สุขใจ

ปีที่ 8 ฉบับที่ 28 กรกฎาคม-กันยายน 2563

อ่านแบบออนไลน์ สแกนเลย !

ปรับตัว ปรับใจ ใช้ชีวิตวิถีใหม่ ฝ่าไปทุกวิกฤต

เลิก 10 พฤติกรรมเคยชิน ลดความเสี่ยงโรค

เปิดตลาดโลกออนไลน์ ขายอย่างไรให้ดี

เรื่องเด่นประจำฉบับ

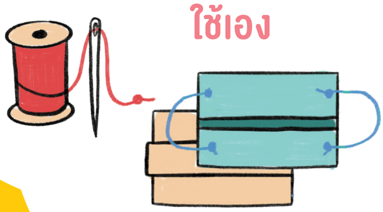
หน้า 2
ปรับตัว ปรับใจ
ใช้ชีวิตวิถีใหม่
ฝ่าไปทุกวิกฤต

หน้า 8
เลิก 10 พฤติกรรมเคยชิน
ลดความเสี่ยงโรค

หน้า 16
10 ท่าออกกำลังกาย
ด้วยเก้าอี้
ที่มีในบ้าน

หน้า 18
วิธีดูแล
สุขอนามัยในบ้าน
อย่างถูกต้อง

หน้า 22
DIY หน้ากากผ้าง่ายๆ
ใช้เอง



หน้า 26
ปรับตัวให้ไว
ต้านภัยวิกฤต

เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

ในช่วงที่ผ่านมานั้น เป็นเรื่องที่ไม่มีใครคาดคิดมาก่อน ว่าการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด-19 จะเกิดการระบาดในวงกว้างไปทั่วโลก ส่งผลให้มีการเสียชีวิตนับล้านคน ซึ่งส่งผลกระทบอย่างมหาศาลต่อเศรษฐกิจทั้งในระดับครอบครัว ประเทศ และโลก โดยท่ามกลางวิกฤตโรคระบาดที่เกิดขึ้นนี้ ทางทีมกองบรรณาธิการวารสารสุขใจอยากจะร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมและให้ข้อมูลเรื่องการรักษาสุขภาพของทุกท่านให้แข็งแรง สามารถปรับตัวในการใช้ชีวิต การปรับตัวในการดำเนินธุรกิจต่าง ๆ ให้สามารถผ่านวิกฤตโรคระบาดครั้งนี้ไปด้วยกัน

วารสารสุขใจฉบับพิเศษฉบับนี้จึงได้จัดทำเนื้อหาและรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเตรียมพร้อมดูแลรักษาสุขอนามัยของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นวิธีการเพิ่มภูมิต้านทานคุ้มกันโรค การออกกำลังกายด้วยวิธีง่าย ๆ อยู่ที่บ้าน การเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนวิธีการดูแลสุขภาพจิตใจ การเรียนรู้ เทคนิคการปรับตัวในการประกอบอาชีพในช่วงวิกฤตนี้ วิธีการ DIY ง่าย ๆ ทำหน้ากากผ้า เทคนิคการเลือกซื้อเจลแอลกอฮอล์ เพื่อเป็นประโยชน์ให้แก่ผู้อ่านมากที่สุด

สุดท้ายนี้ในวารสารสุขใจฉบับพิเศษฉบับนี้ ทางทีมงานวารสารสุขใจยังมีแบบสอบถามความคิดเห็นให้ทุกท่านได้เล่าสู่กันฟังว่าคอลลัมน์ไหนเป็นคอลัมน์โดนใจและเปิดรับข้อเสนอแนะ เพื่อหวังว่าเรื่องราวที่ทางทีมได้ตั้งใจคัดสรรมาจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านมากที่สุด นอกจากนั้น ยังได้เพิ่มเติม QR Code สำหรับให้ download สุขใจและเปิดอ่านบนมือถือได้ง่าย ๆ อีกด้วย เพื่อที่ให้วารสาร “สุขใจ” เป็นพื้นที่สื่อกลางระหว่างกลุ่มเอ็กโกกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกที่ต่อไปค่ะ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

บรรณาธิการ

ปรับตัว ปรับใจ ใช้ชีวิตวิถีใหม่ ฝ่าไปทุกวิกฤต

นับตั้งแต่ต้นปี 2563 ที่โลกเราได้เกิดวิกฤตโรคระบาดโควิด-19 หรือการแพร่กระจายของไวรัสโคโรน่า ซึ่งได้สร้างความปั่นป่วนไปทั้งโลกอย่างไม่ทันตั้งตัว ทำให้ทุกคนเจอหลายเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด ห้างร้านต่าง ๆ ต้องหยุดกิจการเพื่อลดการแพร่กระจายของโรค หลายกิจการที่เคยมั่นคงต้องสูญเสียรายได้จนแทบล้มละลาย เป็นเหตุการณ์ระดับ "ครั้งหนึ่งในชีวิต" ที่ทุกคนได้ประสบพร้อม ๆ กัน

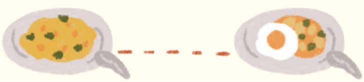
สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากวิกฤตในครั้งนี้คือ การที่เราจะอยู่รอดในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนได้นั้น ขึ้นอยู่กับ "ทักษะในการปรับตัว ยืดหยุ่นและไม่ยึดติด" กับสิ่งที่เคยเป็นมา พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตไปตามสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ลองมาดูกันว่า มีเรื่องอะไรบ้างที่เราต้องเตรียมปรับตัว ปรับใจ เพื่อสามารถใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ที่อาจกลายเป็นเรื่องปกติในวันข้างหน้าได้

ดูแลสุขอนามัย ใส่หน้ากากให้ชิน

จากวิกฤตโรคระบาด ทำให้เรานั้นเรียนรู้ที่จะป้องกันตัวเองจากโรคระบาด ที่อาจอยู่รอบตัวเรา ด้วยการใส่หน้ากากอนามัย หรือการล้างมือบ่อย ๆ เพื่อกำจัดและป้องกันไม่ให้เชื้อโรคที่อาจจะอยู่ตามจุดสัมผัสต่าง ๆ ติดมาที่มือหรือร่างกายของเรา สิ่งเหล่านี้เราควรต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ไม่เฉพาะช่วงที่เกิดภาวะวิกฤตโรคระบาดเท่านั้น หากต้องออกไปพบเจอกับผู้คนในที่สาธารณะทุกครั้งก็ควรต้องใส่หน้ากากอนามัย การดูแลร่างกายให้สะอาด ล้างมือบ่อย ๆ ลดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค นอกจากการรักษาสุขอนามัยของร่างกายตัวเองแล้ว การดูแลสถานที่อยู่อาศัยให้สะอาด มีการระบายอากาศที่ดี ล้วนแต่ช่วยลดความเสี่ยงของการที่โรคติดต่อจะระบาดเพิ่มมากขึ้น

ดำเนินชีวิตแบบมีระยะห่าง

บริเวณที่มีผู้คนพลุกพล่าน แออัด ย่อมมีความเสี่ยงมากกว่าเสมอเมื่อเกิดโรคระบาด ซึ่งหากเกิดการระบาดรุนแรงในพื้นที่ เราควรต้องรู้จักเว้นระยะห่างในการติดต่อกับคนอื่น ๆ บางทีก็ต้องงดไปร่วมหรือจัดงานสังสรรค์ที่ทำให้เกิดการรวมตัวของคนจำนวนมาก ๆ เช่น งานสังสรรค์วันเกิด งานประเพณีที่มีผู้คนมาแออัด กิจการห้างร้านต่าง ๆ ก็อาจจะมีการจำกัดจำนวนคนเข้าให้น้อยลง เพื่อให้มีพื้นที่ว่างระหว่างแต่บุคคลมากขึ้น

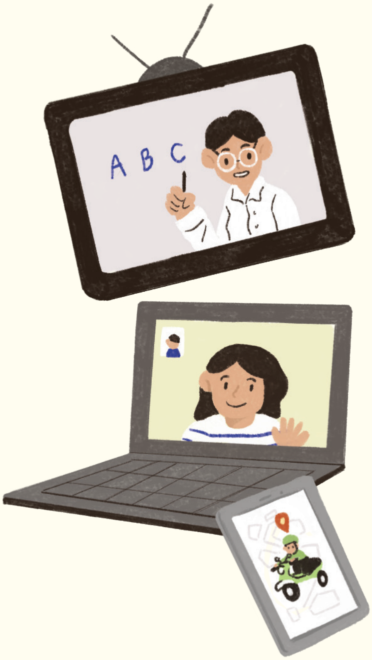


วัดไข้ เช็กร่างกาย เช็กการเข้าสถานที่

หลังจากนี้การตรวจเช็คร่างกายก่อนเข้าสถานที่อาจจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นภาวะปกติ เพราะการตรวจวัดไข้จะทำให้เราคัดกรองผู้มีความเสี่ยงได้ดีขึ้น รวมถึงการเช็ค อินผ่านแอปพลิเคชั่นจากโทรศัพท์มือถือ เพื่อเก็บข้อมูลการเข้าสถานที่ ซึ่งทำให้รู้ข้อมูลการเดินทางของเรา และหากมีการแพร่กระจายของเชื้อโรคในสถานที่นั้น ก็สามารถติดตามผู้ที่มีความเสี่ยงจากการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

เศรษฐกิจเปลี่ยนไป หัวใจคือเปลี่ยนตาม

ภาวะเศรษฐกิจมีขึ้นมีลงเสมอ แต่จากวิกฤตโรคระบาดในปีนี้ได้ส่งผลกระทบรุนแรง หลายธุรกิจต้องหยุดดำเนินการ หรือมียอดขายลดลงจนไม่สามารถดำเนินธุรกิจแบบเดิมได้ เป็นเหตุให้เราต้องเตรียมรับมือวิกฤตเศรษฐกิจที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เราอาจจะต้องมองหาช่องทางการสร้างรายได้ทางอื่นนอกจากสิ่งที่มีอยู่ หรืออาจจะต้องเปลี่ยนแผนการใช้จ่าย ลดการซื้อของฟุ่มเฟือย อะไรที่ยังไม่จำเป็นมากก็ต้องเลื่อนออกไปก่อน หันมาซ่อมแซมสิ่งที่มีอยู่แทนที่จะซื้อใหม่ เป้าหมายเพื่อพยายามปรับตัวให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อยู่รอดในสภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจบนแนวคิดพื้นฐานของความพอเพียง



เรียนรู้สู่โลกออนไลน์

ช่วงการปิดเมืองและจำกัดการเดินทางในเดือนเมษายน-พฤษภาคมที่ผ่านมา ทำให้หลายคนเริ่มเห็นว่ากิจกรรมหลายอย่างถูกย้ายไปทำบนโลกออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานที่บ้าน ประชุมและส่งงานทางอินเตอร์เน็ต เด็กนักเรียนต้องเรียนผ่านหน้าจอทีวี หรือโทรศัพท์มือถือ รวมถึงการซื้อของออนไลน์และสั่งอาหารเดลิเวอรี่ เทคโนโลยีอาจจะกลายเป็นอีกหนึ่งทางออกในการช่วยให้เราฟันฝ่าวิกฤตโรคระบาดครั้งนี้ไปได้ ดังนั้น เราจึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิธีการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ เพื่อทำกิจกรรมผ่านโลกออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน หรือการค้าขาย เพื่อเร่งปรับตัวเข้าสู่ยุคสมัยใหม่นี้

สำคัญสุดคือจิตใจ ผ่านไปให้ได้

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่าเราจำเป็นที่จะต้อง **"ปรับตัว"** ให้เคยชินกับชีวิตวิถีใหม่ต่าง ๆ นี้มากมายหลายคน อาจจะเกิดความเครียดกับการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาอย่างรวดเร็วนี้ วารสารสุขใจเชื่อว่าพี่น้องชาวไทยทุกคนล้วนมีความสามารถที่จะปรับตัวให้อยู่รอดจนผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปได้ การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสัจธรรมของโลก หากเรารู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดติด มีสติและจิตใจที่เข้มแข็ง เราก็จะผ่านมันไปด้วยกันอย่างแน่นอน วารสารสุขใจขอเป็นกำลังใจให้กับทุก ๆ คนที่ร่วมกันเผชิญวิกฤตในครั้งนี้ ♥

