

HR NEWS

ปีที่ **9** ฉบับที่ **1**
เดือนมกราคม
2567

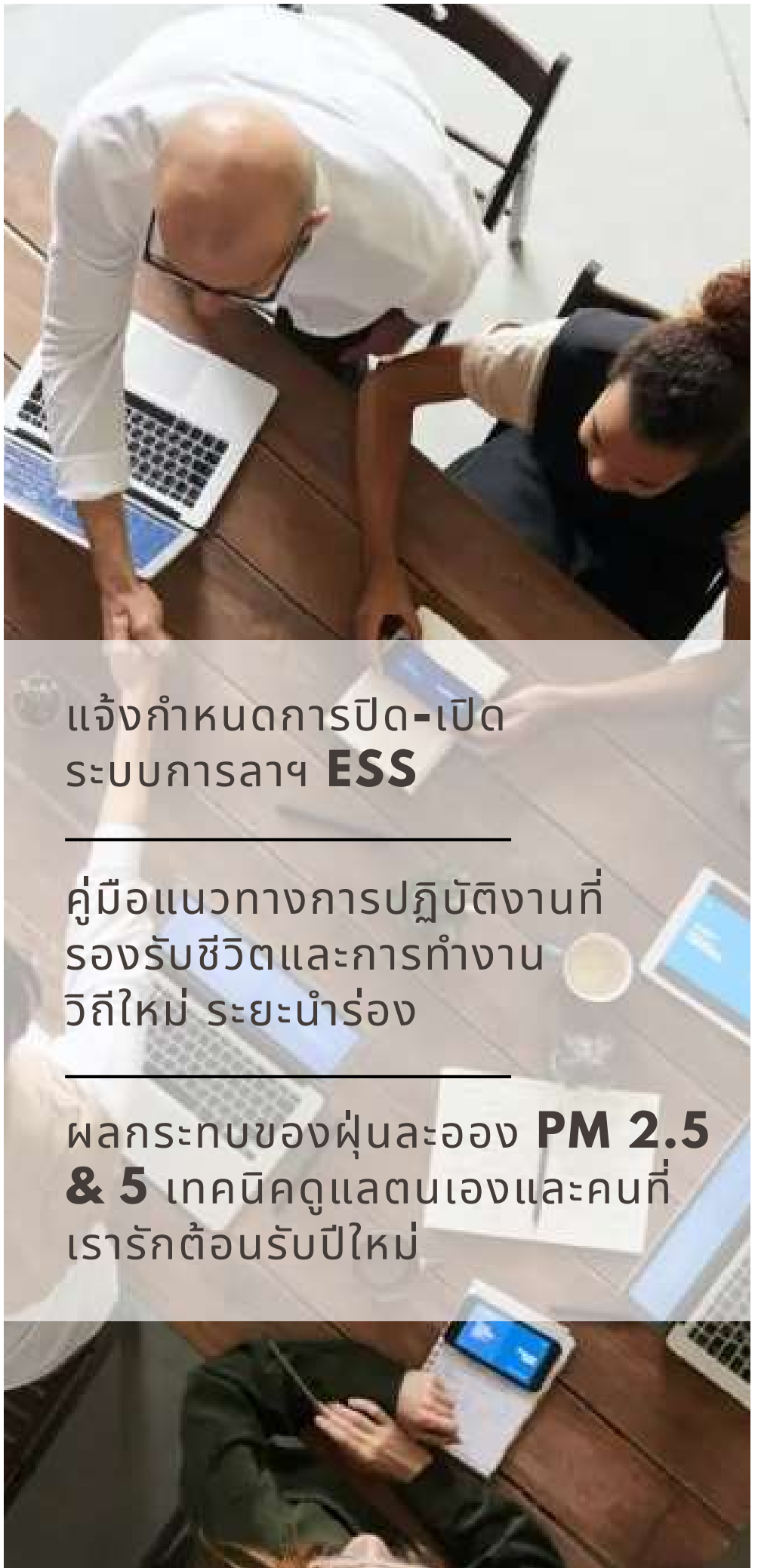


อ่านเพิ่มเติม
Scan QR Code

แจ้งกำหนดการปิด-เปิด
ระบบการลาฯ **ESS**

คู่มือแนวทางการปฏิบัติงานที่
รองรับชีวิตและการทำงาน
วิถีใหม่ ระยะนำร่อง

ผลกระทบของฝุ่นละออง **PM 2.5**
& **5** เทคนิคดูแลตนเองและคนที่
เรารักต้อนรับปีใหม่





แจ้งกำหนดการปิด-เปิด ระบบการลาฯ ESS

ตรวจสอบ > บันทึก > อนุญาตการลาของปี 2566

ให้ถูกต้อง ครบถ้วน

อย่าลืม
ลงระบบการลาฯ
นะครับ

ภายในวันที่ 5 มกราคม 2567



ปิดระบบการลาฯ

วันที่ 8-12 มกราคม 2567



NEW

เปิดให้บันทึกการลาของปี 2567

ได้ตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2567 เป็นต้นไป

กรณีการลาในช่วงวันที่ 1-14 มกราคม 2567 ให้ยื่นใบลาต่อ
ผู้บังคับบัญชาเพื่อขออนุญาต และนำมาบันทึกการล้าย้อนหลัง
ในระบบการลาฯ ได้ตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2567 เป็นต้นไป

