



ข่าวสารการเจ้าหน้าที่

รายงานข่าวโดย : กลุ่มอำนวยการ กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

โทร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๙๓ โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๘๐



...พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช...

พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือน เนื่องในโอกาสวันข้าราชการพลเรือน ปีพุทธศักราช ๒๕๔๔

“การปฏิบัติราชการนั้น นอกจากมุ่งกระทำเพื่อให้งานสำเร็จไปโดยเร็วและมีประสิทธิภาพแล้ว ยังจะต้องกระทำด้วยสติรู้ตัวและปัญญา รู้คิด ว่าสิ่งใดเป็นความจริง สิ่งใดเป็นความเสื่อม อะไรเป็นสิ่งที่ต้องทำ อะไรเป็นสิ่งที่ต้องละเว้นหรือกำจัด ผลที่เกิดขึ้นจึงจะเป็นประโยชน์ที่แท้และยั่งยืนทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม..”

วันข้าราชการพลเรือน
ปีพุทธศักราช ๒๕๔๔

ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๑๒

วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๒

..เก็บมาฝาก..

“ง่วงในที่ทำงาน และวิธีแก้ง่วงในที่ทำงาน”

“ฮ้าว..” เสียงหวอพร้อมกับน้ำตาไหลจากความง่วงนอนที่คุณต้องตื่นไปทำงาน อาการเซื่องซึมหลังจากถึงโต๊ะที่ทำงาน และยิ่งแทบล้มต่าไม่ขึ้นหลังจากพักทานข้าวกลางวันมา ความง่วงที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน ส่งผลต่อพนักงานและองค์กร พนักงานเองก็ไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเผลอหลับกบนโต๊ะทำงานหรือลามาไปเวลามีประชุมต่างๆ...

(ติดตามได้ หน้า ๕)

ฝากกันได้..

อย่าลืม!! นะครับ สามารถติดตามข่าวสารการเจ้าหน้าที่ ได้ทุกวันที่ ๑ และ ๑๖ ของทุกเดือน ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

<http://person.anamai.moph.go.th>

หากผู้อ่าน มีข้อเสนอแนะ ดีชม หรือประสงค์ จะส่งบทความ เพื่อลงข่าวสารโปรดแจ้งไปที่ กองการเจ้าหน้าที่

บรรจุและแต่งตั้งผู้ได้รับคัดเลือก

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	บรรจุและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง	วันที่
๑	นางสาวซูไฮลา แวหะยี	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนานามัยแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย	๑๘ เม.ย. ๖๒
๒	นางสาวนาดียะ ปือซา	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ งานการพยาบาลผู้ป่วยใน กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย	๑๘ เม.ย. ๖๒
๓	นางสาวอานี บานเช้า	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก กรมอนามัย	๑๘ เม.ย. ๖๒
๔	นางสาวมณีนาย ปะกังพลัง	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเขตเมือง (กรุงเทพมหานคร) ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย	๑๘ เม.ย. ๖๒
๕	นางสาวกชนันท์ นาครัตน์	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ งานการพยาบาลในชุมชน กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเขตเมือง (กรุงเทพมหานคร) ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย	๑๘ เม.ย. ๖๒
๖	นางสาววรรณวิไล ไวยนีย์	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ งานการพยาบาลในชุมชน กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเขตเมือง (กรุงเทพมหานคร) ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย	๑๘ เม.ย. ๖๒



ย้ายข้าราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นางอุมาพร นันทระกุล	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนา กำลังคน ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กลุ่มพัฒนามาตรฐานสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย	๒๔ พ.ค. ๖๒
๒	นางสาวสุพรรณณี วงศ์แก้ว	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัย สูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา กรมอนามัย	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ งานพยาบาลผู้ป่วยนอก กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่	๒๔ พ.ค. ๖๒
๓	นายโกวิท เป็งวงศ์	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย	๒๔ พ.ค. ๖๒
๔	นางฐาปะณี คงรุ่งเรือง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	๒๔ พ.ค. ๖๒
๕	นางศรีัญญา นาคพรหม	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนามาตรฐานแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ กรมอนามัย	๒๔ พ.ค. ๖๒
๖	นางสาวอรสา สำมะลี	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ งานพยาบาลให้บริการปรึกษา กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๗ ขอนแก่น กรมอนามัย	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี กรมอนามัย	๒๔ พ.ค. ๖๒
๗	นางสาวสุธิดา เรืองเจริญธรรม	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี กรมอนามัย	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ งานพยาบาลให้บริการปรึกษา กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๗ ขอนแก่น กรมอนามัย	๒๔ พ.ค. ๖๒
๘	นางสาวนิสริน มาหะมะ	นักโภชนาการปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี กรมอนามัย	นักโภชนาการปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัย เรียน ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย	๒๔ พ.ค. ๖๒
๙	นางพุลสุข สวัสดิ์	เจ้าพนักงานพัสดุชำนาญงาน กลุ่มอำนวยการ สำนักโภชนาการ ก กรมอนามัย	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กลุ่มอำนวยการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	๒๔ พ.ค. ๖๒