เตรียมรับมือให้พร้อม ! กับโรคที่มากับหน้าฝน

หน้าฝนมาแล้ว เราต้องป้องกัน

พอเข้าฤดูฝน อากาศเปลี่ยนแปลง ก็อาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง อีกทั้งสภาพอากาศที่มีความชื้น ก็จะทำให้ไวรัสและแบคทีเรียแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว เราจึงจำเป็นต้องทำร่างกายให้แข็งแรง เพื่อเตรียมรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บที่อาจจะตามมาให้ดีอยู่เสมอ

เช็กร่างกายตัวเอง

อันดับแรกให้เช็กตัวเราเองก่อน ทั้งทางร่างกาย อาหารการกิน การรักษาความสะอาด การพักผ่อน และสภาพความเป็นอยู่ในแต่ละวันของเรา ว่าเราดูแลตัวเองในทุกด้านดีแล้วหรือยัง? เพราะทุก ๆ ด้าน มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพและภูมิต้านทานของเราทั้งนั้น ถ้าขาดไปด้านใดด้านหนึ่งก็อาจจะทำให้ร่างกายเราอ่อนแอได้ จนอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาดังนี้

ขอบคุณข้อมูล: www.bangkokbiznews.com/news/detail/804121

โรคไข้หวัดใหญ่

สาเหตุ เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ที่อาจจะมาจากละอองไอ จาม น้ำมูก ของผู้ป่วยคนอื่น ๆ

อาการ มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว และกล้ามเนื้อ ปวดหัว ไอ และเจ็บคอ

โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ไวรัส RSV

สาเหตุ เกิดจากการติดเชื้อไวรัส

อาการ คัดจมูก น้ำมูกไหล ทานอาหารได้น้อย หลังจากนั้น 1-2 วัน จะมีอาการไอ มีไข้ หายใจลำบาก หายใจสั้น ๆ และเร็ว

โรคไข้เลือดออก

สาเหตุ เกิดจากพาหะนำโรคจากยุงลาย

อาการ มีไข้สูง 2-4 วัน ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย อาจปวดท้อง และมือเท้าเย็น

โรคมือเท้าปาก

สาเหตุ เกิดจากการติดเชื้อไวรัส

อาการ มีไข้สูง มีแผลบริเวณในปาก กระพุ้งแก้ม เพดานปาก ผื่นที่มือ เท้า และขา

วิธีป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการโดนน้ำฝน หรือถ้าโดนน้ำฝน เมื่อถึงบ้าน ควรอาบน้ำ สระผมให้สะอาด
- รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ สะอาด
- ทานน้ำเปล่าให้มาก
- อยู่ในที่ ๆ อากาศถ่ายเท
- หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รักษาความสะอาด ล้างมือบ่อย ๆ
- หากมีไข้สูง ควรปรึกษาแพทย์

ท่ามกลางวิกฤตของโรคระบาดนั้น ยังมีโรคภัยไข้เจ็บประจำฤดูที่มาพร้อมหน้าฝน
ดังนั้น การป้องกัน และรักษาสุขภาพจึงถือเป็นเรื่องสำคัญที่เราห้ามมองข้ามในช่วงนี้

เลิก 10 พฤติกรรมเคยชิน ลดความเสี่ยงโรค

ทีมงานสุขใจ ชวนผู้อ่านทุกท่านมาสำรวจนิสัยเคยชินที่จะทำเราไม่สบายได้ไม่รู้ตัว เพราะเชื้อโรคนั้นอยู่ใกล้เรามากกว่าที่คิด เพียงปรับตัวทีละนิดก็ทำให้ห่างไกลเชื้อโรคได้ มาลองเช็กพร้อม ๆ กันเลย

เลิก! ทิ้งตัวลงนอน ไม่อาบน้ำทันทีหลังถึงบ้าน

รีบล้างมือ อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีเมื่อถึงบ้าน เพราะเราไม่รู้เลยว่าเราพบเชื้ออะไรบ้างในหนึ่งวัน และพาเชื้อโรคกลับมาสู่คนที่อยู่ที่บ้านหรือไม่

เลิก! จับสารพัด แล้วไม่ยอมล้างมือ

จำไว้ว่ามือเราคือจุดรวมเชื้อโรคมากมาย แต่ถ้าจำเป็นต้องจับหน้าหรือก่อนการรับประทานอาหารให้ล้างมือให้สะอาดก่อนเสมอ

เลิก! ขยี้ตา แคะจมูก

ตาและจมูกเป็นจุดที่หลายคนจะเผลอเอามือไปจับ ซึ่งเชื้อโรคจะเข้าสู่เราโดยตรง ดังนั้นเราควรเลี่ยงการนำมือไปสัมผัสหน้า ขยี้ตา แคะจมูกและหมั่นล้างมือให้เป็นนิสัย

เลิก! ไม่ใส่หน้ากาก ไม่พกเจลล้างมือ

อีกสองสิ่งที่ต้องพกติดตัวในยุคนี้คือหน้ากากผ้าที่ต้องใส่ออกนอกบ้านให้ชินเพื่อป้องกันเชื้อโรค และเจลล้างมือ หรือจะใช้วิธีล้างมือบ่อย ๆ ก็ได้เช่นกัน

เลิก! กินของดิบ ไม่กินของที่ปรุงสุกใหม่

การรับประทานอาหารดิบ มีความเสี่ยงสูงที่เชื้อโรค จะปนมากับอาหารไม่ว่าจะ เป็นพยาธิหรือ แบคทีเรียต่าง ๆ ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่อยู่เสมอ

งด! ออกนอกบ้านทั้งที่ป่วย ไม่กักตัวอยู่ในบ้าน

เราอาจกลายเป็นผู้แพร่เชื้อโรค ให้แก่ผู้อื่นจากความประมาท ของตัวเราเอง

งด! ไปที่แออัด ไม่ยอมเว้นระยะห่าง

การอยู่ในที่ที่คนแออัดพลุกพล่าน ทำให้เราเสี่ยงติดเชื้อโรคมากมาย อย่างไม่รู้ตัว การรักษาระยะห่าง 1-2 เมตร ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคได้จริง

งด! สัมผัสใกล้ชิด คนในครอบครัว หรือคนที่สงสัยว่าป่วย

เลิก! กินข้าวร่วมกัน แบบไม่มีช้อนกลาง

ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อทานข้าวร่วมกัน แม้จะทานกับครอบครัวก็ต้องใช้นะ

งด! ใช้ของร่วมกับคนอื่น โดยเฉพาะในงานสังสรรค์

งดการใช้ของส่วนตัวร่วมกัน โดยเฉพาะในกิจกรรมสังสรรค์ต่าง ๆ

ขอบคุณข้อมูล: www.facebook.com/กรมควบคุมโรค-กระทรวงสาธารณสุข

6 วิธีเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค

ลดความเครียด

อารมณ์เครียดจะส่งผลต่อการเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนที่มีฤทธิ์กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ภูมิต้านทานต่อโรคต่าง ๆ ลดลงเป็นสาเหตุให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น เราจึงไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียด และให้ความสำคัญกับการผ่อนคลายอยู่เสมอ

นอนหลับให้เพียงพอ

การนอนไม่พอมีผลต่อการลดการสร้างเซลล์ในระบบภูมิต้านทานอย่าง แอนติบอดี้ นักวิจัยเคยทำการทดสอบโดยฉีดวัคซีนไข้หวัดให้แก่ผู้ที่นอนหลับคืนละ 7 ชม. เป็นเวลา 4 วัน ผลทดสอบพบว่าคนกลุ่มนี้จะสามารถสร้างเซลล์ในระบบภูมิต้านทานต่อเชื้อไข้หวัดได้มากกว่าผู้ที่นอนน้อย (คืนละ 4 ชม.) มากถึง 50%

ดื่มน้ำเปล่ามากๆ

น้ำเปล่า เป็นตัวช่วยเพิ่มสารคัดหลั่งและความชุ่มชื้นของเยื่อบุผิวในท่อทางเดินหายใจส่วนบนที่จะช่วยป้องกัน และดักจับฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย ดังนั้น เราควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน

ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะเป็นประจำ

นอกจากการออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงแล้ว ยังช่วยขับของเสียผ่านทางเหงื่อและเพิ่มปริมาณการไหลเวียนเลือด ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในระบบภูมิต้านทานอย่างแอนติบอดี้และเม็ดเลือดขาวทำงานได้อย่างดี สามารถเข้าไปทำลายสิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรคที่บริเวณอวัยวะต่าง ๆ ได้เร็วขึ้นอีกด้วย

รับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

อาหารที่มีประโยชน์จะช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้แก่ร่างกาย เราควรเลือกทานผักและผลไม้ ที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี และแร่ธาตุ ที่ช่วยเพิ่มการสร้างเซลล์ต่าง ๆ ในระบบภูมิคุ้มกัน อีกทั้งช่วยต้านอนุมูลอิสระที่เป็นเป็นตัวการก่อสารมะเร็ง และป้องกันเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายไม่ให้ถูกทำลายได้อีกด้วย

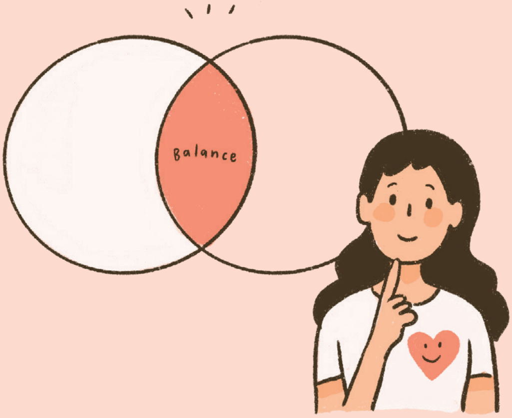
หลีกเลี่ยงสิ่งที่ส่งผลให้ภูมิต้านทานอ่อนแอลง

เมื่อเราทำทุกอย่างที่มีประโยชน์แล้ว เราก็ควรจะหลีกเลี่ยงการนำสิ่งไม่ดีเข้าสู่ร่างกายเช่นกัน โดยงดการกินอาหารรสจัด และของหวานที่มากเกินไป ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ และน้ำหนักตัวที่ตามมา และไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์เกินวันละ 2 แก้ว ด้วย

แค่ทำตามวิธีง่าย ๆ ใกล้ตัวเราเหล่านี้ ก็จะสามารถคงไว้ซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง
ปราศจากโรคร้ายต่างๆ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขไปนานๆ

ดูแลใจ ไม่ให้ป่วย

เมื่อดูแลสุขภาพกายกันไปแล้ว อีกอย่างที่สำคัญไม่แพ้กันเลย ก็คือเรื่องของสุขภาพจิต หรือ "ใจ" ของเรานั่นเอง ในช่วงที่เกิดวิกฤตโรคระบาดที่สร้างความเครียด ความวิตกกังวลให้กับทุกๆ คน ไม่แปลกถ้าเราจะรู้สึกรับมือไม่ถูกกับสถานการณ์นี้ แต่การที่เรารักษาสภาพจิตใจตัวเองให้เข้มแข็ง ปรับอารมณ์ให้เป็นปกติได้ ก็จะทำให้เราพร้อมรับกับปัญหาที่เข้ามา และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข



เริ่มสังเกตใจเราเอง

การดูแลจิตใจของเรา เริ่มต้นได้จาก**การสังเกตตัวเราเอง** อาจจะเป็นแค่อาการเล็กน้อย เช่น อาการนอนไม่หลับ ฝันร้าย อารมณ์แปรปรวน ความเบื่อ ไม่อยากทำอะไรไม่สดชื่น ไม่ค่อยจดจ่อ เป็นต้น แค่นี้ก็เป็นสัญญาณบางอย่างที่เตือนว่า เราอาจจะรู้สึกเครียดหรือกังวลกับบางสิ่ง หรือบางคน พฤติกรรมการกินอาจเปลี่ยนไป ดื่มแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่หนักขึ้นจนเริ่มส่งผลต่อร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรสังเกตตัวเองเป็นประจำ และไม่ปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับอาการเหล่านี้นานเกินไป

สร้างสมดุลในใจ

การปรับทุกอย่างอยู่ในเกณฑ์ที่พอดี ลดอะไรที่มากเกินไปเป็นตัวช่วยเบื้องต้นในการรักษาใจของเรา การหักโหมมากเกินไป วิตกกังวลกับข่าวมากเกินไป กังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น คาดเดาไม่ได้ สิ่งเหล่านี้คืออาการที่ทำให้สมองทำงานหนัก เราลองหาเวลาหยุดพัก ทบทวนและค่อย ๆ ปรับสมดุล หาจุดตรงกลาง และอยู่บนพื้นฐานแห่งความจริง โดยที่อาจจะยังไม่ต้องพยายามปรับความคิดให้เป็นแง่บวกเลยก็ได้ แค่ให้รู้สึกว่าใจเราไม่โอนเอนไปด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไปก็พอ