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ส่วนข้อมูลสารสนเทศงานบุคคล กงบ.ฝบบ. โทร. 1584,1585,1509



การประกันครหลวง



คู่มือ

แนวทางการปฏิบัติงานที่รองรับชีวิต
และการทำงานวิถีใหม่ ระยะนำร่อง

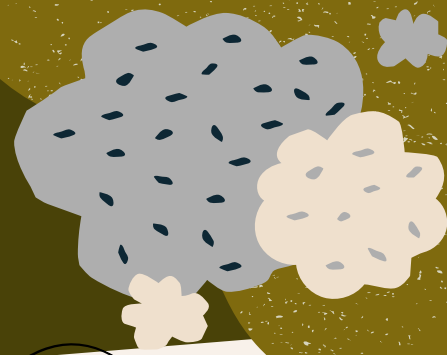
ฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล



อ่านคู่มือเพิ่มเติม
scan QR Code

ปีงบประมาณ 2567

ผลกระทบของฝุ่นละออง Pm 2.5



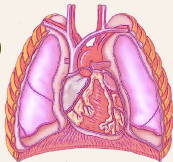
ก่อให้เกิดการระคายเคือง
บริเวณดวงตา, จมูก, คอ
และทางเดินหายใจ



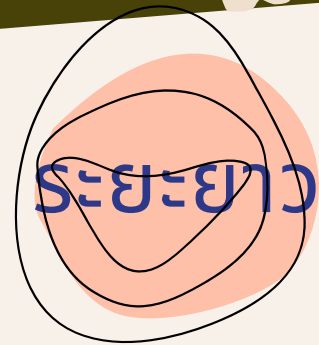
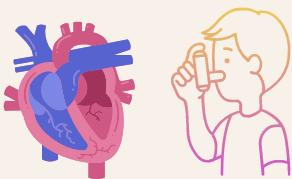
ทำให้เกิดอาการแสบตา
ไอ จาม น้ำมูกไหล หายใจ
ไม่สะดวก หอบเหนื่อย



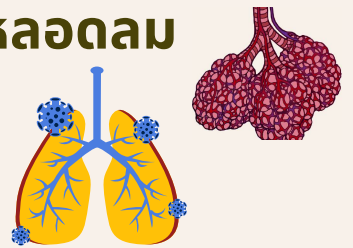
ทำให้สมรรถภาพปอด
แย่ลง



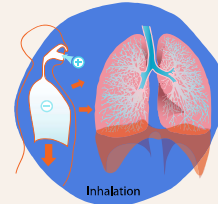
ทำให้โรคประจำตัว เช่น
โรคหัวใจ โรคหอบหืด
กำเริบ