รับโอนข้าราชการ

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นางสาวธนัชฐา หอมสุวรรณ	นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ ฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาล สำนักงานเขตดุสิต	นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาการสุขาภิบาล สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย	๑ ก.ค. ๖๒



ให้โอนข้าราชการพลเรือนสามัญ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นางจุฑารัตน์ ภูมิชาติ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย	องค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา	๒๔ มิ.ย. ๖๒



อนุญาตให้ข้าราชการลาออกจากราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/ส่วนราชการที่ลาออก	ตั้งแต่วันที่
๑	นางวัลลภา จิรวรากุล	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย	๑ มิ.ย. ๖๒
๒	นางเสาวนีย์ บุญศรี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ กรมอนามัย	๑๗ มิ.ย. ๖๒
๓	นางภัทรพร ศรีสูงเนิน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มอนามัยวัยรุ่น สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	๒ ก.ค. ๖๒

เก็บมาฝาก ฉบับนี้ เรามาทราบ “ง่วงในที่ทำงาน และวิธีแก้ง่วงในที่ทำงาน” !!



เสียงทั้งบุคลิกและเสียงต่อการโดนเรียกตักเตือนจากหัวหน้างานอีกต่างหาก นี่ยังไม่รวมถึงเสียงกรนที่สร้างเสียงหัวเราะให้เพื่อนร่วมโต๊ะทำงานข้างๆด้วย องค์กรเองก็ได้รับผลกระทบจากความเหนื่อยล้าของพนักงานเช่นกัน งานที่พนักงานควรจะทำได้เต็ม ๑๐๐ แต่สามารถทำได้ไม่เต็มส่วนเช่นกัน ทั้งหมดนี้ล้วนเกิดจากการอดหลับอดนอน หรือนอนไม่หลับในกลางคืนนั่นเอง

jobsDB มีวิธีการแก้ง่วงในที่ทำงานมาฝากกันครับ

๑. เปิดเพลงปลุกคุณให้ตื่น

เสียงเพลงช่วยกระตุ้นอารมณ์และการตอบสนองของคุณ รวมถึงหลายๆส่วนในสมองด้วย ถ้าคุณสามารถเต้นหรือร้องไปกับเพลงด้วย หรือแม้แต่คุณขยับหัวหรือฮัมเพลงตามจังหวะ ช่วยให้คุณตื่นอยู่เสมอ อ้อ เปิดเพลงในระดับเสียงที่เหมาะสมหรือใช้หูฟังจะดีที่สุด

ขอแถมวิธีการฟังเพลงที่ดีที่สุด คือการเปิดเพลงฟังโดยเปิดเสียงให้เบาจะดีกว่าเปิดเพลงเสียง เพราะคุณพยายามฟังเครื่องดนตรี เนื้อเพลง และจังหวะต่างๆ ซึ่งช่วยให้คุณมีสมาธิและไม่ง่วงนั่นเอง

๒. ตั้งใจและมีสมาธิ

จะช่วยให้คุณทำและโฟกัสกับงานมากยิ่งขึ้น ทำให้คุณไม่วอกแวก

๓. รับแสงสว่าง

โดยเฉพาะแสงแดดตามธรรมชาติ โดยปกติร่างกายของเราจะมีนาฬิกาภายในร่างกายซึ่งจะได้รับการกระตุ้นเมื่อได้รับแสงแดด คุณอาจพาตัวไปรับแสงแดดซึ่งจะช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นจากความเหนื่อยล้าได้ ลองเดินออกไปนอกตึกหรือมองไปนอกหน้าต่างสักนาทีสองนาที คุณจะรู้สึกดีขึ้น แต่ถ้าหากคุณทำงานภายใต้แสงนีออน เปิดให้สว่างที่สุดหรือเลือกเปลี่ยนหลอดไฟที่สว่างยิ่งกว่าเดิม

๔. เคี้ยวน้ำแข็ง!