ใช้ชีวิตให้เป็นปกติ

แน่นอนว่าการดูแลตัวเองใช้ชีวิตให้เป็นปกติ ยังเป็นสิ่งสำคัญและสอดคล้องกับภาวะจิตใจของเรา การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับให้เป็นเวลา ออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นสิ่งจำเป็น นอกจากนี้ ให้ลองหากิจกรรมที่สนใจงานอดิเรก หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ช่วยให้เกิดความสนุก ตื่นเต้น หาเวลาผ่อนคลายภายในแต่ละวัน ลองแบ่งเวลาซัก 5-10 นาที ในการจัดระเบียบความคิด อาจจะนั่งสมาธิก็ได้ เพื่อให้เรารู้เท่าทันความรู้สึก และจิตใจตัวเอง

การพูดคุย คือยาวิเศษ

ข้อแนะนำอีกอย่างคือการพูดคุยและใช้เวลากับคนรอบตัว อาจเป็นได้ทั้งครอบครัว เพื่อน คนรัก หรือคนที่เราไว้ใจที่เราสามารถเล่าเรื่องราวและระบายสิ่งต่าง ๆ ได้ พลังของการพูดคุย การหัวเราะ ให้กำลังใจกัน เป็นยาสำคัญที่อาจจะช่วยให้เกิดความหวังและกำลังใจ ในการผ่านช่วงเวลาแย่ ๆ ไปได้ ♥

ขอบคุณข้อมูล : www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/psychiatric-guidance-on-stress-management-trading-covid-19

ทานอย่างไทย ไกลโรค

อาหารที่ดี เป็นอีกหนึ่งหัวใจสำคัญที่จะทำให้เรามีสุขภาพและภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ไม่ป่วยง่าย ทีมงานสุขใจชวนท่านผู้อ่านเจาะสรรพคุณในเมนูอาหารไทยสมุนไพรเน้น ๆ ที่อร่อยและคุ้นเคยกันดี ให้เป็นตัวเลือกของอาหารในมื้อต่อ ๆ ไปด้วยกัน

ผัดกะเพรา

เมนูอันดับหนึ่งของใครหลายคนนี้มีสารโอเรียนทิน (orientin) เป็นหลัก ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อของเซลล์ ทำให้ไม่ป่วยง่าย

ต้มยำ

นอกจากสมุนไพรหลักอย่าง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด แล้ว ในหอมใหญ่ หอมแดงที่ใส่ในต้มยำยังมีสาร เคอร์ซีทิน ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ลด โอกาสการติดเชื้อ เห็ดที่มีสารเบต้ากลูแคนกระตุ้น ภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ไม่ป่วยง่ายและมะนาว ที่มีวิตามินซี มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริม การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

แกงส้มมะรุม แกงส้มผักรวม

มะรุมมีสารเคอร์ซีติน (quercetin) ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อส่วนถ้าเป็นเมนู "แกงส้มผักรวม" ควรเลือกผักหลากสี เพราะอุดมไป ด้วยวิตามินซี และสารกลุ่มแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นสาร เฟลโวนอยด์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมการ ทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ไม่ป่วยง่าย

เมี่ยงคำ

เมนูทานสนุกแถมประโยชน์หลากหลายจากสมุนไพรหลากชนิด อย่างเช่นหอมแดงสด และมะนาวหั่นพร้อมเปลือก เป็นสมุนไพรที่มีสารเฮสเพอริดิน สารรูติน ซึ่งเป็นส่วนต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินซี ช่วยป้องกันไวรัสไม่ให้เข้าสู่เซลล์ของร่างกาย ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อในอวัยวะต่าง ๆ ได้

เมนูน้ำพริกผักต้มหรือผักสด

สมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาเช่น ดอกแค ขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา มะระขี้นก ฟักข้าว ผักเชียงดา คะน้า ผักแพว ผักหลากสี ซึ่งอุดมไปด้วยสารกลุ่มแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นสารกลุ่มเฟลโวนอยด์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง และมีวิตามินซีสูงด้วย

เครื่องดื่มลูกหม่อน

มีสารกลุ่มแอนโทไซยานิน เป็นสารเฟลโวนอยด์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมการทำงานของเซลล์ให้แข็งแรง หรือจะเลือกดื่ม “ชาใบหม่อน” ก็ได้ เพราะในใบหม่อนมีสารเคอร์ซีติน ที่มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ

ขอบคุณข้อมูล: https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/871359

10 ท่าออกกำลังกาย ด้วยเก้าอี้ที่มีในบ้าน

ในช่วงที่เราทุกคนลดการออกไปข้างนอก ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน ทำให้อาจห่างหายจากการออกกำลังหรือรวมตัวเล่นกีฬาที่ต้องงดไปก่อนในช่วงนี้ ทางทีมงานสุขใจจึงขอนำเสนอท่ากายบริหารเบา ๆ ที่ได้ประโยชน์ไม่เบามาฝากกัน ใช้แค่เก้าอี้ บริหารวันละ 10 ท่า 30 นาที ก็ช่วยให้ร่างกายเราฟิตขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ท่าที่ 1

เตะเท้าไปข้างหน้า

ทำ 45 วินาที/เซ็ต รวม 3 เซ็ต

ท่าที่ 2

ขยับแขนตั้งฉาก

ทำ 45 วินาที/เซ็ต รวม 3 เซ็ต

ท่าที่ 3

เอนตัวไปข้างหน้า

ทำ 45 วินาที/เซ็ต รวม 3 เซ็ต

ท่าที่ 4

อ้าขา หุบขา

ทำ 45 วินาที/เซ็ต รวม 3 เซ็ต

ท่าที่ 5

ซอยเท้าถี่

ทำ 45 วินาที/เซ็ต รวม 3 เซ็ต

ท่าที่ 6

ยืนเขย่งขึ้นลง

ทำ 10ครั้ง/เซ็ต รวม 3 เซ็ต

ท่าที่ 7

เหวี่ยงเท้าออก

ทำ 10ครั้ง/เซ็ต รวม 3 เซ็ต

ท่าที่ 8

ย่อเข่าขึ้น-ลง

ทำ 10ครั้ง/เซ็ต รวม 3 เซ็ต

ท่าที่ 9

โยกลำตัว

ทำ 10ครั้ง/เซ็ต รวม 3 เซ็ต

ท่าที่ 10

เหยียดน่อง

ทำ 20วินาที/เซ็ต รวม 2 เซ็ต

ขอบคุณข้อมูล: https://resourcecenter.thaihealth.or.th

วิธีดูแลสุขอนามัยในบ้านอย่างถูกต้อง

ปล่อยให้อากาศถ่ายเท

ภายในบ้านควรมีอากาศที่ถ่ายเทสะดวก และมีแสงแดดส่องถึง เพราะทั้งสองอย่างจะช่วยหมุนเวียนอากาศภายในบ้านเพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของไวรัส และยังทำให้บ้านไม่ส่งกลิ่นเหม็นอับชื้นอีกด้วย

ปิดฝาถังขยะ

ถังขยะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ที่ดีของเชื้อโรคและสัตว์รบกวนต่าง ๆ ที่อาจส่งปัญหาให้กับคนในครอบครัว ถังขยะที่ดีจึงควรมีฝาปิดและขยะในถังควรจะแยกทิ้งเพื่อลดการหมักหมมรวมกันทำให้เกิดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ตามมา

ทำความสะอาดสิ่งของเสมอ

สิ่งของที่ใช้เป็นประจำอาจมีเชื้อโรคติดมาโดยที่ไม่รู้ตัว ดังนั้น ควรทำความสะอาดอยู่เสมอ เพราะทุกครั้งที่เราเช็ดถู นอกจากจะกำจัดคราบสกปรกที่ฝังแน่นแล้ว ยังสามารถลดเชื้อโรคที่จะสะสมใหม่ได้อีกด้วย

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดให้เหมาะกับประเภทของ

ประเภทของวัสดุบางอย่างอาจไม่ถูกกับน้ำยาทำความสะอาดบางประเภท อาจทำให้การทำความสะอาดไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ดังนั้นควรเลือกช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดให้เหมาะกับประเภทของ ดังนี้

เสื้อผ้าต่างๆ

เสื้อผ้า ผ้าปูเตียง หรือผ้าขนหนู สามารถใช้ผงซักฟอกซักได้ตามปกติ แต่ถ้าหากจะให้อุ่นใจยิ่งขึ้น จะแช่น้ำร้อนในอุณหภูมิสูง 60-90 องศาก็ได้

อุปกรณ์ภายในห้องน้ำ

ภายในห้องน้ำมีความชื้นอยู่มาก เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคมากกว่าที่อื่น ควรทำความสะอาดด้วยไฮเตอร์สำหรับซักผ้าขาว มีสัดส่วนการผสมการนี้

- สำหรับขวดขนาด 250 มิลลิลิตร ใช้น้ำยา 5 ฝา/น้ำ 1 ลิตร
- สำหรับขวดขนาด 1.5 ลิตร ใช้น้ำยา 2.5 ฝา/น้ำ 1 ลิตร

ห้ามเช็ดทำความสะอาดบนโลหะ ไม้ อลูมิเนียม เนื่องจากน้ำยาดังกล่าวมีฤทธิ์กัดกร่อน ทำปฏิกิริยาบนโลหะ ไม้ อลูมิเนียม ส่งผลให้วัสดุดังกล่าวเสื่อมสภาพ

พื้นผิวสัมผัส

พื้นผิวที่เราสัมผัสโดนบ่อย ๆ เช่น ราวบันได สวิตซ์ไฟ โต๊ะ เก้าอี้ แนะนำให้ความสะอาดด้วยการเช็ดแอลกอฮอล์ที่เข้มข้นมากกว่า 70% หรือจะใช้เดทตอลก็สามารถฆ่าเชื้อได้ถึง 99.9% เลย ห้ามนำสารเดตตอลดังกล่าวมาสัมผัสหรือใช้กับร่างกายโดยตรง เพราะก่อให้เกิดอาการระคายเคืองได้

สิ่งของที่สัมผัสบ่อย

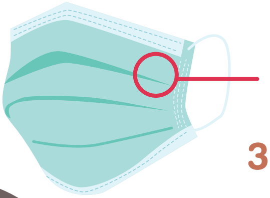
สิ่งของที่ใช้ทุกวัน และจับบ่อย ๆ รวมไปถึงสิ่งของที่มีพื้นผิวโลหะ โดยใช้แอลกอฮอล์เข้มข้นมากกว่า 70% เช็ดทำความสะอาดหลังการใช้งาน เมื่อเช็ดแล้ว ให้นำผ้าแห้งมาเช็ดซ้ำ มั่นใจได้ว่าสะอาดปราศจากเชื้อโรคแน่นอน

ขอบคุณข้อมูล: thinkofliving.com/article/7-วิธีดูแลบ้านและคนในครอบครัวให้ห่างไกลจาก-covid-19

หน้ากากอนามัยมีกี่แบบ ใส่อย่างไร ให้กันโรค

ในช่วงนี้ หน้ากากอนามัยก็ยังคงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิตของเราในแต่ละวันอยู่ การเลือกใช้หน้ากากในเหมาะสม และรู้คุณสมบัติของหน้ากากแต่ละประเภท ก็จะช่วยให้เราตัดสินใจเลือกใช้ได้อย่างถูกต้อง โดยชนิดของหน้ากากหลัก ๆ แล้วมีดังนี้

หน้ากากผ้า	หน้ากากใช้แล้วทิ้ง (หน้ากากทางการแพทย์)	หน้ากาก N95
สำหรับบุคคลทั่วไป ที่ไม่มีอาการป่วย	สำหรับบุคคลทั่วไป และ ผู้ป่วยที่มีอาการน้ำมูกไหล ไอ จาม	สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ที่ดูแลผู้ป่วย
ดักจับฝุ่น หรือละออง ฝอยได้ แต่ไม่ถึง 100%	ป้องกันฝุ่น ละอองฝอย และเชื้อโรคอย่าง แบคทีเรีย เชื้อรา	ป้องกันเชื้อโรคขนาดเล็ก ได้ถึง 0.3 ไมครอน (มีประสิทธิภาพกว่า หน้ากากธรรมดา)
สามารถทำความสะอาด แล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้	ควรใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ไม่ควรใช้ซ้ำ	ใช้งานได้ประมาณ 3 สัปดาห์