ทำให้เกิดโรคหลอดลม
อักเสบเรื้อรัง



ทำให้สมรรถภาพปอด
ลดลง



เพิ่มอัตราการเสียชีวิต
จากโรคมะเร็งปอด ฝุ่น
ขนาดเล็กถือเป็นสารก่อ
มะเร็งชนิดหนึ่ง



การป้องกัน

- 1 ลดกิจกรรมนอกบ้านลง
- 2 งดการออกกำลังกายกลางแจ้ง
- 3 สวมหน้ากากอนามัยที่ป้องกัน PM 2.5

5

เทคนิคดูแลตนเอง และคนที่เรารัก ต้อนรับปีใหม่



1

ร่วมสานสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว

เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและใจ เริ่มต้นปีด้วยทัศนคติเชิงบวก แบ่งปันเสียงหัวเราะ ความสุข สร้างความแน่นแฟ้นระหว่างคุณและบุคคลที่คุณรัก



2

ทบทวนช่วงปีที่ผ่านมา

มองสะท้อนจากปีที่ผ่านมา พุดคุยแลกเปลี่ยน เรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น ปรับปรุงเรื่องเล็กน้อยให้ดียิ่งขึ้น และทำตามอย่างค่อยเป็นค่อยไป



3

ให้ความสำคัญกับความสุข

เพื่อรักษาสุขภาพจิตให้ดีตั้งแต่ต้นปี สร้างทัศนคติเชิงบวก สร้างโอกาสบ่มเพาะความสุขให้งอกเงย เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิต ไปพร้อมกัน



4

ดูแลสุขภาพของตนเอง

การดูแลตนเองและใส่ใจสุขภาพ การออกกำลังกายและดูแลเรื่องอาหารการกิน ทำให้รู้สึกดีกับตนเอง ลดความเครียด ส่งเสริมสุขภาวะด้านต่างๆ อย่างรอบด้าน



5

ตั้งเป้าหมายเชิงบวก



ร่วมกันสร้างกิจกรรม ที่มีเป้าหมายที่น่าตื่นเต้น มีความหลากหลาย มีความหมาย ทำให้รู้สึกมีแรงบันดาลใจในการบรรลุเป้าหมายร่วมกัน





5 เทคนิค

ดูแลตัวเองและคนที่เรารัก

ต้อนรับปีใหม่

1

สานสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว

- เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและใจ เริ่มต้นปีด้วยทัศนคติเชิงบวก แบ่งปันเสียงหัวเราะ ความสุข สร้างความแน่นแฟ้นระหว่างคุณกับบุคคลที่คุณรัก

2

ทบทวนช่วงปีที่ผ่านมา



- มองสะท้อนจากปีที่ผ่านมา พุดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น ปรับปรุงเรื่องเล็กน้อยให้ดียิ่งขึ้น และทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป

3

ให้ความสำคัญกับความสุข



- เพื่อรักษาสุขภาพจิตให้ดีตั้งแต่ต้นปี สร้างทัศนคติเชิงบวก สร้างโอกาสแบ่งปันความสุขให้จอกเจย เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตไปพร้อมกัน

4

ดูแลสุขภาพของตนเอง



- ดูแลตนเอง ใส่ใจในสุขภาพ และออกกำลังกาย ดูแลเรื่องอาหาร รู้สึกดีกับตัวเอง ลดความเครียด ส่งเสริมสุขภาวะด้านต่าง ๆ อย่างรอบด้าน

5

ตั้งเป้าหมายเชิงบวก



- ร่วมกิจกรรมมีเป้าหมายน่าตื่นเต้น มีความหลากหลาย มีความหมาย ทำให้รู้สึกมีแรงบันดาลใจในการที่จะบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

