



# วารสาร สำนักงานจัดหางานจังหวัดเลย

ประจำเดือน ธันวาคม 2568



<https://www.doe.go.th/prd/loei>



สำนักงานจัดหางานจังหวัดเลย

สำนักงานจัดหางานจังหวัดเลย ศาลากลางจังหวัดเลย หลังเก่า ชั้น 2  
ถนนมลิวรรณ ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย 42000

# น้อมรำลึกถึงพระกรุณาธิคุณ



## โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่

โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ตามพระราชดำริ จัดตั้งโครงการแรกขึ้นที่ บ้านห้วยไม้หก อ. อมก๋อย จ. เชียงใหม่ พ. ศ. 2534 เป็นโครงการที่เริ่มขึ้นเพื่อจัดสรรที่อยู่อาศัยและทำกินให้แก่ราษฎรในพื้นที่ป่าและพื้นที่ทุรกันดาร โดยมีเป้าหมายสำคัญคือให้ 'คนอยู่กับป่าได้อย่างยั่งยืน' ทั้งในด้านคุณภาพชีวิตและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ผ่านหลักการ '3 อ.' คือ อิ่ม มีอาหารและแหล่งโปรตีนที่เพียงพอ, อุ่น มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง และมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น และอุดมการณ์ มีจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกับป่า ดูแลป่า ฟื้นฟูป่า

แนวคิดของพระองค์ไม่ใช่เพียง 'ปลูกต้นไม้' แต่คือการ 'ปลูกวิถีชีวิตใหม่' ให้คนอยู่ร่วมกับป่าได้อย่างกลมกลืน ชาวบ้านแต่ละครอบครัวได้รับจัดสรรพื้นที่เล็กๆ สำหรับปลูกบ้านและทำกินรอบๆ ป่าไม้ที่พวกเขาช่วยกันดูแล เมื่อป่าฟื้น คนก็อยู่ได้ โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่จึงไม่ใช่แค่โครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมแต่เป็นการออกแบบความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติใหม่ทั้งหมด เปรียบเสมือนบทเรียนแรกๆ ของ 'การพัฒนาอย่างยั่งยืน' ที่เกิดขึ้นในประเทศไทย โครงการนี้มักจะเรียกควบคู่กับโครงการ ป่ารักษ์น้ำ เพราะลักษณะการดำเนินงานมีเป้าหมายร่วมกัน ในการดูแลป่า ต้นน้ำ แหล่งน้ำ และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน พร้อมกับพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในพื้นที่

ตัวอย่างพื้นที่/โครงการที่ดำเนินแล้ว

โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ตามพระราชดำริบ้านอุดมทรัพย์ อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ตามพระราชดำริบ้านหนองห้า อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา

โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ตามพระราชดำริดอยฟ้าห่มปก อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงใหม่

โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ตามพระราชดำริดอยดำ อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่

# สารบัญ

สถานการณ์แรงงานจังหวัด

1

ตำแหน่งงานว่าง

2

สถานการณ์แรงงานต่างด้าว

3

ข่าวสารต่างประเทศ

4

ข่าวประชาสัมพันธ์

5

ภาพกิจกรรม

6-16

เกร็ดความรู้

17

# สถานการณ์แรงงาน จังหวัดเลย

นายจ้าง/ สถาน ประกอบการ (แห่ง)	ตำแหน่ง งาน	อัตรา	เพศ			วุฒิการศึกษา					
			ชาย	หญิง	ไม่จำกัด เพศ	ไม่จำกัดวุฒิ	ม.3	ม.6	ปวช.	ปวส.	ป.ตรี
38	77	195	76	20	99	63	36	23	35	17	21

## การให้บริการ ณ สำนักงานฯ

- ผู้สมัครงานมาใช้บริการขึ้นทะเบียนหางาน จำนวน 130 คน จำแนกเป็น ชาย 28 คน หญิง 102 คน
- บรรจุงาน จำนวน 100 คน จำแนกเป็น ชาย 21 คน หญิง 79 คน
- ให้บริการขึ้นทะเบียนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จำนวน 304 คน จำแนกเป็น ชาย 174 คน หญิง 130 คน
- ให้บริการรับรายงานตัวผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จำนวน 1,176 คน จำแนกเป็น ชาย 598 คน หญิง 578 คน