ฟังดูอยู่เหนือความคาดคิด(เรามักถูกแนะนำให้เคี้ยวหมากฝรั่งแทน) แต่การเคี้ยวน้ำแข็งทำให้คุณแทบไม่เกิดอาการง่วงเลยอย่างแน่นอน อุณหภูมิจากน้ำแข็งช่วยกระตุ้นสมองอยู่เสมอ วิธีการเย็นๆนี้ยังนำไปใช้ตอนคุณขับรถขณะเหนื่อยล้าจนเกือบหลับขณะกลางคืนได้อีกด้วย การเคี้ยวนี้ ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะหรือปากกา เป็นการสั่งการให้ร่างกายปล่อยอินซูลินซึ่งจะช่วยให้คุณกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น

๕. ล้างหน้าด้วยน้ำเย็น

วิธีนี้ง่ายสุดและก็ไม่ต้องวุ่นวายอะไรมาก ใช้น้ำเย็นลูบหน้า ร่างกายของคุณจะตอบสนองกับอากาศเย็นโดยการปรับอุณหภูมิร่างกายให้อุ่นขึ้นเพื่อให้ทุกส่วนในร่างกายทำงานเป็นปกติ ดังนั้นถ้าคุณสามารถทาน้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัดลูบหน้าได้ จะช่วยให้คุณหายง่วงเป็นปกติทั้ง(เพราะความเย็นจัด)

๖. ยืดเส้นยืดสาย

การสะบัดแขนสะบัดขาหรือบิดตัวไปมาช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้คุณสดชื่นขึ้น ลองเอียงคอข้างละประมาณ ๒๐ วินาทีจะช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นได้

๗. เดินไปเดินมา

ลองเดินไปมาเป็นระยะทางสั้นๆ หลายคนใช้วิธีการเดินเพื่อช่วยทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า โดยเฉพาะหากคุณต้องทำงานหน้าคอมเป็นระยะเวลานานๆถือเป็นการพักสายตาและผ่อนคลายไปในตัว หากมีเอกสารที่คุณจะต้องส่งให้เพื่อนร่วมงานหรือผู้จัดการ(เช่นการเซ็นต์เช็คหรือเอกสารอื่นๆ) คุณอาจจะเก็บไว้ส่งให้ตอนคุณกำลังง่วงนอนแทน ระหว่างการเดินไปกลับจะช่วยกระตุ้นร่างกายให้สดชื่นขึ้นได้ นอกจากนี้มีงานวิจัยระบุว่าการหยุดพักทำงานในช่วงเวลาหนึ่งๆช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้มากยิ่งขึ้นอีกด้วย

๘. งีบหลับ!

แค่ ๑๕-๒๐ นาทีคุณก็จะสดชื่นขึ้นทันที วิธีการนี้ถือเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ได้ผล(แอดมินงีบพักตอนกลางวันบ่อย) เสริมด้วยการดื่มกาแฟก่อนงีบหลับ เมื่อคุณตื่นขึ้นมาฤทธิ์ของกาแฟจะเริ่มทำงานทำให้คุณสดชื่นขึ้นยิ่งกว่าเดิม

แม้ว่าวิธีที่กล่าวมาจะช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นและหายจากความง่วงได้ แต่ต้นเหตุจริงๆคือการพักผ่อนไม่เพียงพอ สมองของคนเราจะมีการจดจำเวลาเข้านอนเป็นเวลาในทุกๆวัน ทำให้สมองมีรูปแบบการจดจำการนอนหลับเป็นรูปแบบ การทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ จะช่วยให้คุณได้รับพลังงานเพียงพอในแต่ละวันโดยที่ช่วยให้คุณไม่ต้องงีบเพิ่มเติม โดยปกติผู้ใหญ่วัยทำงานควรนอนวันละ ๗-๙ ชั่วโมงต่อวัน หากเป็นผู้สูงอายุควรและหญิงตั้งครรภ์ควรนอนให้มากขึ้นที่ ๑๐-๑๑ ชั่วโมงต่อวัน

ที่มา : [https:// th.jobsdb.com/th-th/articles/ง่วงในที่ทำงาน-วิธีแก้](https://th.jobsdb.com/th-th/articles/ง่วงในที่ทำงาน-วิธีแก้)



สิทธิ์และประโยชน์ ของท่าน

ตามระบอบราชการ คืองานของเรา