



วารสาร สถานการณ์ตลาดแรงงาน ประจำเดือน ตุลาคม 2565



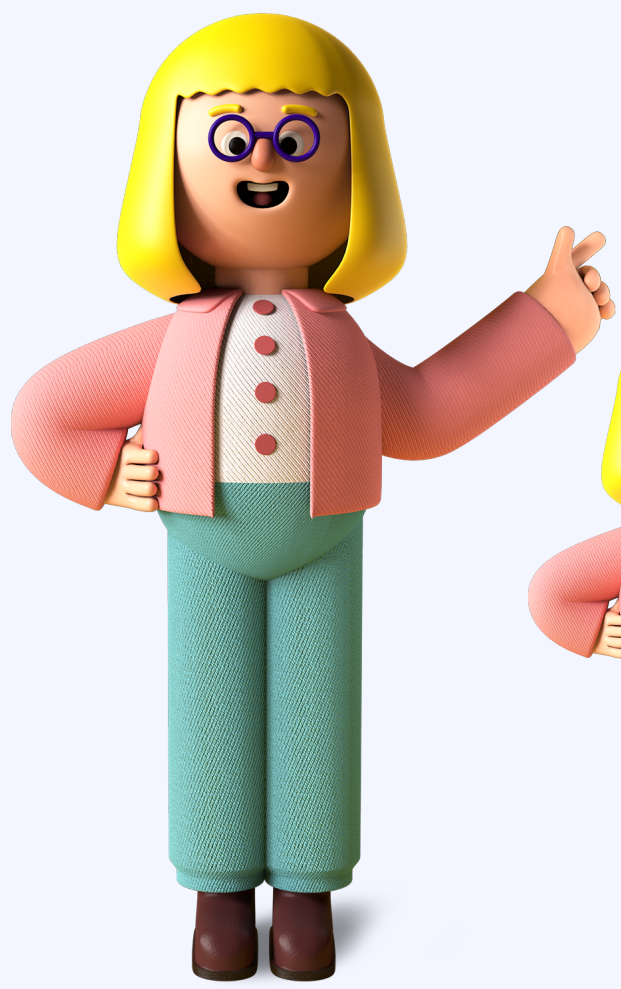
- ▶ ผลการปฏิบัติงาน ณ สำนักงาน
- ▶ ตำแหน่งงานว่าง
- ▶ อาชีพทางเลือก
- ▶ ประชาสัมพันธ์ข่าวสารสำนักงาน
- ▶ บทความสุขภาพ



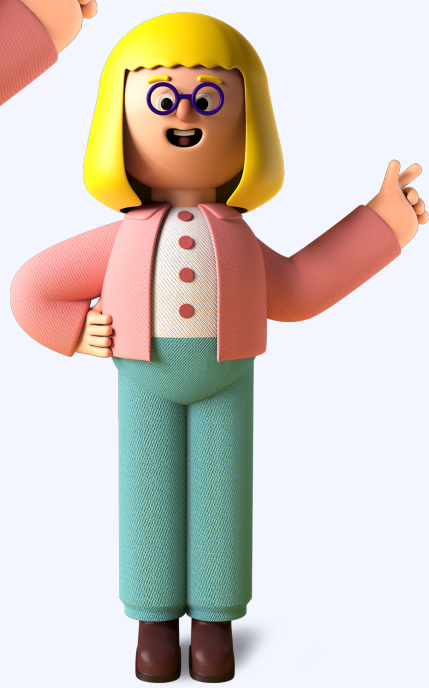
สถานการณ์ตลาดแรงงาน

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 ได้ศึกษาข้อมูลสถานการณ์ตลาดแรงงานจากการให้บริการจัดหางานในเขตพื้นที่ความรับผิดชอบของสำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 ประกอบด้วย เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง

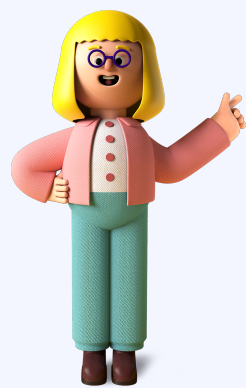
โดยวิเคราะห์จำนวนผู้สมัครงานที่มาใช้บริการจัดหางาน ความต้องการแรงงาน และการบรรจุงาน ณ สำนักงาน ในรอบเดือนตุลาคม 2565 ตามรายละเอียด ดังนี้



