีบแคบทำให้มีอาการกลืนติด กลืนลำบาก น้ำหนักลด และอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุดังกล่าวจนกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้⁽²⁾



โรคกรดไหลย้อนเกิดจากอะไรได้บ้าง

โรคกรดไหลย้อนนั้นมีส่วนเกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรม⁽³⁾ และสิ่งแวดล้อม สามารถพบได้ทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนวัยทำงาน และมีความสัมพันธ์กับความอ้วน โรคเบาหวาน รวมถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิต และการปฏิบัติตน เช่น

- ➡ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอด
- ➡ ชา กาแฟ น้ำอัดลม แอลกอฮอล์
- ➡ การสูบบุหรี่
- ➡ ความเครียด
- ➡ การสวมเสื้อผ้าที่รัดแน่น หรือค้ำจนเกินไป



นอกจากนี้ การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาขยายหลอดลม ยาลดความดันกลุ่มเบต้า บล็อกเกอร์ (beta blocker) และกลุ่มต้านแคลเซียม (calcium channel blocker) ยาต้านโคลิเนอร์จิก (anti-cholinergic drug) และยากลุ่มฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ก็มีผลกระตุ้นการคลายตัวของหูรูดหลอดอาหารส่วนปลาย (LES) หรือมีการหลังกรดมากขึ้น⁽¹⁾

ทั้งนี้เป้าหมายที่สำคัญของการรักษาก็คือ เพื่อบรรเทาหรือควบคุมอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตและการนอนหลับที่ดีขึ้น สามารถกลับมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงป้องกันและรักษาภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นด้วย⁽²⁾ สำหรับแนวทางการรักษาและการปฏิบัติตัวเพื่อรับมือกับกรดไหลย้อน สามารถติดตามอ่านได้ใน **กรดไหลย้อนและทางเลือกในการรักษา ตอนที่ 2** ในฉบับต่อไป ห้ามพลาดนะคะ!!

เรียบเรียงโดย ภญ. ศิวกานต์ ผลเกิด
ที่มา

1. สุจิตรา ทองประดิษฐ์โชติ. “เกิร์ต (GERD) - โรคกรดไหลย้อน.” <https://Pharmacy.mahidol.ac.th/, pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/44/เกิร์ต-GERD-โรคกรดไหลย้อน/>.
2. กิรติชานานนท์ สุริยา. “บทบาทและวิธีการเลือกใช้ยากลุ่ม Prokinetic ในการรักษาผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อน (Role of Prokinetic Agents for Treatment of Gastro-Esophageal Reflux Disease: GERD).” <http://www.wongkarnpat.com/upfilesym/IBS%20web.pdf>
3. สุเทพ กลชาญวิทย์. “โรคกรดไหลย้อน.” <http://Thaimotility.or.th, www.thaimotility.or.th/files/11.การรักษาโรคกรดไหลย้อน.pdf>.

ความปวด

ที่เกิดจากการมีกระแสประสาทที่ผิดปกติ

ความปวดที่เกิดจากการมีกระแสประสาทที่ผิดปกติ (Neuropathic pain) จะมีอาการปวดแบบปวดแสบปวดร้อน (burning pain), ปวดแปลบ (lancinating pain), ปวดตุบ ๆ (throbbing pain) และการปวดเหล่านี้จะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องมีการกระตุ้นตัวรับความปวด⁽¹⁾ หรืออาจเกิดจากสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น การเสียดสี อุณหภูมิที่เย็นกว่าปกติ การหิวแอม เป็นต้น นอกจากนี้ แม้เป็นเพียงบางกรณีที่พบได้น้อย แต่ผู้ป่วยอาจมีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง เส้นผม และการขับเหงื่อร่วมด้วย⁽²⁾