วิธีใส่หน้ากาก

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมหน้ากาก
2. ยึดฝั่งที่มีลวดอยู่บนสันจมูกและหันด้านที่มีสีเข้มออกด้านนอก
   หากเป็นแบบไม่มีสี ให้สังเกตรอยพับ ถ้ามุมของรอยพับชี้ลงด้านล่าง ด้านนั้นจะเป็นด้านนอกของหน้ากาก
3. คล้องสายเชือกที่หู ปรับให้แน่น และพอดีกับรูปหน้า
4. กดและบีบลวดบริเวณสันจมูก สวมให้ครอบคลุมทั้งจมูก ปาก ดึงหน้ากากให้ปิดคางมิดชิด

* ถ้าหน้ากากเปียกจาก น้ำลาย น้ำมูก ควรเปลี่ยนทันที
ไม่ควรใช้หน้ากากซ้ำ เพราะจะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ถ้าเป็นหน้ากากผ้าควรซัก ทำความสะอาดทุกวัน

ทิ้งให้ถูกวิธี

1. ถอดหน้ากาก โดยใช้นิ้วเกี่ยว
พยายามไม่สัมผัสหน้ากากโดยตรง

2. พับส่วนที่สัมผัสกับ
ใบหน้าเข้าไปด้านใน

3. ม้วนสายรัด
แล้วพันรอบหน้ากาก

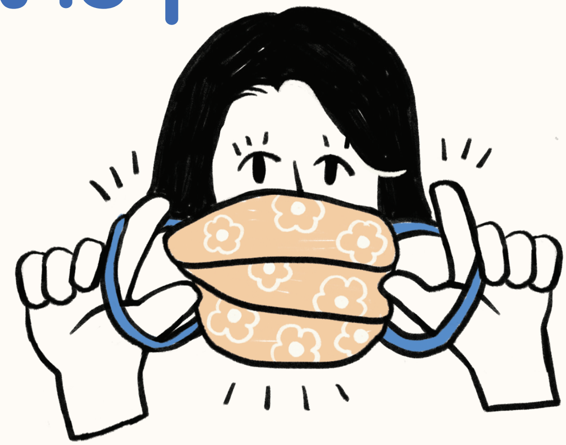
4. ใส่ถุงปิดให้มิดชิด ป้องกัน
การแพร่กระจายของเชื้อโรค

5. ทิ้งในถังขยะติดเชื้อ
ที่แยกจากขยะทั่วไป

6. ล้างมือให้สะอาด
ป้องกันการสะสมเชื้อโรค

ขอบคุณข้อมูลจาก : www.thestandard.com, www.thaigov.go.th, www.cigna.co.th

DIY หน้ากากผ้าง่ายๆ ด้วยตัวเอง



หน้ากากอนามัย กลายเป็นอีกหนึ่งไอเท็มที่ทุกคนต้องพกติดตัว เพื่อป้องกันเชื้อโรคและฝุ่นต่าง ๆ แต่บางครั้งก็หาซื้อยากเหลือเกินเราจึงขอแนะนำวิธีการทำหน้ากากผ้าแบบง่าย ๆ ให้ผู้อ่านสุขใจทุกท่าน ได้ลองทำใช้เองตามแบบที่ชอบใจกันดู มาเริ่มไปพร้อมกันเลย

เลือกผ้าลายที่ชอบและคุณสมบัติที่ใช่

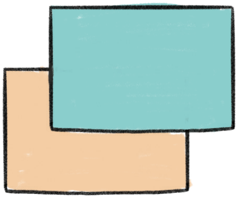
1. ผ้าที่กันอนุภาคขนาดเล็กได้ประสิทธิภาพใกล้เคียงหน้ากากอนามัยทางการแพทย์โดยต้องใช้ประกอบกันสองชั้น ได้แก่ **ผ้าฝ้ายดิบ ผ้าฝ้ายมัสลิน และผ้านาโน**

2. ป้องกันการซึมผ่านของละอองน้ำ ได้แก่ **ผ้าฝ้ายมัสลิน และผ้าสาลู** ที่มีประสิทธิภาพป้องกันได้ดีที่สุด

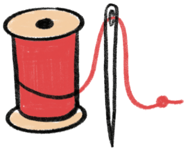
3. ซักได้หลายครั้ง ได้แก่ **ผ้าฝ้ายดิบ และผ้าฝ้ายมัสลิน** ที่สามารถซักได้มากกว่า 100 ครั้ง โดยคุณภาพของเนื้อผ้าไม่เสื่อมง่าย

> ผ้าที่ไม่ควรใช้เลยคือ **ผ้าสปันบอนด์** เพราะเป็นใยสังเคราะห์พลาสติก ไม่เหมาะที่จะสูดดม เมื่อซักจะทำให้คุณภาพหน้ากากเสื่อม ไม่สามารถกันเชื้อโรคได้

เตรียมอุปกรณ์



ผ้ายืด ผ้าฝ้าย หรือผ้าสาลู ขนาด 18 x 19 ซม. จำนวน 2 ชิ้น

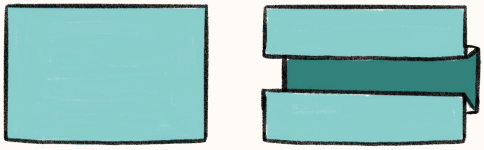


เข็มและด้าย

ยางยืด ตัดเป็น 2 เส้น ขนาด 18 ซม.

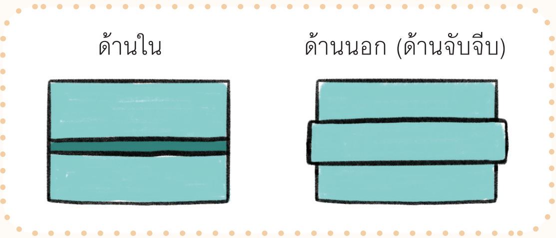
เริ่มกันเลย!

1.



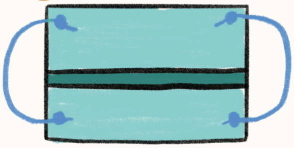
พับผ้าที่เตรียมไว้

จับจีบตรงกลางผ้าขนาด 1 นิ้ว เตรียมไว้ทั้งสองชิ้น



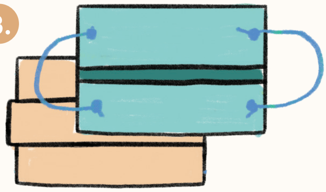
ตัวอย่างผ้าเมื่อพับจับจีบ

2.



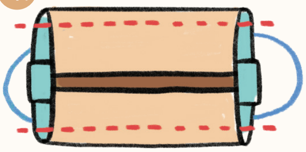
เย็บยางยืดที่เตรียมไว้
เข้าก็บมุมผ้าทั้งสองด้าน

3.



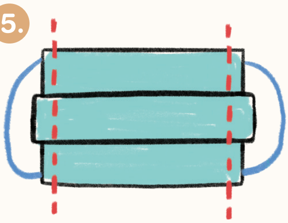
นำผ้าทั้งสองชิ้นที่จับจีบไว้
วางซ้อนกัน โดยหันด้านนอก (
ด้านจีบ) เข้าหากัน

4.



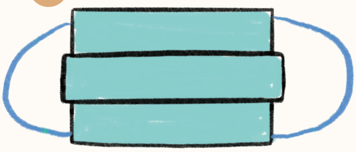
เย็บผ้าทั้งสองติดกันฝั่งทางยาว
เว้นขอบประมาณครึ่งซม.

5.



กลับผ้าเอาด้านจีบออกด้านนอก
เย็บปิดช่องด้านข้างให้เรียบร้อย
เว้นขอบประมาณครึ่งซม.

6.



ได้หน้ากากผ้าพร้อมใช้งาน
อย่าลืมซักทุกครั้งหลังใช้ด้วยนะ

ขนาดของผ้า
อาจปรับได้
ตามชอบใจ!

เพียงเท่านี้เราก็จะมีหน้ากากผ้าลายที่ถูกใจไว้ใส่ได้ในทุกวัน หรือใครจะลองทำเผื่อเพื่อน ๆ ญาติ ๆ ก็เป็นของฝากที่เข้าทีในช่วงนี้ แต่อย่าลืมว่าต้องซักทำความสะอาดผึ่งแดดให้แห้งทุกครั้งหลังใช้ และควรมีอย่างน้อย 2 อัน เผื่อสลับใช้ได้อย่างทันใจ ♥

ขอบคุณข้อมูล: https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/870413

วิธีเลือกซื้อเจลแอลกอฮอล์

ปฏิเสธไม่ได้ว่าเจลแอลกอฮอล์ได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องพกติดตัวในชีวิตประจำวัน แต่เจลแอลกอฮอล์ที่ขายอยู่ในท้องตลาดนั้นก็มีเยอะแยะมากมายหลายแบบ แล้วแบบไหนกันล่ะที่ควรจะเลือกใช้? เรามาดูไปพร้อมกันเลย

ข้อควรระวัง! รู้ไว้ก่อนซื้อ

เจลแอลกอฮอล์ล้างมือกับแอลกอฮอล์สำหรับฆ่าเชื้อโรค คือคนละอย่างกัน ห้ามใช้แอลกอฮอล์สำหรับฆ่าเชื้อโรคมาใช้กับผิวหนังโดยตรง เพราะอาจเกิดอันตรายได้ ให้ใช้แค่ทำความสะอาดกับสิ่งของ และบนพื้นผิวที่เราใช้ประจำเท่านั้น ส่วนเจลล้างมือก็ใช้แค่ล้างมืออย่างเดียว

ห้ามวางเจลแอลกอฮอล์ไว้ใกล้ความร้อน หรือเปลวไฟ เพราะแอลกอฮอล์เป็นวัตถุไวไฟ ติดไฟง่าย

สังเกตุได้ 4 จุดง่ายๆ

ปิดสนิท

เจลแอลกอฮอล์ต้องบรรจุใน
ภาชนะที่มิดชิด ปิดสนิท
เพื่อป้องกันการระเหย

ตรวจสอบฉลาก

ฉลากต้องมีข้อความ
แสดงชัดเจน

แอลกอฮอล์ต้อง มากกว่า 70%

เจลแอกอฮอล์ที่ใช้ล้างมือต้อง
มีปริมาณของแอลกอฮอล์ผสม
มากกว่า 70% จึงจะฆ่าเชื้อโรคได้

ตรวจสอบเลขที่ใบรับจดแจ้ง

ต้องได้รับจดแจ้งใน ประเภท
“ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวกาย
รูปแบบใช้แล้วไม่ต้องล้างออก”
หรือ “ผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์
เพื่อสุขอนามัยสำหรับมือ”
สามารถตรวจสอบได้ที่

www.fda.moph.go.th

สำหรับผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อที่ใช้กับสิ่งของ ควรตรวจสอบเบื้องต้น ดังต่อไปนี้

- มีสารฆ่าเชื้อประกอบอยู่ ได้แก่
  เอทิลแอลกอฮอล์
  ไอโซโพรพิลแอลกอฮอล์
  โซเดียมไฮโปคลอไรด์ เป็นต้น
- มีข้อความระบุว่าฆ่าเชื้อโรคได้
- มีเลขทะเบียนวัตถุอันตรายในกรอบ
  เครื่องหมาย อย.วอส. กำกับ

วอส XXX/25YY

ขอบคุณข้อมูลจาก : https://oryor.com/อย/detail/media_printing

ปรับตัวให้ไว ต้านภัยวิกฤต

การเรียนรู้ และปรับตัวเพื่อสร้างโอกาสและความอยู่รอด เป็นสิ่งสำคัญในช่วงเวลานี้ ลองมาดูตัวอย่างการปรับตัวและมุมมองในการใช้ชีวิตเพื่อสู้กับวิกฤตของคนเหล่านี้กัน