## ตำแหน่งงานที่นายจ้าง

### ต้องการมากที่สุด

1. แรงงานทั่วไป
2. พนักงานชาย
3. พนักงานการตลาด
4. พนักงานบริการลูกค้า
5. พนักงานคลังสินค้า

## ตำแหน่งงานที่มีผู้สมัครมากที่สุด

1. แรงงานทั่วไป
2. จัดเรียงสินค้า
3. พนักงานคลังสินค้า
4. พนักงานการตลาด
5. พนักงานบริการลูกค้า

## ตำแหน่งงานที่ได้รับการบรรจุมากที่สุด

1. แรงงานทั่วไป
2. พนักงานคลังสินค้า
3. พนักงานจัดเรียงสินค้า
4. พนักงานการตลาด
5. พนักงานชาย

บริษัท	ตำแหน่ง	จำนวน (อัตรา)	ค่าจ้าง	คุณสมบัติ		
				เพศ	อายุ (ปี)	วุฒิ การศึกษา
บริษัท ช่างยุทธ การศึลา เลย (1997) จำกัด (กิจการเหมืองหิน) เลขที่ 41 หมู่ที่ 8 ตำบลเอราวัณ อำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย โทรศัพท์ 08 9569 5477	วิศวกรโยธา	1	ไม่น้อยกว่าค่าแรงขั้นต่ำ 347 บาท/วัน หรือ 10,410 บาท/เดือน	ชาย	30 - 50 ปี	ป.ตรี สาขาที่เกี่ยวข้อง
	วิศวกร เครื่องกล อุตสาหกรรมกร ผลิต	3	ไม่น้อยกว่าค่าแรงขั้นต่ำ 347 บาท/วัน หรือ 10,410 บาท/เดือน	ชาย	30 - 50 ปี	ป.ตรี สาขาที่เกี่ยวข้อง
	วิศวกรไฟฟ้า	3	ไม่น้อยกว่าค่าแรงขั้นต่ำ 347 บาท/วัน หรือ 10,410 บาท/เดือน	ชาย	30 - 50 ปี	ป.ตรี สาขาที่เกี่ยวข้อง
	ช่างก่อสร้าง/โยธา	5	ไม่น้อยกว่าค่าแรงขั้นต่ำ 347 บาท/วัน หรือ 10,410 บาท/เดือน	ชาย	25 - 40 ปี	ปวช. ขึ้นไป
	ช่างเชื่อม	5	ไม่น้อยกว่าค่าแรงขั้นต่ำ 347 บาท/วัน หรือ 10,410 บาท/เดือน	ชาย	25 - 40 ปี	ปวช. ขึ้นไป
	ช่างเทคนิคการ ผลิต/ ช่างควบคุม การผลิต	5	ไม่น้อยกว่าค่าแรงขั้นต่ำ 347 บาท/วัน หรือ 10,410 บาท/เดือน	ชาย	25 - 40 ปี	ปวช. ขึ้นไป
	ช่างไฟฟ้า	5	ไม่น้อยกว่าค่าแรงขั้นต่ำ 347 บาท/วัน หรือ 10,410 บาท/เดือน	ชาย	25 - 40 ปี	ปวช. ขึ้นไป
	ช่างกลโรงงาน	5	ไม่น้อยกว่าค่าแรงขั้นต่ำ 347 บาท/วัน หรือ 10,410 บาท/เดือน	ชาย	25 - 40 ปี	ปวส. ขึ้นไป