สาเหตุของการเกิดความเจ็บปวดจากการมีกระแสประสาทที่ผิดปกตินั้นเกิดขึ้นจากระบบประสาทส่วนปลายได้รับบาดเจ็บ มีโรคหรือสภาวะต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนปลายเป็นเหตุให้เกิดกระแสประสาทความเจ็บปวดไปที่สมองรับรู้อาการแสบร้อนหรือเย็นจากผิวหนังที่เส้นประสาทที่มีพยาธิสภาพอยู่ โดยหากมีการนำส่งกระแสประสาทรับรู้ความเจ็บปวดจากระบบประสาทส่วนปลายมาสู่ระบบประสาทส่วนกลางเป็นระยะเวลานานๆ จะกระตุ้นให้เกิดภาวะสมองส่วนกลางไวกว่าปกติ (Central sensitization) กล่าวคือ สมองจะรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดนี้ตลอดเวลาแม้ว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุจะทุเลาลงหรือหมดสิ้นไปแล้ว เช่น ในกรณีของอาการปวดประสาทภายหลังการติดเชื้อเริม ซึ่งภาวะ Central sensitization นี้จะทำให้เกิดการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมต่อตัวกระตุ้นให้เกิดความเจ็บปวดได้แก่ อาการปวดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่ไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดใดๆ เลย เช่น การสัมผัสเพียงแว่นเบา และการรับรู้ความปวดที่มากกว่าปกติ⁽³⁾

(4, 5)

การรักษาความปวดที่เกิดจากการมีกระแสประสาทที่ผิดปกติ

1. การให้ยากลุ่มระงับชักรุ่นใหม่ (new antiepileptic drug) เช่น พรีกาบาลิน (pregabalin), กาบามาเพนติน (gabapentin) เนื่องจากยากลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการลดความไวของเซลล์สมองและประสาทไซสันหลังจึงช่วยลดอาการปวด และยังทำให้การนอนหลับดีขึ้น ช่วยลดความวิตกกังวล โดยเริ่มจากขนาดน้อยๆ และค่อยๆ เพิ่มขนาดขึ้นเมื่อผู้ป่วยปรับตัวได้
2. ยารักษาโรคซึมเศร้า (antidepressants) เช่น อะมิทริปไทรีน (amitriptyline), นอร์ทริปไทรีน (nortriptyline), เดซิพรามีน (desipramine) ยากลุ่มนี้มีคุณสมบัติทางเคมีในการลดความไวของเซลล์ประสาทได้โดยไม่ขึ้นกับฤทธิ์ลดอาการซึมเศร้าแต่อย่างใด
3. ยาทาลดปวดเฉพาะที่ (topical agents) เช่น ยาชาเฉพาะที่ชนิดทาภายนอก และเจลพริกหากการรักษาดังกล่าวข้างต้นได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจ หลังจากให้ยาขนาดเต็มที่แล้ว 2-3 สัปดาห์ ควรพิจารณาส่งต่อผู้ป่วยไปรับการรักษาด้วยคลินิกิกรงับปวด หรือส่งปรึกษาวิสัญญีแพทย์หรือศัลยแพทย์ระบบประสาท เพื่อให้การรักษาโดยใช้หัตถการแบบ invasive procedure ต่อไป

เรียบเรียงโดย ภก.ปกรณ พิชัยศิริ
อ้างอิง

- (1) ชนาวุฑฒ์ โสภักดิ์. การรักษา Neuropathic pain ด้วย Oxycodone. The Medical news [cited 2021 Feb 24]. Available from: <http://www.wongkarnpat.com/viewpat.php?id=1154>
- (2) ความหมาย ปวดประสาท. พบแพทย์ [cited 2021 Feb 24]. Available from: <https://www.pobpad.com/neuropathic-pain-ปวดประสาท>
- (3) พรชัย สติรัมย์บุญญา. การรักษาอาการปวดเหตุพยาธิประสาทอย่างเหมาะสมกับเศรษฐฐานะของคนไทย. สงฆานครินทร์เวชสาร 2559; 34: 93-102
- (4) สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาความปวดจากมะเร็ง. 2547
- (5) ประดิษฐ์ ประทีปวัฒน์. กลุ่มอาการปวดเรื้อรังไฟโบรมัยอัลเจีย (Fibromyalgia). 2561

หายโควิดแล้ว

กลับไปทำงานได้เลยไหม?