จากธุรกิจโฮสเทล สู่ รถกับข้าวไฟฟ้า

The Yard Hostel เป็นโฮสเทลสไตล์บ้าน ๆ ขนาดเล็กในซอยพหลโยธิน ที่ได้รับผลกระทบจากโควิด ทำให้ยอดการจองห้องพักจากนักท่องเที่ยวที่เป็นรายได้หลักหายไปเกือบหมด พนักงานขาดรายได้ และเสี่ยงที่จะขาดทุน เจ้าของโฮสเทลจึงคิดไอเดียแก้ปัญหา ในการนำรถสามล้อแบบชาร์จไฟฟ้า นำมาเร่ขายของเป็นรถกับข้าวในชุมชนอารีย์ ระยะทางรัศมีไม่เกิน 5 กิโลเมตร เพื่อสร้างรายได้พิเศษ ซึ่งของที่นำมาขายก็เป็นพืชผัก วัตถุดิบอาหาร สินค้าอินทรีย์ ที่ส่งตรงมาจากแปลงเกษตรและฟาร์มที่รู้จักกัน ส่วนหนึ่งก็ทำขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือเกษตรกรด้วย และถึงแม้รายได้อาจจะไม่มากเท่าตอนเปิดโฮสเทล แต่ **คุณส้มเล็ก อติพร สังข์เจริญ** เจ้าของ The Yard Hostel ก็มองในแง่บวกว่าในตอนนี้เรามีอะไรในมือเราทำอะไรได้บ้างก็ลงมือทำเลย ถึงจะขาดทุนแต่อย่างน้อยเราก็ได้ลองทำ

สินค้าบนรถกับข้าว เต็มไปด้วยของมีประโยชน์ ที่คัดสรรมาแล้ว

แถมรถกับข้าวคันนี้ ยังช่วยลดการใช้พลาสติก โดยการใช้ขวดแก้วบรรจุเครื่องดื่มและเมื่อลูกค้าทานเสร็จแล้ว อีกวันก็จะมารับกลับคืนไปเพื่อทำความสะอาด และนำกลับมาใช้ใหม่ อีกทั้งเปิดช่องทางการสั่งของออนไลน์ เพื่อให้ลูกค้าสั่งล่วงหน้าได้อีกด้วย เป็นการอำนวยความสะดวกแก่คนในย่าน และเป็นตัวอย่างการปรับตัวที่น่าสนใจทีเดียว

https://theyardgrocery.com/

คุณอติพร สังข์เจริญ (ส้มเล็ก)
เจ้าของ The Yard Hostel

คุณจักรพันธ์ ช้อยสุชาติ (ลุงพันธ์)

จากคุณลุงวัยเกษียณ สู่ พนักงาน Grab Food

ลุงพันธ์ จักรพันธ์ ช้อยสุชาติ วัย 65 ปี เคยรับจ้างงานอิสระเป็นคนคุมงานก่อสร้าง แต่เมื่อถึงวัยเกษียณที่ไม่ได้มีเงินเก็บมากนัก ทำให้ไม่เพียงพอที่จะนำมาจุนเจือครอบครัว เลยพยายามคิดหาวิธีแก้ปัญหา คุณลุงเล่าว่าพอมีคนรู้จักขับแกร็บอยู่บอกว่าสามารถลองสมัครผ่านช่องทางออนไลน์ได้ และไม่กำหนดอายุ คุณลุงเลยมีโอกาสได้กลับมาทำงานอีกครั้ง จนตอนนี้ผ่านไป 6-7 เดือนแล้ว ก็รู้สึกดีที่ได้ออกมาข้างนอก ไม่เหงา แถมมีรายได้ด้วย แม้ว่าตั้งแต่เกิดโรคระบาด จะทำให้รายได้น้อยลง แต่ก็ยังมีลูกค้าสั่งอยู่สม่ำเสมอ คุณลุงยังเล่าให้ฟังอีกว่าสำคัญที่สุดคือต้องรู้จักให้กำลังใจตัวเอง ไม่มีใครแก่เกินเรียน อย่าคิดว่าตัวเองไม่มีค่า ขอแค่ให้ลุกออกมา หาอะไรทำ ออกมาเจอคน สู้ต่อไป ให้กำลังใจกันและกัน ก็เพียงพอแล้ว

จากพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน สู่ พ่อค้าขายข้าวแกงออนไลน์

คุณโอ๊ต จีรวุฒิ จันทร์ฉายแสง กับการปรับตัวครั้งใหญ่ หลังจากทำงานเป็นหัวหน้าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินสายการบินไทยเป็นอาชีพหลักมานานกว่า 18 ปี พอเจอกับสถานการณ์โรคระบาด เลยหันมาเอาจริงเอาจังกับการขายข้าวแกงออนไลน์เพื่อสร้างรายได้ทดแทนจากงานประจำที่หยุดทำไป โดยทำกลยุทธ์การขายให้แตกต่างกับเจ้าอื่น ทำเมนูอาหารที่แปลกใหม่ไม่เหมือนร้านข้าวแกงทั่วไป และรับออเดอร์จากในหมู่บ้านที่ตนเองอาศัยอยู่ในช่วงที่มีล็อคดาวน์ มีหลายคนถามว่าอายไหม ที่จากสจ๊วตการบินไทย แล้วต้องมาเป็นพ่อค้า คุณโอ๊ตก็รู้สึกว่า การขายข้าวแกงและอาชีพบนเครื่องบินก็คืองานบริการเหมือนกัน สถานการณ์แบบนี้เราไม่ควรเลือกงาน ต้องรู้จักปรับตัวให้อยู่รอด และไม่ยึดติด รู้จักมองในสิ่งดีของวิกฤตนั้น ๆ แล้วพลิกให้เป็นโอกาสให้ได้ ♥

คุณจีรวุฒิ จันทร์ฉายแสง (โอ๊ต)
เจ้าของร้านข้าวแกงแม่ขวัญ

คุณโอ๊ตตักข้าวแกง ตามออเดอร์ของลูกค้า

ขอบคุณข้อมูลจาก : marketeeronline.co, www.brighttv.co.th, www.facebook.com/theyardbangkok

เปิดตลาดโลกออนไลน์ ขายอย่างไรให้ดี

ของออนไลน์ ขายได้ทุกอย่าง

ขายของออนไลน์ก็เหมือนกับการตั้งแผงในอีกตลาดหนึ่ง เราจะเห็นการขายสินค้าผ่านโลกออนไลน์ได้เกือบทุกประเภทตั้งแต่อาหาร เสื้อผ้า ของใช้สินค้าทางการเกษตร ไม้กระถางไปถึงบ้านและที่ดิน เรียกได้ว่าตั้งแต่สากกะเบือยันเรือรบ ดังนั้นหากสินค้าของเราสามารถส่งถึงมือผู้รับได้ก่อนจะเน่าเสีย ก็สามารถขายได้ทุกอย่าง

หาทำเลตั้งแผงออนไลน์

ตลาดออนไลน์กว้างใหญ่ เข้าถึงได้หลายรูปแบบ ตั้งแต่แอปพลิเคชั่นที่ได้รับความนิยมอย่าง Shopee หรือ Lazada ที่คล้ายห้างใหญ่ มีสินค้ามากมาย หรือตลาดเฉพาะกลุ่มตามเว็บไซต์เช่น เว็บไซต์เพื่อค้าเกษตรอินทรีย์ เช่น www.bluebasket.market หรือ www.dgtfarm.com หรือในเฟซบุ๊กกลุ่ม เช่น กลุ่มขายของของมือสอง หรือการตั้งตัวเป็นร้านค้าอิสระในเฟซบุ๊กเพจ ไม่ว่าจะเป็นเพจร้านอาหาร เพจขายผลไม้สดตามฤดูกาลก็มีตัวอย่างที่ขายดีให้เห็นอยู่

กลยุทธ์ในการขาย รูปต้องสวย เรื่องต้องน่าสนใจ

การขายสินค้าทางออนไลน์ คนซื้อจะเห็นข้อมูลได้แค่เพียงรูปถ่ายและข้อความบรรยายสินค้านั้น ๆ ทำอย่างไรสินค้าของเราจะโดดเด่นขึ้นมาจากเพียงแค่สองสิ่งนี้

เทคนิคในการถ่ายภาพสวย

แม้เราอาจไม่มีกล้องราคาแพง เพียงกล้องมือถือก็อาจถ่ายภาพให้สวยได้ ด้วยเทคนิคง่าย ๆ เหล่านี้

1.

ถ่ายในที่มีแสงสว่างแสงธรรมชาติจะดีที่สุด

หลีกเลี่ยงการถ่ายรูปใต้แสงไฟนีออนในบ้านที่ทำให้รูปหม่นไม่สดใส

2.

เลือกพื้นหลังเรียบ สะอาด ไม่รก ไม่มีสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับสินค้ามากวนในภาพ

3.

ถ่ายให้เห็นประสบการณ์การใช้งานจริง สาธิตวิธีใช้ หรือภาพตัวอย่างการใช้สินค้า ถ้าสินค้าเป็นของกิน เราอาจถ่ายภาพอาหารอยู่ในจานจัดอย่างสวยงามบนโต๊ะอาหาร ถ้าเป็นของแต่งบ้าน ไม้กระถาง ก็เป็นมุมของบ้านที่มีสินค้าของเราตั้งอย่างโดดเด่น หรือถ้าเสื้อผ้า ก็มีนางแบบนายแบบมาสวมใส่ให้เห็นจริงมากกว่าจะแขวนโชว์เฉย ๆ

เทคนิคในการเล่าเรื่องของสินค้า

สินค้าบางอย่างอาจดูธรรมดา แต่การเล่าเรื่องราวสินค้าให้คนซื้อฟังช่วยให้ตัวสินค้าดูน่าสนใจขึ้นได้ เช่น บังฮาซัน ลูกชาวประมงในภาคใต้ผู้ใช้วิธีไลฟ์สด (Live) ขายอาหารทะเลแห้ง ใช้วิธีการเล่าถึงสินค้าว่าทำอย่างไรกว่าจะได้มา และได้มาแล้วจะเอาไปทำอะไรได้บ้าง เล่าให้เห็นภาพตามว่าถ้าเขามีของสิ่งนี้แล้ว จะช่วยให้ชีวิตเขาดีขึ้น มีความสุขขึ้นได้อย่างไร เอกลักษณ์ของสินค้านั้นว่าแตกต่างจากสินค้าอื่นอย่างไร กุ้งแห้งไม่ใช่แค่กุ้งแห้ง แต่คือรสชาติที่ทำให้คนในครอบครัวเกิดรอยยิ้มเมื่อได้รับประทานร่วมกัน

จัดส่งทันใจ
แพ็คสินค้าเรียบร้อยแน่นหนา

เมื่อคนสนใจสินค้าจนเกิดการสั่งซื้อแล้ว กระบวนการขายก็ยังไม่จบจนกว่าสินค้าจะถึงมือผู้ซื้อ ผู้ซื้อมักจะคาดหวังว่าจะได้สินค้าเร็วที่สุด ความรวดเร็วในการจัดส่งจึงเป็นเรื่องสำคัญ หรือหากเราไม่สามารถจัดส่งได้เร็ว ก็ควรบอกระยะเวลาที่ผู้ซื้อจะได้รับให้ชัดเจนก่อนซื้อขาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน เช่น จะได้รับสินค้าภายใน 5-7 วัน

การแพ็คสินค้าให้เรียบร้อย เป็นการสร้างความประทับใจสุดท้ายเมื่อสินค้าของเราถึงมือลูกค้า หากกล่องที่มีขนาดพอดีกับสินค้าของเรา มีการห่อกันกระแทกไม่ให้เกิดความเสียหาย ยิ่งถ้าสินค้าของเราถึงมือในสภาพที่ดีมากเท่าใด ความประทับใจก็ยิ่งมากตามขึ้นไปเท่านั้น

เป็นแม่ค้าพ่อค้าออนไลน์ต้องขยันคุย

เรื่องสำคัญอีกข้อเมื่อขายของออนไลน์คือการสื่อสารกับลูกค้า ตอบคำถามเมื่อมีคนถามมาแจ้งข้อมูลที่สำคัญเสมอ เช่น ราคา ค่าส่ง ระยะเวลาในการจัดส่งประเภทของขนส่งที่จะใช้ และติดตามผลว่าสินค้าไปถึงมือลูกค้าอย่างปลอดภัยหรือไม่ การตอบข้อความลูกค้าอย่างชัดเจนและรวดเร็วก็เป็นกลยุทธ์สำคัญของการขายของออนไลน์