# ตำแหน่งงานว่าง



# สถานการณ์แรงงานต่างด้าว

ที่จอร์ับใบอนุญาตทำงานในจังหวัดเลย เดือน พฤศจิกายน 2568

## 1.การบริหารจัดการแรงงานต่างด้าว

ลำดับ	ประเภทแรงงานต่างด้าว	รวมแรงงานต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงานทั้งหมด					นายจ้าง	หมายเหตุ
		รวม	เมียนมา	ลาว	กัมพูชา	อื่นๆ		
1	แรงงานต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงาน (มาตรา 59) ทั่วไป	109	-	-	-	109	45	
2	แรงงานต่างด้าวที่นำเข้ามาทำงานตามข้อตกลงระหว่างรัฐต่อรัฐ (MOU)	2,577	83	2,482	12	-	951	
3	ชนกลุ่มน้อยที่ยังไม่ได้รับสัญชาติไทย หรือไม่มีสถานะทางทะเบียน (มาตรา 63/1)	58	-	-	-	58	34	
4	แรงงานต่างด้าวที่ได้รับการผ่อนผันให้อยู่ในราชอาณาจักรไทย ตาม มติ ครม. 5 ก.ค. 65	226	226	-	-	-	67	
5	แรงงานต่างด้าวที่ได้รับการผ่อนผันให้อยู่ในราชอาณาจักรไทย ตาม มติ ครม. 5 ก.ค. 66	95	95	-	-	-	22	
6	แรงงานต่างด้าวที่ได้รับการผ่อนผันให้อยู่ในราชอาณาจักรไทย ตาม มติ ครม. 24 ก.ย. 67 1) ที่มีสถานะไม่ถูกต้องตามกฎหมาย 2) แรงงานต่างด้าวที่ได้รับการขยายระยะเวลาในการต่ออายุตามมติ ครม. 4 ก.พ. 68	333	228	73	31	1	81	
		77	-	27	50	-	49	
<b>รวม</b>		<b>3,475</b>	<b>632</b>	<b>2,582</b>	<b>93</b>	<b>168</b>	<b>1,249</b>	

## 2. การตรวจสอบนายจ้าง/สถานประกอบการ และแรงงานต่างด้าว

ลำดับ	รายการ	นายจ้าง/ สถาน ประกอบการ (แห่ง)	แรงงานต่างด้าว					ข้อหาความผิดตาม พรก./อื่น		
			รวม	เมียน มา	กัมพูชา	ลาว	อื่นๆ	ม.8	ม.9	อื่นๆ
1	ตรวจสอบนายจ้าง/ สถานประกอบการ และแรงงานต่างด้าว	5	16	-	-	16	-	-	1	-
2	พบการกระทำผิด /การดำเนินคดี	แรงงาน ต่างด้าว	1	-	-	1	-	2	-	-
3	เปรียบเทียบปรับ นายจ้างตามมาตรา 113	จำนวน - ราย รวมเป็นเงิน - บาท ยอดสะสม (1 ต.ค. 2568 - 22 ต.ค. 2568) นายจ้าง - ราย คนต่างด้าว - ราย เป็นเงิน จำนวน - บาท								

# ข่าวสารงานต่างประเทศ



## ประชาสัมพันธ์

สำหรับคนหางานที่เดินทางไปทำงานในประเทศญี่ปุ่น

ข้อควรระวังในการเปลี่ยนงานและหางาน

กฎหมายของประเทศญี่ปุ่น

### ห้าม

บุคคล องค์กรกำกับดูแล หรือบริษัทจัดหางานในประเทศญี่ปุ่น

เรียกเก็บค่าบริการ ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายใดๆ

ในการแนะนำงานและสัมภาษณ์งานที่ดำเนินการในประเทศญี่ปุ่น

จากคนหางาน

หากพบการกระทำดังกล่าว

ขอให้ติดต่อสำนักงานแรงงานในประเทศญี่ปุ่น

เพื่อตรวจสอบข้อเท็จจริง



สำนักงานแรงงานในประเทศญี่ปุ่น



03 5422 7014 - 5



labourhotline1



labourhotline2



japan@mol.go.th



3-14-6 Kami-Osaki, Shinagawa-ku, Tokyo

141-0021

ด้วยความห่วงใย จากกองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ กรมการจัดหางาน



# ข่าวสารประชาสัมพันธ์

## กรมการจัดหางาน เปิดฝึกอบรมก่อนบิน **45** ชั่วโมง



ประจำปี 2569 รุ่นที่ 2



ณ โรงแรมซิตี พาร์ค (CITY PARK HOTEL)

ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา

อบรม **ฟรี!!**

จำนวน

**90**

คน

### \*คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

- เป็นผู้ที่ได้รับสัญญาจ้างแล้ว (ช่อง 6)
- เป็นผู้ที่อยู่ระหว่างรอสัญญาจ้าง (ช่อง 3 - 5)