	<p>1 ได้รับ การรับรอง</p>	<p>รักษาที่โรงพยาบาลหรือ Hospital ครบ 14 วัน</p>	<p>มีใบ รับรองแพทย์ ยืนยัน</p>
	<p>2 ไม่จำเป็นต้อง ตรวจเชื้อ</p>		<p>ไม่จำเป็นต้องตรวจ RT-PCR หรือตรวจหาภูมิคุ้มกัน ก่อนกลับไปทำงาน</p>
	<p>3 สังเกต อาการ</p>	<p>สังเกตอาการที่บ้าน 14 วัน (ถ้าออกจากรพ.ก่อน ให้อยู่บ้านต่อ จนครบ 14 วันนับจากวันที่ตรวจเจอเชื้อ)</p>	<p>สวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะ</p>
	<p>4 ไปทำงาน</p>	<p>สวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะ หลีกเลี่ยงที่แออัด</p>	<p>บันทึก ใหม่ไลน์เสมอ</p>
	<p>5 กลับมา ถ้ามีอาการ</p>	<p>โควิด 19 มีโอกาสเป็นซ้ำได้</p>	<p>ถ้ามีไข้ ไอ จาม ภายใน 14 วัน ให้กลับมาพบแพทย์</p>

หมายเหตุ ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2564 บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ยังไม่พบพนักงานป่วยติดเชื้อโควิด - 19

ข่าวสารดีๆ ... จากระบบมาตรฐาน แรงงานไทย

COVID - 19

เรื่อง การขอรับประโยชน์ทดแทน กรณีว่างงานจากโควิด-19 สำนักงานประกันสังคม ในกรณีที่เรตราตรวจพบ และแพทย์มีคำสั่งให้หยุดพักรักษาตัว ผู้ประกันตนกับประกันสังคมจะได้รับค่าจ้างดังนี้

- ค่าจ้างจากนายจ้าง** กรณีเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 สามารถใช้สิทธิลาป่วยโดยได้รับค่าจ้างจากนายจ้างไม่เกิน 30 วัน/ปี
- เงินทดแทนการขาดรายได้จากประกันสังคม** กรณีเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ประกันสังคมจะจ่ายเงินทดแทนฯ ให้ในอัตรา 50% ของค่าจ้าง (คิดจากฐานอัตราเงินเดือนสูงสุดของผูประกันตนแต่ละมาตรา) โดยได้รับครั้งละไม่เกิน 90 วัน ปีละไม่เกิน 180 วัน ยกเว้นเป็นโรคเรื้อรัง จะได้รับเงินทดแทนฯ ไม่เกิน 365 วัน

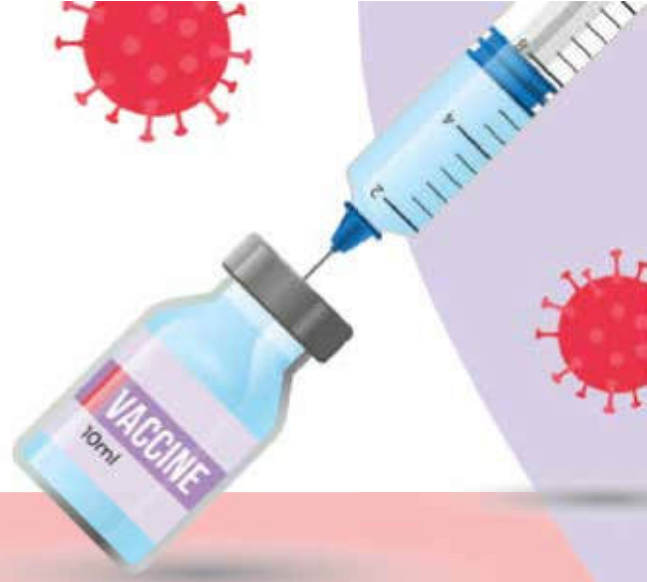
เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขให้ลดหย่อนการออกเงินสมทบของนายจ้าง และผู้ประกันตน กรณีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) เดือน มิถุนายน สิงหาคม 2564 เป็นระยะเวลา 3 เดือน เพื่อเป็นการช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อนแก่นายจ้าง และผู้ประกันตนซึ่งได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติร้ายแรง กรณีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ลดเงินสมทบ เป็นระยะเวลา 3 เดือน (มิ.ย. - ส.ค. 64)