ลูกค้าเก่ารีวิวดี ลูกค้าใหม่ก็มั่นใจ

การรีวิวของลูกค้าสำคัญมาก เหมือนการแนะนำปากต่อปากที่ลูกค้าทิ้งไว้ให้เราที่ช่องทางออนไลน์ หากเราทำให้ลูกค้าประทับใจตั้งแต่ต้นจนจบ ก็ถือว่าประสบความสำเร็จไปขั้นหนึ่ง ลูกค้าอาจจะรีวิวบอกต่อเราให้กับลูกค้าใหม่ แต่หากรีวิวออกมาไม่ดี แม้คนจะสนใจสินค้า ก็อาจจะลังเลจนเปลี่ยนใจไปซื้อเจ้าอื่นได้

คำแนะนำเหล่านี้เป็นเพียงข้อมูลและวิธีการเบื้องต้นในการขายของออนไลน์เท่านั้น สำหรับผู้ที่สนใจจริง ๆ ขอแนะนำว่าให้ค่อย ๆ ลองผิดลองถูกหาประสบการณ์ไปก่อน แม้อาจจะขลุกขลักในการเริ่มต้นบ้างก็ตาม แต่สิ่งสำคัญคือการเรียนรู้จากการลงมือทำจริง อาจจะหาข้อมูลจากผู้ที่มีประสบการณ์ หรือข้อมูลตามเว็บไซต์ต่าง ๆ รวมทั้งพัฒนาวิธีการขายไปเรื่อย ๆ วารสารสุขใจขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนประสบความสำเร็จ ♡

ไอเดียสร้างสรรค์ ป้องกันโรค
จากทั่วโลก

หมวก 1 เมตร จีน

เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 จาก รร.หยางเจิ้ง (Yangzheng) ในเมืองหางโจว ประเทศจีน พากันสวมหมวก 1 เมตร สร้างระยะห่างทางสังคมลดความเสี่ยงอย่างน่ารักน่าชัง ซึ่งเป็นไอเดียของคุณครูที่ขอให้เด็กและผู้ปกครองทำร่วมกันประดิษฐ์หมวกตามสไตล์ของตัวเอง เพื่อสอนให้เด็ก ๆ รู้จักระมัดระวัง และยังสอนเรื่องความคิดสร้างสรรค์ไปด้วย แถมยังมีการประกวดแต่งเพลงแร็ปเกี่ยวกับโควิดอีก! เป็นการเปลี่ยนช่วงวิกฤตให้เป็นช่วงเวลาความสนุกของเด็ก ๆ ได้เลยดีมากเลย

หมวกแห่งโฟม เยอรมนี

ชาคลีน โรเทอร์ (Jaqueline Rothe) เจ้าของร้านคาเฟ่แห่งหนึ่งในเมือง Schwerin นำเอาโฟมเส้นว่ายน้ำ (pool noodle) มาทำเป็นหมวกให้ลูกค้าสวมใส่เวลานั่งในร้านเพื่อรักษาระยะห่างตามมาตรการในช่วงที่เยอรมนีเริ่มคลายล็อคดาวน์ ซึ่งสร้างความประทับใจกับลูกค้า และยังเป็นการโปรโมตร้านไปในตัวด้วย

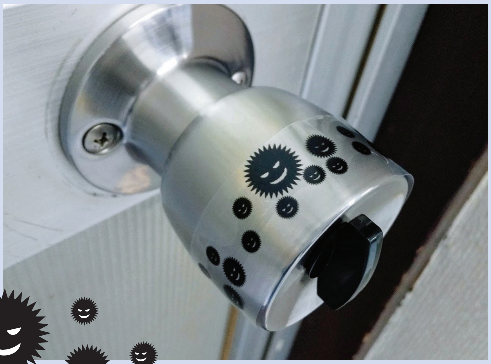
ปั่นจักรยานแทนขับรถ ฝรั่งเศส

เอดัวร์ ฟีลิป นายกรัฐมนตรีฝรั่งเศส ส่งเสริมให้ประชาชนให้หันมาปั่นจักรยานเพื่อลดความแออัดบนรถไฟและรถประจำทางในเมือง โดยสั่งปิดถนน เพิ่มเลนจักรยานในถนนเส้นสำคัญ ๆ เพิ่มจุดจอด แถมยังมีค่าซ่อมจักรยานให้ฟรี ๆ 50 ยูโร ได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลเต็มที่ขนาดนี้ลดได้ทั้งความเสี่ยงการติดโรคและลดมลพิษได้อย่างแน่นอน

สติ๊กเกอร์ไวรัสบนลูกบิดประตู ญี่ปุ่น

คุณโยชิโอกะ พนักงานในบริษัทฝึกซ้อมเรื่องภัยพิบัติในเมืองโออิตะ เกิดไอเดียที่ง่าย ๆ แต่ได้ผล ก็คือ ทำสติกเกอร์ลายไวรัสมาแปะลูกบิดประตูในที่ต่าง ๆ เพื่อเป็นกลยุทธ์ด้านจิตวิทยาให้คนรู้สึกอยากล้างมือ สติกเกอร์นี้ถูกนำไปใช้จริงในบริษัท แล้วคนก็ล้างมือกันเยอะขึ้นตามไปด้วย! ใครสนใจสามารถไปโหลดมาได้ฟรี ๆ ที่เว็บนี้เลยนะ

https://mazu-jibu.com/post-13922/



ตลาดเว้นระยะ พม่า

ปโยนกะตี หน่าย ส.ส.หญิง จ.กะลอ รัฐฉาน ประเทศพม่า เกิดไอเดียการจัดสรรพื้นที่ตลาดแห่งใหม่ซึ่งทำขึ้นมาแทนตลาดเก่าอันอับทึบ โดยจัดระเบียบพื้นที่ตามมาตรการรักษาระยะห่าง เพื่อให้พ่อค้าแม่ค้าสามารถประกอบอาชีพได้และประชาชนออกมาเดินซื้อของกันได้อย่างไม่เบียดเสียดแออัด จนกลายเป็นตลาดร่มส้มที่ดูน่ารัก และเป็นระเบียบ

ถึงทั่วโลกจะเจอกับโรคระบาด แต่เราก็สามารถใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย และสร้างสรรค์ได้
อ่านจบแล้วชอบไอเดียไหน ก็ลองนำไปปรับใช้กันได้นะ ♥

ข้อมูลจาก : www.thematter.co, www.pptvhd36.com, www.xinhuathai.com, www.marumura.com, covid-19.kapook.com

วิธีประหยัดพลังงานที่บ้าน

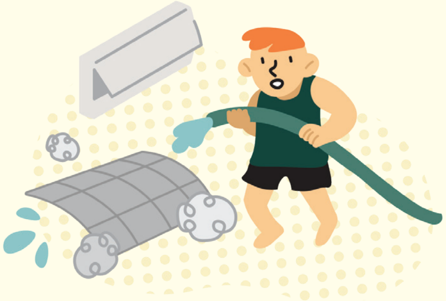
หันมาใช้ทรัพยากรที่มีอย่างคุ้มค่าด้วยการเริ่มประหยัดพลังงานที่บ้าน นอกจากจะช่วยโลกแล้ว ยังช่วยเซฟเงินในประเป๋าได้อีกด้วย เพียงแค่ทำตามวิธีต่อไปนี้

1. เปิดแอร์พร้อมพัดลม

การเปิดแอร์พร้อมพัดลมจะช่วยให้ประหยัดไฟมากกว่าการลดอุณหภูมิของแอร์ เพราะพัดลมช่วยเพิ่มความเร็วลมและช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกาย ทำให้นอนหลับเย็นสบาย

2. ปิดก๊อกน้ำเมื่อไม่ใช้

ปิดก๊อกน้ำในขณะที่กำลังแปรงฟันหรือสระผมแทนการปล่อยให้น้ำไหลผ่านไปเปล่า ๆ รับรองว่าค่าน้ำของคุณจะถูกขึ้นอย่างแน่นอน



3. ถอดปลั๊กทุกครั้งหลังใช้งาน

แค่ปิดสวิตซ์ไฟ ไม่ได้หมายความว่าเครื่องใช้ไฟฟ้าจะไม่ทำงาน เพราะการเสียบปลั๊กทิ้งไว้ ก็สามารถทำให้สูญเสียพลังงานไฟฟ้าไปได้ถึง 0.002 กิโลวัตต์ต่อชั่วโมง

4. ทำความสะอาดฟิลเตอร์แอร์

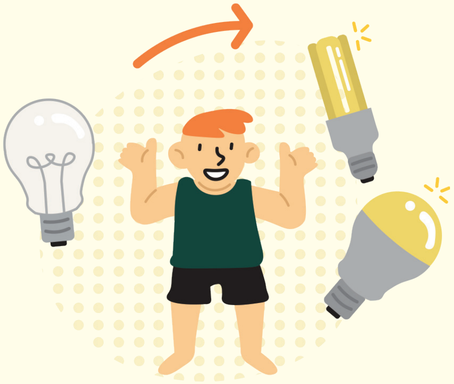
การทำความสะอาดสิ่งสกปรกบนฟิลเตอร์แอร์ นอกจากจะช่วยเรื่องอากาศที่สะอาดแล้ว ยังช่วยลดการทำงานของแอร์ ประหยัดค่าไฟอีกด้วย

5. อาบน้ำเย็น

เพียงแค่ลดอุณหภูมิน้ำที่อาบลง พลังงานไฟฟ้าที่ใช้ก็จะลดลงไปด้วย นอกจากนั้นยังทำให้ผิวพรรณดี สร้างความสดชื่นและคลายความตึงเครียดอีกด้วยนะ

6. ซักผ้าครั้งละมากๆ

การซักผ้าหนึ่งครั้ง ควรรวบรวมซักทีละมาก ๆ จะประหยัดไฟฟ้าและน้ำมากกว่าการซักบ่อย ๆ จำนวนน้อย อย่างไรก็ตามปริมาณผ้าที่ซัก ก็ไม่ควรเกินปริมาณที่เครื่องซักผ้าจะรับไหว ไม่อย่างนั้นเครื่องซักผ้าจะทำงานหนักและกินไฟกว่าเดิม



7. เลือกใช้หลอดประหยัดไฟ

แสงสว่างนับเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องใช้ตลอดทั้งวัน ดังนั้นเราควรเลือกใช้หลอดไฟแบบประหยัดพลังงาน จะช่วยให้ประหยัดค่าไฟได้มากทีเดียวล่ะ

8. ติดผ้าม่านกันแดด

วิธีกันความร้อนแบบง่าย ๆ เพียงปิดม่านในเวลากลางวันที่แดดจัด หรือหากเวลาไหนที่ต้องการแสงสว่างก็เพียงแค่รูดม่านเปิดก็เป็นการประหยัดไฟไปอีกทาง ♥

ขอบคุณข้อมูลจาก : http://www.pd.co.th/th/article/detail/205/10

จัดการขยะพลาสติกง่ายๆ
บ้านสะอาด แถมช่วยโลก!

ในช่วงที่เราออกไปนั่งทานอาหารตามร้านข้างนอกได้ไม่สะดวก การซื้อกลับมาทานที่บ้าน และการสั่งเดลิเวอรี่ก็เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ แต่สิ่งที่ตามมากับการทานอาหารแบบนี้เนี่ยสิ ทั้งกล่องพลาสติก กล่องโฟม ถุงร้อน และบรรจุภัณฑ์อาหารต่างๆ ตามมากันเป็นขบวน แล้วแบบไหนรีไซเคิลได้ หรือไม่ได้ แต่ละชิ้นต้องทิ้งลงถังขยะไหนกันแน่ เรามาลองเรียนรู้วิธีจัดการกับขยะพลาสติกแบบง่ายๆ กัน

พลาสติก 3 อย่างนี้ รีไซเคิลได้!