ระหว่างวันที่

**9-14**

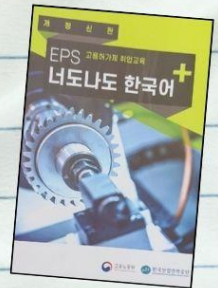
**มกราคม**

**2569**

**(6 วัน 5 คืน)**

### \*สิ่งที่ผู้เข้าอบรมจะได้รับ

- การอบรมก่อนบิน 45 ชั่วโมง **ฟรี!!**
- หนังสืออบรมภาษาเกาหลี **ฟรี!!**  
ปากกา และสมุด
- วุฒิบัตรรับรองการเข้าอบรม **ฟรี!!**
- ที่พัก 5 คืน พร้อมอาหารเช้า **ฟรี!!**
- อาหารกลางวันและอาหารว่าง **ฟรี!!**



QR CODE

ลงทะเบียนเรียน

### \*สิ่งที่ผู้เข้าอบรมรับผิดชอบ

- อาหารเย็น
- ค่าใช้จ่ายส่วนตัวอื่นๆ



ฝ่ายจัดส่งไปทำงานสาธารณรัฐเกาหลี



Epsthailand



02 245 6716 , 02 245 1186 , 02 245 9429

# ภาพกิจกรรม

วันจันทร์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๘ นางแคสริยา สืบสาย จัดหางานจังหวัดเลย พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดเลย ร่วมกิจกรรมเคารพธงชาติ สวดมนต์และร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี ณ บริเวณหน้าเสาธง ศาลากลางจังหวัดเลย โดยมีนายกิตติคุณ บุตรคุณ รองผู้ว่าราชการจังหวัดเลย เป็นผู้นำกิจกรรมดังกล่าว



# ภาพกิจกรรม

วันที่ศุกร์ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๘ นางแคสริยา สืบสาย จัดหางานจังหวัดเลย พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดเลย เข้าร่วมพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทานกรมการจัดหางาน ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๘ ณ วัดในวัง ตำบลนาทวิ อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา โดยมีนายพิเชษฐ์ ทองพันธ์ อธิบดีกรมการจัดหางาน เป็นประธานในพิธี



# ภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นางแคสริยา สืบสาย จัดหางานจังหวัดเลย ได้มอบหมายให้เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดเลย ลงพื้นที่สำรวจตำแหน่งงานว่างจากนายจ้าง/สถานประกอบการในพื้นที่อำเภอด่านซ้ายและอำเภอภูเรือ เพื่อหาตำแหน่งงานว่างให้แก่ประชาชน และกลุ่มคนพิเศษ จำนวน ๓ แห่ง รวม ๕ ตำแหน่ง จำนวน ๑๕ อัตรา



# ภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นางแคสริยา สืบสาย จัดหางานจังหวัดเลย  
เข้าพิธีบำเพ็ญกุศลปัดกรรมวาร (๑๕ วัน) เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล  
แด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง  
ณ ศาลาบูรพาจารย์ วันศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง จังหวัดเลย  
โดยมีนายชัยพจน์ จรูญพงศ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย เป็นประธานในพิธี



# ภาพกิจกรรม

วันพุธที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นางแคสริยา สืบสาย จัดหางานจังหวัดเลย มอบหมายให้นางสาวกิริณา ตันเพชร ตำแหน่ง นักวิชาการแรงงานชำนาญการ รักษาการในตำแหน่งนักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดเลย ดำเนินโครงการเตรียมความพร้อมแก่กลุ่มเป้าหมาย ก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงาน กิจกรรมแนะแนวอาชีพให้นักเรียน นักศึกษา (เปิดประตูสู่อาชีพ ให้นักเรียน นักศึกษา) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ ณ โรงเรียนสันติวิทยาสรรพ์ อำเภอผาขาว จังหวัดเลย มีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๕๖๕ คน



# ภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นางแคสริยา สืบสาย จัดหางานจังหวัดเลย พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดเลย เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่มดอกไม้สด เนื่องในวันพระบิดาแห่งฝนหลวง ประจำปี ๒๕๖๘ เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ ศาลาประชาคมอำเภอเมืองเลย โดยมีนายชัยพจน์ จรูญพงศ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย เป็นประธานพิธีวางพานพุ่มดอกไม้สด ถวายราชสักการะในครั้งนี้



# ภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นางแคสริยา สืบสาย จัดหางานจังหวัดเลย พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดเลย เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา รวมพลังแห่งความภักดี เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ณ บริเวณลานพญานาคปู่ไหลคำมา สวนสาธารณะกุดป่อง และทำความสะอาดหน้าโรงพยาบาลเลย ไปถึง แขวงทางหลวงเลยที่ ๑ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยมีนายประยูร อรัญรุท รองผู้ว่าราชการจังหวัดเลย เป็นประธานในพิธี



# ภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นางแคสริยา สีสาย จัดหางานจังหวัดเลย มอบหมายให้นางสาวกิริณา ต้นเพชร นักวิชาการแรงงานชำนาญการ รักษาการ ในตำแหน่งนักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สำนักงาน จัดหางานจังหวัดเลย ดำเนินโครงการเตรียมความพร้อมแก่กลุ่มเป้าหมายก่อนเข้าสู่ ตลาดแรงงาน กิจกรรมรับงานไปทำที่บ้าน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ ณ ศูนย์ฝึกอาชีพชุมชนบ่อบิต ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑๐ คน



# ภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นางแคสริยา สืบสาย จัดหางานจังหวัดเลย มอบหมายให้นางสาวกิริณา ตันเพชร นักวิชาการแรงงานชำนาญการ รักษาการ ในตำแหน่งนักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สำนักงานฯ ร่วมพิธีบำเพ็ญกุศล สวดพระอภิธรรม อุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ณ ศาลาบูรพาจารย์ วัดศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง โดยมีนายประยูร อรัญรุท รองผู้ว่าราชการจังหวัดเลย เป็นประธานในพิธี



# ภาพกิจกรรม

วันจันทร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นางแคสริยา สืบสาย จัดหางานจังหวัดเลย พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดเลย เปิดศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทย “คนไทยต้องมืงานทำ” ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดเลย ศาลากลางจังหวัดเลย (หลังเก่า) ชั้น ๒ ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย



# ภาพกิจกรรม

วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นางแคสริยา สืบสาย จัดหางานจังหวัดเลย พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ฯ เข้าร่วมกิจกรรมงานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสวรรคตครบ ๑๐๐ ปี ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ และงานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี เนื่องในโอกาสวันประสูติครบ ๑๐๐ ปี ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ พิธีสำคัญประกอบด้วย พิธีเจริญพระพุทธมนต์และทำบุญ ตักบาตร ถวายพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว และถวาย พระกุศลแด่สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี พิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว พิธีวางพุ่ม ดอกไม้ถวายสักการะสมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี เพื่อเป็นการถวายความจงรักภักดีและน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ บริเวณศาลากลาง จังหวัดเลย โดยมีนายชัยพจน์ จรูญพงศ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย เป็นประธานในพิธี



# เกร็ดความรู้

## ฤดูหนาว...เสี่ยงสุขภาพผู้สูงวัย แนะนำ 7 วิธีดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาว



เกร็ดความรู้สุขภาพ

สสส

## ฤดูหนาว...เสี่ยงสุขภาพผู้สูงวัย แนะนำ 7 วิธีดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาว



เมื่อเข้าสู่ช่วงฤดูหนาว อากาศก็จะเริ่มเย็นลงซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยร่างกายที่เสื่อมถอยจึงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงกับโรคหน้าหนาว สำหรับผู้สูงอายุที่จะดูแลตนเองในช่วงที่อากาศมีอุณหภูมิลดต่ำลง โดยการสวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด รับประทานอาหารประจำวันตามแพทย์สั่งและสวมใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง วิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในช่วงฤดูหนาวมี 7 วิธี คือ

1. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นสวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ
4. ฉีดวัคซีนกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ที่มาโรคหน้าหนาว
5. รับประทานยาโรคประจำตัวตามที่แพทย์สั่ง หากมีความผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที
6. หลีกเลี่ยงไปในสถานที่แออัด อากาศไม่ถ่ายเท
7. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกจากบ้านหรือไปในสถานที่ชุมชน

โรคต่างๆที่มากับหน้าหนาวอาจสร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้สูงอายุ การดูแลและเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ ร่วมกับการเฝ้าระวังและการป้องกันจึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างมีความสุข

ที่มา : กรมการแพทย์