	นายจ้าง	ลด เหลือ	2.5%
(เดิม 5%)			
	ผู้ประกันตน ม.33	ลด เหลือ	2.5%
(เดิม 5%)			
	ผู้ประกันตน ม.39	ลด เหลือ	4.5%
(เดิม 9%)			

โดย กำหนดอัตราเงินสมทบกองทุนประกันสังคม ให้ปรับลดอัตราเงินสมทบ โดยให้จัดเก็บเงินสมทบฝ่ายนายจ้าง และผู้ประกันตนมาตรา 33 จากเดิม ร้อยละ: 5 ลดลงเหลือร้อยละ: 2.5 ของค่าจ้างผู้ประกันตน (ค่าจ้างสูงสุด ไม่เกินเดือนละ: 15,000 บาท ถูกหักเงินสมทบ 375 บาท) และผู้ประกันตนมาตรา 39 เดิมร้อยละ: 9 ลดลงเหลือร้อยละ: 4.5 (จากเดิมที่จ่าย เดือนละ: 432 บาทเหลือ 216 บาท) สำหรับรัฐบาลชดเชยวงส่วนเงินสมทบ ในอัตราเดิม คือร้อยละ: 2.75 ของค่าจ้างผู้ประกันตน

ข้อควรปฏิบัติ ก่อน-ระหว่าง ฉีดวัคซีนโควิด-19



วัคซีนป้องกัน COVID-19 ก็เหมือนกับวัคซีนอื่นๆ ที่ไม่ได้ให้ผลในการป้องกัน 100% ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของวัคซีนและการตอบสนองของแต่ละคน วัคซีน COVID-19 ทุกตัวสามารถลดความรุนแรงของการป่วยหลังการติดเชื้อและการเสียชีวิตได้เกือบ 100% เพื่อให้การรับวัคซีนได้ประโยชน์สูงสุดและป้องกันหรือลดอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เราจึงจำเป็นต้องเตรียมตัว สำหรับการฉีดวัคซีน ดังนี้

ก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีน COVID-19



1. ผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือ มียาประจำที่ต้องรับประทาน ควรปรึกษาแพทย์ ประจำตัวก่อน
2. สองวัน ก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีนให้งดออกกำลังกายหนักๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ ทำใจสบายๆ หากเจ็บป่วย มีไข้ ไม่สบายให้เลื่อนการฉีดวัคซีนออกไปก่อนอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์
3. ดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ และงดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รับประทานอาหารให้เรียบร้อย
4. หากมียารักษาโรคประจำตัวก็ให้รับประทานได้เลย ถ้าใช้ยาละลายลิ่มเลือดหรือยาต้านเกล็ดเลือด กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ ณ จุดลงทะเบียน
5. ฉีดวัคซีน COVID-19 ห่างจากการฉีดวัคซีนอื่น 4 สัปดาห์ กรณีตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์ กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ และโรงพยาบาลของการฉีดวัคซีน



ระหว่างเข้ารับการฉีดวัคซีน COVID-19

- เตรียมเอกสารที่ต้องใช้ให้พร้อม เช่น บัตรประชาชน ข้อมูลการลงทะเบียน
- เดินทางมาถึงโรงพยาบาลก่อนเวลานัด 30 นาที
- ใส่เสื้อผ้าหลวมสบายเปิดหัวไหล่สะดวก
- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือให้สะอาด และเว้นระยะห่าง
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคอ้วน โรคไตวายเรื้อรัง โรคเบาหวาน ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อนฉีด
- เจ้าหน้าที่ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ความดันโลหิต และค่าออกซิเจนในเลือด ก่อนรับการฉีดวัคซีน
- แนะนำให้ฉีดแขนข้างที่ไม่ค่อยถนัด งดใช้หรือเกร็งแขนข้างที่ฉีด
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด

บริหารสุขภาพจิต

HOW TO

ในช่วงวิกฤต



1. มีสติและอยู่กับปัจจุบัน

ทำความเข้าใจว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ ดังนั้น ควรมีสติกลับมาอยู่กับปัจจุบัน กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา รู้เท่าทันและเปิดรับการมือของอารมณ์ความรู้สึก คือวิธีรับมือที่ดีที่สุด

2. ค้นพบตัวตนในมุมใหม่

การมีเวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้นทำให้ค้นพบตัวตนในมุมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน เช่น พบว่าตัวเองสามารถทำอาหารได้อร่อย หรือจากที่เคยคิดว่าการลดน้ำหนักเป็นเรื่องยาก ก็ใช้ช่วงเวลานี้ ชูมฟิตหุ่น ออกกำลังกาย เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ที่ดีขึ้น

ติดตามข่าวสารแต่พอดี

การรับรู้ข้อมูลมากเกินไปอาจทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ ดังนั้น ควรติดตามข่าวสารแต่พอดี และเลือกเฉพาะแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เช่น หน่วยงานรัฐบาล และองค์กรด้านสาธารณสุข

4 ส่งต่อพลังใจที่สร้างสรรค์

แม้ต้องเว้นระยะห่างทางสังคมแต่ยังสามารถส่งต่อพลังใจให้กันได้ ผ่านแชทแอปพลิเคชัน Video Call หรือหากเดินผ่านก็ส่งรอยยิ้ม ทักทายกันได้ตามปกติ ถึงจะดูเป็นเรื่องเล็กน้อยแต่ก็ช่วยคลายความรู้สึกโดดเดี่ยวของตัวเองและคนรอบข้างได้

ปรึกษาจิตแพทย์

ปัจจุบันการปรึกษาจิตแพทย์นั้นไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป เพราะนอกจากจะช่วยรักษาสุขภาพจิตได้อย่างถูกวิธีแล้ว ยังทำให้เรารับมือกับปัญหาอื่น ๆ ได้ดีขึ้นด้วย



ที่มา : <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/how-to-บริหารสุขภาพจิตในช่วง/>
(วันที่สืบค้น 28 เมษายน พ.ศ. 2564)

ออกกำลังกาย

แบบ **NEW NORMAL**

ในช่วงโควิด-19 สถานที่ออกกำลังกายกลายเป็นจุดที่เสี่ยงต่อการแพร่เชื้อ ทำให้หลายคนต้องหันมาออกกำลังกายแบบปลอดภัย ลดการสัมผัสผู้อื่น เปลี่ยนประเภทการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ที่บ้าน และไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก



เดินเร็ว

แม้ว่าจะมีพื้นที่จำกัด หลายคนก็สามารถออกกำลังกายด้วยการเดิน หรือวิ่งเหยาะ ๆ วนไปรอบบ้านได้



กระโดดเชือก

ถือเป็นอุปกรณ์ที่เล่นง่าย แม้มีพื้นที่จำกัดก็สามารถเล่นได้ โดยถือเป็นกิจกรรมที่เรียกเหงื่อและทำให้หัวใจสูบฉีดได้เป็นอย่างดี



เต้นแอโรบิก

แค่มีเพลงที่ชอบ หรือเปิดคอมพิวเตอร์แล้วเลือกคลิปแอโรบิกที่ชื่นชอบ ซึ่งปัจจุบันโลกออนไลน์ มีให้เลือกจำนวนมาก ก็ออกกำลังกายตามได้แล้ว



เล่นโยคะ

แน่นอนว่า ถึงแม้จะมีพื้นที่จำกัดอย่างคอนโด ก็สามารถเล่นกิจกรรมประเภทนี้ได้ และปัจจุบันก็มีการสอนผ่านออนไลน์ให้เลือกตามที่ชอบได้ด้วย

บอดี้เวท

เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์แต่ใช้น้ำหนักตัวเองเป็นแรงต้าน เพื่อสร้างความแข็งแรงทั้งกล้ามเนื้อ และหัวใจ ด้วยท่าต่าง ๆ