ขยะพลาสติกทั้ง 3 แบบนี้ หากทำให้แห้ง และสะอาด สามารถนำไปทำเป็นขยะเชื้อเพลิง เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าต่อไปได้ด้วยนะ

1. พลาสติกเบอร์5 โพลิโพรพิลีน (PP)

มีความยืดหยุ่นสูง ทนสารเคมี ทนความร้อนถึง 175 องศาเซลเซียส สามารถนำเข้าไมโครเวฟได้ เช่น

- กล่องอาหารสำเร็จรูป ตามร้านสะดวกซื้อ
- แก้วโยเกิร์ต
- ถ้วยบะหมี่สำเร็จรูปแบบแข็ง
- แก้วพลาสติกต่าง ๆ
- ขวดบรรจุเครื่องดื่ม

2. พลาสติกเบอร์ 6 โพลิสไตรีน (PS)

สามารถใช้งานกับอุณหภูมิตั้งแต่ -10 ถึง 80 องศาเซลเซียส ขึ้นรูปง่าย พิมพ์สีสันและลวดลายได้ วิธีมีลักษณะแข็งและมันวาว แต่เปราะแตกง่าย เช่น

- ช้อน ส้อมพลาสติก ตามร้านสะดวกซื้อ
- ภาชนะโฟม
- ฝาแก้วกาแฟ

3. ขวดพลาสติกใส (PET)

มีความใสและเหนียวสูง สามารถป้องกันการซึมผ่านของไอน้ำและก๊าซได้ดีมาก รวมถึงป้องกันการซึมผ่านของไขมันได้ดี

- ขวดน้ำดื่ม ขวดน้ำอัดลม
- ขวดน้ำชา น้ำผลไม้
- ขวดน้ำมันพืช

ทานเสร็จแล้ว อย่าลืมล้าง

การทำความสะอาดสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่ตัดสินได้เลยว่าพลาสติกชิ้นนี้จะรีไซเคิลได้หรือไม่ การที่เราไม่ล้างจะทำให้คราบที่ติดอยู่กับพลาสติกนั้นบูดเน่าเสีย **ดังนั้นเราควรทำความสะอาดสิ่งสกปรกออกให้หมด ตากแห้งให้เรียบร้อย** แกะฉลากสติ๊กเกอร์และฝาออก ถ้าเป็นขวดน้ำ ให้บีบขวดให้แบน เมื่อทำความสะอาดเสร็จแล้วก็แยกส่วนของขยะพลาสติกไว้ให้เป็นสัดส่วน

ขยะล้นแล้ว ทำยังไงดี

1. ขายต่อ

ทั้งรถคุณลุงซาเล้ง รถเก็บขยะ ร้านรับซื้อขวดพลาสติกมีมากมายหลายตัวเลือก นอกจากจะช่วยกำจัดปริมาณขยะ เรายังได้เงินจากการขายด้วยนะ

2. บริจาค

หลายคนอาจจะยังไม่ทราบ แต่ปัจจุบันในไทยเรามีช่องทางและหน่วยงานการรับบริจาคขยะมากมายเพื่อนำไปรีไซเคิลต่อให้เกิดประโยชน์ ทั้งแบบออนไลน์ ส่งไปรษณีย์ ไปจนถึงมารับขยะถึงบ้านเลยนะ ♥

ช่องทางรับบริจาคขยะพลาสติก

รับ **ถุงพลาสติก**
เปลี่ยนเป็น **บล็อกปูถนน**
โครงการกรีนโรด
Facebook: Dr.Pow Green Road

รับ **กล่องใส่อาหาร**
เปลี่ยนเป็น **แจกัน**
กลุ่ม Precious plastic
https://preciousplastic.com/

รับ **ขวด PET**
เปลี่ยนเป็น **ผ้าไตรจีวร**
วัดจากแดง
066-159-9558

รับ **วัสดุอะลูมิเนียม**
เปลี่ยนเป็น **ขาเทียม**
สมาคมคนพิการทางเคลื่อนไหวสากล
02-990-0331

รับ **หลอดพลาสติก**
เปลี่ยนเป็น **หมอนผู้ป่วยติดเตียง**
มูลนิธิพลังที่ยั่งยืน
02-537-3308

ขอบคุณข้อมูล: www.condonewb.com, www.facebook.com/RecycleDayTH

เอ็กโก กรุ๊ป เคียงข้าง ร่วมสู้ภัยโควิด-19

เคียงข้างชุมชนเพื่อนบ้านและสังคมโดยรวม

1. มอบเงิน **1,000,000 บาท**
ร่วมสนับสนุนกองทุนนวัตกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อสร้างหุ่นยนต์และอุปกรณ์สนับสนุนการแพทย์ ภายใต้โครงการ “CU-RoboCOVID”

หุ่นยนต์ส่งอาหาร ยา และเวชภัณฑ์สำหรับผู้ป่วย (Delivery Robot)

แจกหน้ากากผ้า หน้ากาก N95 และ Face Shield เพื่อกระจายให้ รพ.สต. ชุมชนรอบโรงไฟฟ้า

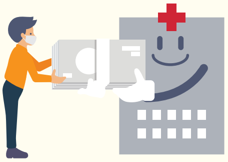
หุ่นยนต์เครื่องช่วยหายใจ (Ambu Bag)

ตู้อบฆ่าเชื้อหน้ากากอนามัย แสง UVC จำนวน 250 ตู้

ระบบสื่อสารทางไกลแบบอยู่กับที่ (Static Telepresence)

หุ่นยนต์สื่อสารทางไกล (Telepresence Robot)

2. มอบเงินสนับสนุน **15 ล้านบาท**
ให้แก่ รพ.ศูนย์หลัก ในการรักษาผู้ป่วยโควิด-19 **จำนวน 24 แห่ง**



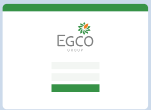
ดำเนินธุรกิจอย่างต่อเนื่อง

มีมาตรการแผน Business Continuity Plan (BCP) เพื่อให้โรงไฟฟ้าในกลุ่มธุรกิจของเอ็กโกสามารถดำเนินการผลิตและส่งไฟฟ้าได้อย่างต่อเนื่อง

เคียงข้างเพื่อนพนักงาน หยุดโรค..ไม่หยุดหย่อน กับการงานและการเรียน

Work From Home

มีสื่อเรียนรู้ออนไลน์ E-Learning Platform ที่ EGCO E-Learning



จัดเตรียมพื้นที่อาคารอย่างเหมาะสม มีจุดตั้งตรวจวัดไข้ เจลแอลกอฮอล์ ให้แก่พนักงานและบุคคลภายนอก

เคียงข้าง “เยาวชน” วัยต้นทางของการเรียนรู้

ส่งเสริมให้มีการเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเผยแพร่ความรู้ทางออนไลน์ผ่าน Facebook: khanomlearningcenter

#เอ็กโกกรุ๊ปเคียงข้าง ห่วงใยสู้ภัยโควิด-19

เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมเคียงข้างคนไทยฝ่าวิกฤตโควิด-19 มอบเงินสนับสนุน 15 ล้านบาทให้แก่รพ.ศูนย์หลักในการรักษาผู้ป่วโควิด-19 จำนวน 24 แห่งทั่วประเทศ สำหรับการจัดหาอุปกรณ์ทางการแพทย์เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

นอกจากนี้ เอ็กโก กรุ๊ป ได้มอบเงิน 1,000,000 บาท ร่วมสนับสนุนกองทุนนวัตกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อสร้างหุ่นยนต์และอุปกรณ์สนับสนุนการแพทย์ ภายใต้โครงการ **“CU-RoboCOVID”** ในการช่วยเหลือบุคลากรทางการแพทย์ให้สามารถรักษาผู้ป่วยโควิด-19 ได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น ประกอบด้วยหุ่นยนต์ส่งอาหาร ยา และเวชภัณฑ์สำหรับผู้ป่วย (Delivery Robot) หุ่นยนต์สื่อสารทางไกล (Telepresence Robot) ระบบสื่อสารทางไกลแบบอยู่กับที่ (Static Telepresence) และหุ่นยนต์เครื่องช่วยหายใจ (Ambu Bag)

พร้อมกันนี้ เพื่อช่วยบรรเทาการขาดแคลนหน้ากาก N95 สำหรับแพทย์และพยาบาลในโรงพยาบาล เอ็กโก กรุ๊ป จึงได้ร่วมสนับสนุนกลุ่ม **SOS to Medical Staff in COVID-19 Fight** นำไปผลิต **“ตู้อบฆ่าเชื้อหน้ากากอนามัย ด้วยแสง UVC”** จำนวน 250 ตู้ เพื่อส่งมอบให้แก่ รพ. ทั่วประเทศ ทั้งนี้ตู้อบฆ่าเชื้อหน้ากากอนามัย ด้วยแสง UVC มี 2 ขนาด ได้แก่ ขนาด 15W และ 30W โดยหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ที่ถูกฆ่าเชื้อ ด้วยแสง UVC จะสะอาด ปลอดเชื้อ และบุคลากรทางการแพทย์สามารถนำไปใช้ซ้ำได้ โดยยังคงประสิทธิภาพการป้องกันเชื้อโรคได้เหมือนเดิม

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมบริจาคเงินให้แก่ รพ.ขนอม และ รพ.พุนพิน เพื่อจัดหาอุปกรณ์ทางการแพทย์สู้ภัยโควิด-19 พร้อมทั้งบริจาคน้ำดื่มให้แก่จุดคัดกรองผู้ติดเชื้อในชุมชนรอบโรงไฟฟ้า ได้แก่

- จุดตรวจ/จุดคัดกรอง บ้านคลองเหลง และบ้านสวนโชว์ ต.ควนทอง
- จุดตรวจ/จุดคัดกรอง หมู่ที่ 8 ต.ท้องเนียน
- จุดตรวจ/จุดคัดกรอง จุดชมเลเขากลาง และหน้าอุทยานแห่งชาติหาดขนอมฯ ม.8 ต.ขนอม
- บ้านคลองวัง

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก บริจาคเงินสนับสนุน รพ.สต.บ้านกระเฉท เพื่อจัดซื้อหน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น พร้อมทั้งมอบหน้ากากอนามัยจำนวน 1,500 ชิ้น ให้กับ 13 หน่วยงานในพื้นที่ ได้แก่

- ชุมชนหนองคล้า
- เทศบาลตำบลมาบข่า
- เทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา
- เทศบาลตำบลทับมา
- อบต.นิคมพัฒนา
- อบต.หนองสะพาน
- อบต.หนองละลอก

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณและมอบอุปกรณ์ทางการแพทย์ให้กับรพ.ซับใหญ่ พร้อมทั้งการสนับสนุนการจัดตั้งด่านชุมชนโดยรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเฝ้าระวังการแพร่ระบาดเชื้อโควิด-19 และมอบงบประมาณสนับสนุนเพื่อช่วยเหลือสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ให้แก่ รพ.สต.บ้านบุฉนวนและตะโกทอง

โรงไฟฟ้าเทพพนาวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าเทพพนาวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณเพื่อช่วยเหลือสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ให้กับ รพ.เทพสถิต และ รพ.สต.ช่องสำราญ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี ทู ร่วมสนับสนุนงบประมาณจัดหาอุปกรณ์คัดกรอง และป้องกันโรคโควิด-19ให้กับเทศบาลตำบลแสลงพัน รพ.สต.แสลงพัน และ รพ.สต.ปึกสำโรง

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี ทรี และเอสพีพี โฟร์ ร่วมสนับสนุนงบประมาณเพื่อตั้งจุดคัดกรองโควิด-19 ให้แก่ เทศบาล และ รพ.สต.ท่าคล้อ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP4

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี ไฟว์ ร่วมสนับสนุนงบประมาณเพื่อตั้งจุดคัดกรองโควิด-19 ให้แก่ รพ.สต.คูเมือง และ รพ.สต.หนองผือ

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดทำสเปรย์แอลกอฮอล์เพื่อแจกประชาชน ให้กับเทศบาลเมืองคลองหลวง และสนับสนุนกิจกรรมให้ความรู้ผู้สูงอายุ เพื่อดูแลตัวเองในป้องกันไวรัสโควิด-19 และเยี่ยมเยียนชุมชนไวท์เฮ้าส์ซอย 5 และซอย 6 พร้อมกันนี้ได้ร่วมบริจาคชุด PPE ให้แก่ทีมกู้ชีพฉุกเฉินเทศบาลเมืองคลองหลวง เพื่อเป็นอุปกรณ์ป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19

ชุด PPE

อุปกรณ์ป้องกันต่างๆ

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดหาอุปกรณ์ทางการแพทย์ การจัดสร้างห้องความดันลบให้แก่ รพ.ราชบุรี รวมทั้งการสนับสนุนเครื่องอุปโภคบริโภคให้แก่ประชาชนดังนี้

- สนับสนุนซื้อเครื่องวัดไข้ให้แก่จุดคัดกรองโควิด-19 ให้กับกำนันผู้ใหญ่บ้าน ต.ท่าผา
- สนับสนุนการจัดทำอาหารกล่องแจกจ่ายประชาชน ในพื้นที่ ต.ท่าผา ให้แก่เทศบาลเมืองท่าผา
- สนับสนุนโครงการ “คนราชบุรีไม่ทิ้งกัน“ ให้แก่ สำนักงานอุตสาหกรรม จ.ราชบุรี
- สนับสนุนจัดซื้อข้าวสารแจกจ่ายประชาชนในพื้นที่ หมู่ 12 ที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัส โควิด-19 ให้กับผู้ใหญ่บ้านหมู่ 12 ต.ท่าผา