สร้างกล้ามเนื้อ

หากมีอุปกรณ์ยกน้ำหนักอยู่แล้ว ก็สามารถทำที่บ้านได้เลย แต่หากไม่มีก็สามารถดัดแปลงโดยการใช้สิ่งของใกล้ตัว อย่างเช่น ขวดน้ำ หรือถุงทรายก็ได้





● บริจาคโลหิตครั้งที่ 1/64

● มอบเงินบริจาค 200,000 บาท เพื่อสนับสนุนสร้างห้อง ICU ไข้กับโรงพยาบาลศูนย์ราชบุรี

กิจกรรม BLC

BLC Activity



ผู้ผลิตสินค้า OEM



✓ เครื่องสำอาง
COSMETIC

✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
FOOD SUPPLEMENTS



our service
ONE STOP SERVICE



www.bangkoklab.net

ไม่หยุดนิ่ง

วิจัยและพัฒนา

ไม่ยุ่งยาก

บริการขั้นทะเยอ

สะดวก

บริการออกแบบ

เชี่ยวชาญ

บริการผลิต

หลากหลาย

บริการแบ่งบรรจุ

มั่นใจคุณภาพ

วิเคราะห์และตรวจสอบ

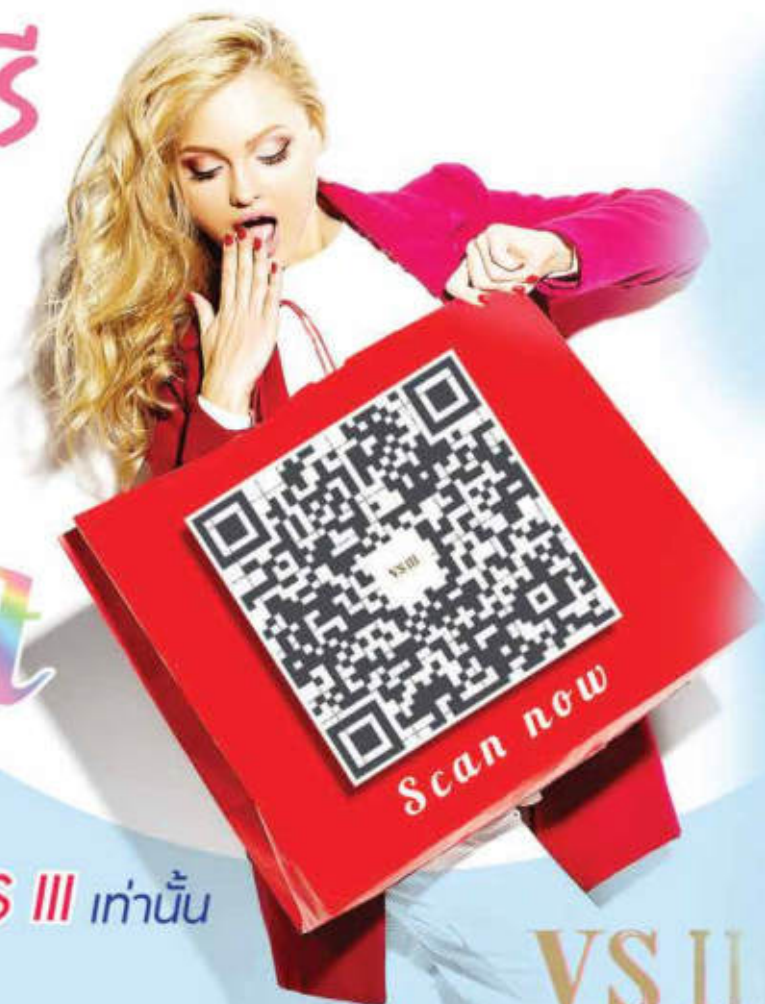
รวดเร็ว

บริการจัดส่ง

สมัครสมาชิก **วีเอสที**
สะสมแต้มแลกของรางวัล

Premierr Gift
Birthday Gift

และของรางวัลอื่นๆอีกมากมาย
พร้อมสิทธิพิเศษเฉพาะ **สมาชิก VS III** เท่านั้น



VS III