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการตั้งจุดตรวจดูแลการเดินทางข้ามพื้นที่ จ.นครปฐม ให้แก่ อบต.หินมูล พร้อมทั้งอำนวยความสะดวกการปฏิบัติงานของฝ่ายปกครอง กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยฯ สารวัตรกำนัน แพทย์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติหน้าที่ในช่วงเวลาเคอร์ฟิวให้แก่กำนัน ต.หินมูล

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีนในกลุ่มเอ็กโก จัดทำหน้ากาก Face Shield โดยอาสาสมัครโรงไฟฟ้า เพื่อมอบให้กับรพ.สต หนองนาสร้าง และกลุ่มพยาบาล อสม. ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าเพื่อบรรเทาความขาดแคลนอุปกรณ์ทางการแพทย์

โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก เดินหน้าร่วมสืบสาน กิจกรรมสำคัญทางศาสนาอย่างต่อเนื่อง

และปลอดภัยด้วยวิธีปฏิบัติแบบ New Normal

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนทำบุญผ้าป่าสามัคคี ประจำปี 2563 ณ วัดสุระชัย บ้านหนองบัวทอง โดยมีพระอธิการสงวนสุจิตโต (เจ้าอาวาสวัดสุระชัย) พร้อมด้วยคุณคำภู น้อยสิม (ผู้ใหญ่บ้าน) เพื่อร่วมทำบุญประจำปีและสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี ทู สนับสนุนทอดผ้าป่าสามัคคีจัดสร้างกุฏิสงฆ์ วัดปึกสำโรง ณ วัดปึกสำโรง จ.สระบุรี เพื่อร่วมทำบุญประจำปีและสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงานตักบาตรนมัสการพระธาตุมหาเจดีย์วังสีสุก ณ วัดราษฎร์สีสุก จ.ร้อยเอ็ด

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงานผ้าป่าสามัคคี วัดซับเจริญสุข จ.ชัยภูมิ โดยท่านอธิการสุริยา คุตตธัมโม เจ้าอาวาสวัดซับเจริญสุข เป็นประธานในพิธี ซึ่งเป็นการเพื่อร่วมทำบุญประจำปีและสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าฯ

ดูดวงช่วงนี้ ช่วงเดือนมิถุนายน - สิงหาคม 2563

ในช่วงเวลาที่ใครหลายคนอาจจะอยู่ในภาวะวิกฤตทั้งด้านการงาน การเงิน และสุขภาพนี้ เรามาดูกันว่า ราศีใดจะมีเกณฑ์พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสได้!

การเงินมาไม่หยุด สุดปัง

4 ราศี ในช่วงนี้จะมีโชคลาภเรื่องการเงิน มีเกณฑ์ที่เงินจะไหลเข้ามาจากหลายด้าน ทั้งจากการทำงาน รายได้พิเศษหรือแม้แต่มีคนใกล้ตัว หยิบยื่นให้เป็นน้ำใจ ช่วยเหลือเราให้ไม่ลำบากในช่วงนี้การคิดทดลองสิ่งใหม่เพื่อต่อยอดจะได้ผลดี ถ้าเริ่มต้นเร็วรับรองไม่ช้า ก็จะมีเงินเป็นกอบเป็นกำแน่นอน

ราศีตุลย์ **ราศีมังกร**

ราศีเมถุน **ราศีกันย์**

คำแนะนำ ควรทำในสิ่งที่ตนถนัดและมีความชำนาญ อาจจะปรึกษาขอคำแนะนำจากผู้มีประสบการณ์ และนำมาประยุกต์กับการทำธุรกิจของตัวเอง

สุขภาพดีทั้งภายนอก และภายใน

วิกฤตินี้ทำให้ 2 ราศีนี้กลับมาใส่ใจตนเองอีกครั้ง ทั้งด้านการกิน ออกกำลังกาย การดูแลผิวพรรณ รวมถึงการทำจิตให้ปล่อยวาง สำรวจตัวเอง ทำให้เห็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการดูแลตัวเอง หลังจากที่เคยปล่อยร่างกายให้ทรุดโทรม ช่วงนี้จึงเป็นโอกาสดีที่จะได้ฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ

ราศีเมษ **ราศีกรกฎ**

คำแนะนำ นอกจากจะดูแลตัวเองอย่างดีแล้ว ควรทำความสะอาดห้องพระ และมีน้ำเปล่าถวายบนหิ้งพระอยู่เสมอ เพราะการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจนั้น จะส่งผลให้จิตใจสงบ นิ่ง และเกิดความสุขใจ

ความรักสุดหวาน ท่ามกลางวิกฤต

ดวงดาวแห่งความรักความผูกพัน จะทำให้ 4 ราศีนี้ เกิดความสมานฉันท์ในครอบครัวและคนรักการใช้เวลาอยู่ด้วยกันจะทำให้เปิดใจรับฟังปัญหาต่าง ๆที่ผ่านเข้ามามากขึ้น คู่รักจะใส่ใจดูแลกันมากขึ้น จนอาจจะทำให้วิกฤตนี้ กลายเป็นภาพแห่งความทรงจำที่แสนหวานจนหลายคนต้องอิจฉาแน่ ๆ

ราศีกุมภ์ **ราศีพิจิก**

ราศีพฤษภ **ราศีธนู**

คำแนะนำ ควรเก็บกวาดบริเวณบ้านที่อยู่อาศัยให้สะอาดเสมอ หากมีบริเวณสวน แนะนำให้ตัดแต่งต้นไม้เพื่อจะได้เกิดความสงบร่มรื่นและเป็นการต้อนรับความสุขของคนในบ้าน และสร้างความอบอุ่นแก่ทุกคน

การงานรุ่ง ไปได้สวย ไม่มีสะดุด

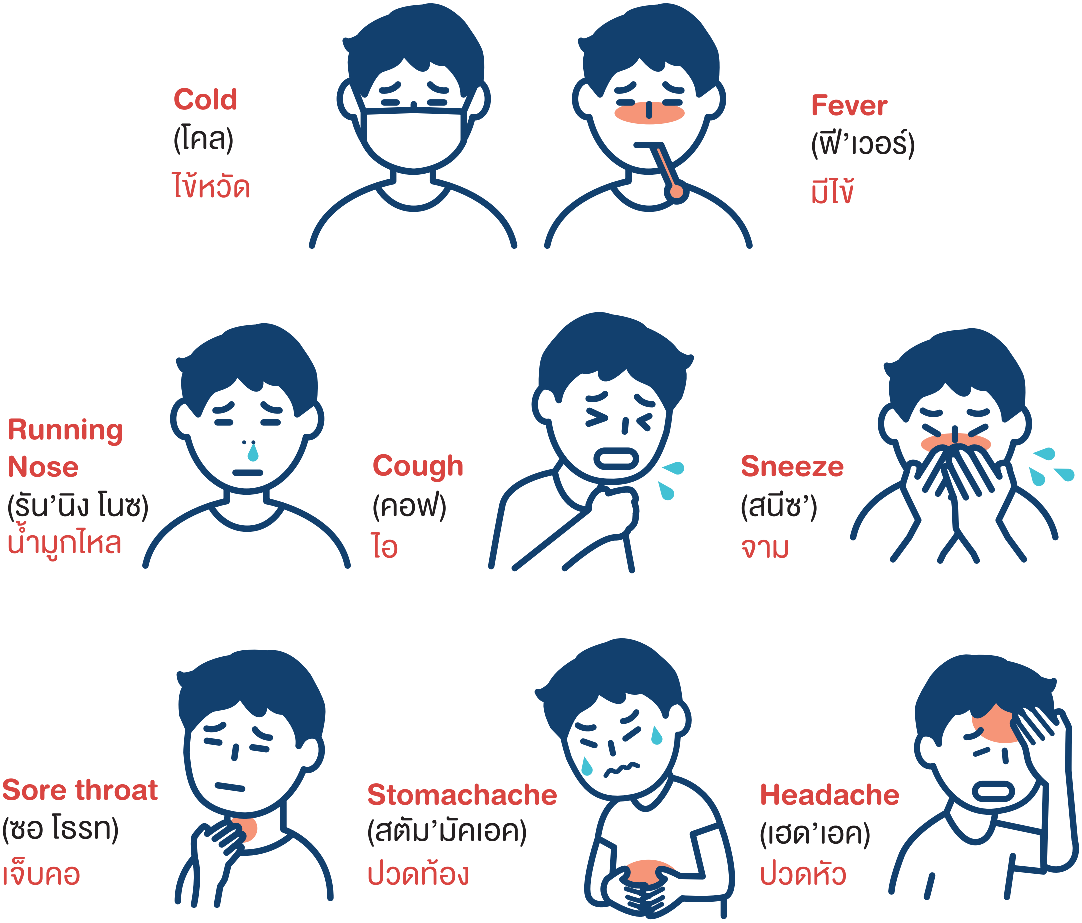
ปัญหาวิกฤตโรคระบาด ที่หลายคนปวดหัวเป็นกังวลกันอยู่ทุกวัน แต่สำหรับ 2 ราศี จะมีทักษะในการปรับตัวได้อย่างมีศิลปะ ทำให้รับมือกับปัญหาของการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ได้อย่างลงตัว สามารถดำเนินงานทุกอย่างด้วยสติปัญญา แถมยังเต็มไปด้วยพลังเชิงบวก มีใจสู้งาน ความสำเร็จอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม ยังไงต้องเข้าตาหัวหน้าแน่นอน

ราศีมีน **ราศีสิงห์**

คำแนะนำ การตื่นเช้า ได้รับพลังงานจากแสงอาทิตย์และพลังงานธรรมชาติต่าง ๆ ทั้งลม ละอองน้ำ และพื้นดิน จะส่งเสริมให้เกิดความมั่นใจ มีพลังในการใช้ชีวิตอย่างเกิดสมดุลและมีความสุข

ภาษาอังกฤษน่ารู้

คำศัพท์ภาษาอังกฤษน่ารู้ในฉบับนี้ จะขอเสนอคำศัพท์เกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยที่เราควรรู้ เรามาเริ่มกันเลย!



รู้คำศัพท์กันแล้ว ก็อย่าลืมลองฝึกอ่านออกเสียงและจำความหมาย
บางทีถ้ามีคนต่างชาติมาขอความช่วยเหลือ เราจะได้เข้าใจอาการ
และสามารถช่วยสื่อสารกับคุณหมอได้อีกด้วยนะ ♥

สนุกคิดพิชิตรางวัล

มี 10 คนที่เสี่ยงเป็นผู้แพร่เชื้อและติดเชื้อโรคร้ายในภาพนี้!
ช่วยกันวงกลมให้ครบ และส่งคำตอบเข้ามาลุ้นรางวัลด้วยกัน

ชื่อ-นามสกุล ______________________

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี ______________________

ที่อยู่-เบอร์โทรศัพท์ ______________________

____

____

สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

เราอยากทราบ ความคิดเห็นของคุณ !

เพียงสแกน QR Code เข้ามาร่วมตอบคำถามง่ายๆ 5 ข้อ
รับสิทธิ์ลุ้นรางวัลพิเศษ! ลำโพงบลูทูธ Xiaomi Outdoor

สแกนเลย !

เพื่อพัฒนาและปรับปรุง
วารสารสุขใจให้ดีขึ้น
ถูกใจผู้อ่านยิ่งขึ้น! ❤

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 11
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

ข้อเสนอแนะ	คำถาม

คนมีปัญญา
ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์
ก็ไม่ยอมสิ้นหวัง
ที่จะได้ประสบความสุข

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ" คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่ รอบโรงไฟฟ้า
ที่ปรึกษา: ภาสกร ศศะนาวิน ธงชัย โชติขจรเกียรติ **บรรณาธิการบริหาร:** ศิริรัชต วงศ์ปิยะ
บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อดิศักดิ์ ปัญจหงษ์ **บรรณาธิการ:** พินท์ุสุดา เปี่ยมปิติ
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 14, 15 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 **โทรศัพท์:** (66) 0 2998 5999 **โทรสาร:** (66) 0 2955 0956-9

กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

Energy for life
บ้านเราแสนสุขใจ
ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน
เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์
ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป
เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้
ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็น
ต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน
www.egco.com
EGCO
GROUP