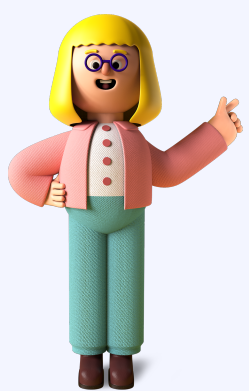
จำนวนผู้สมัครงานที่มาใช้บริการจัดหางาน 141 คน/ครั้ง



ตำแหน่งงานว่าง 204 อัตรา



การบรรจุงาน 135 คน



ผู้ประกันตนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน

การขึ้นทะเบียน

ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน 523 คน



229



294

รายงานตัว

ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน 1,314 คน



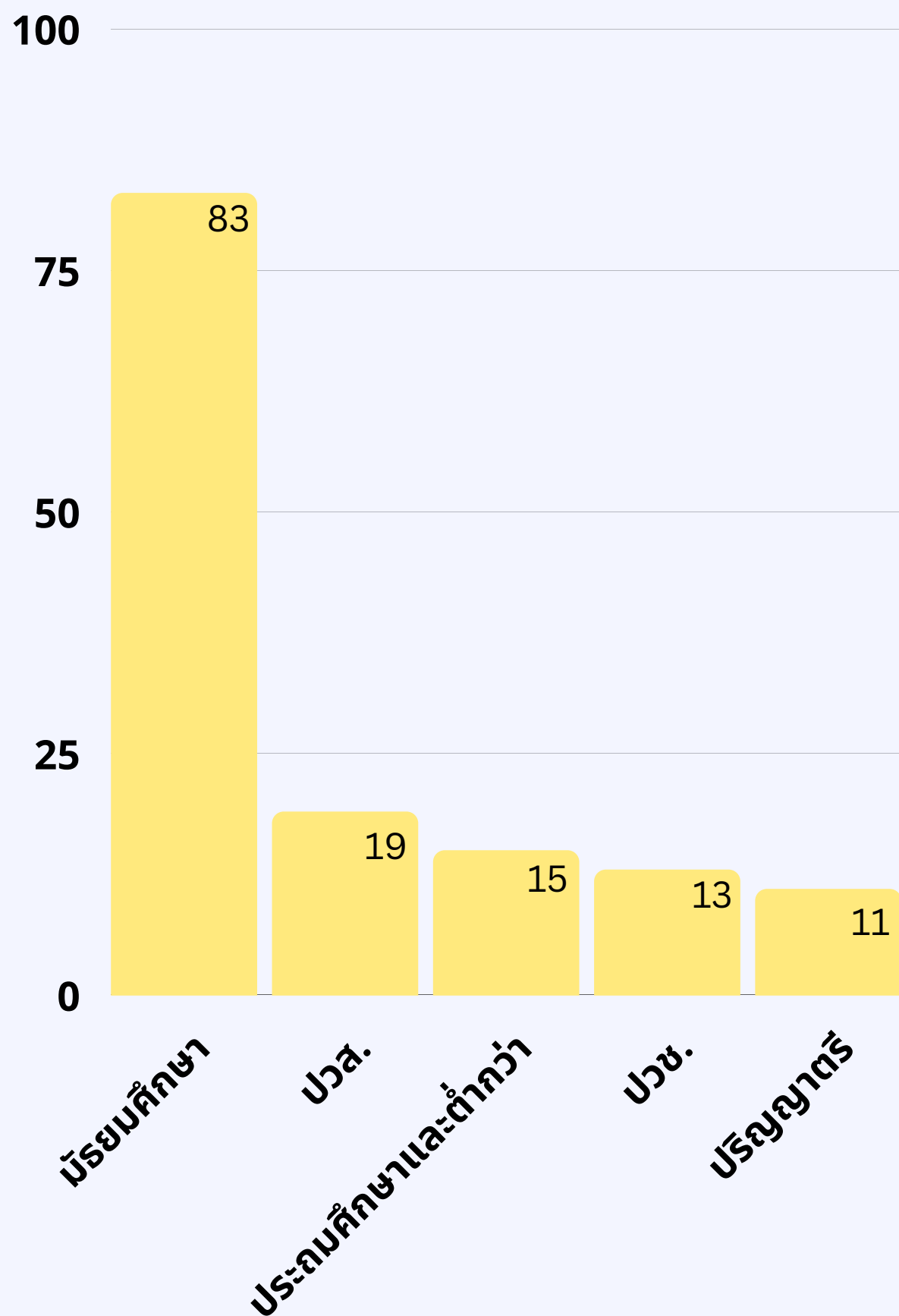
624



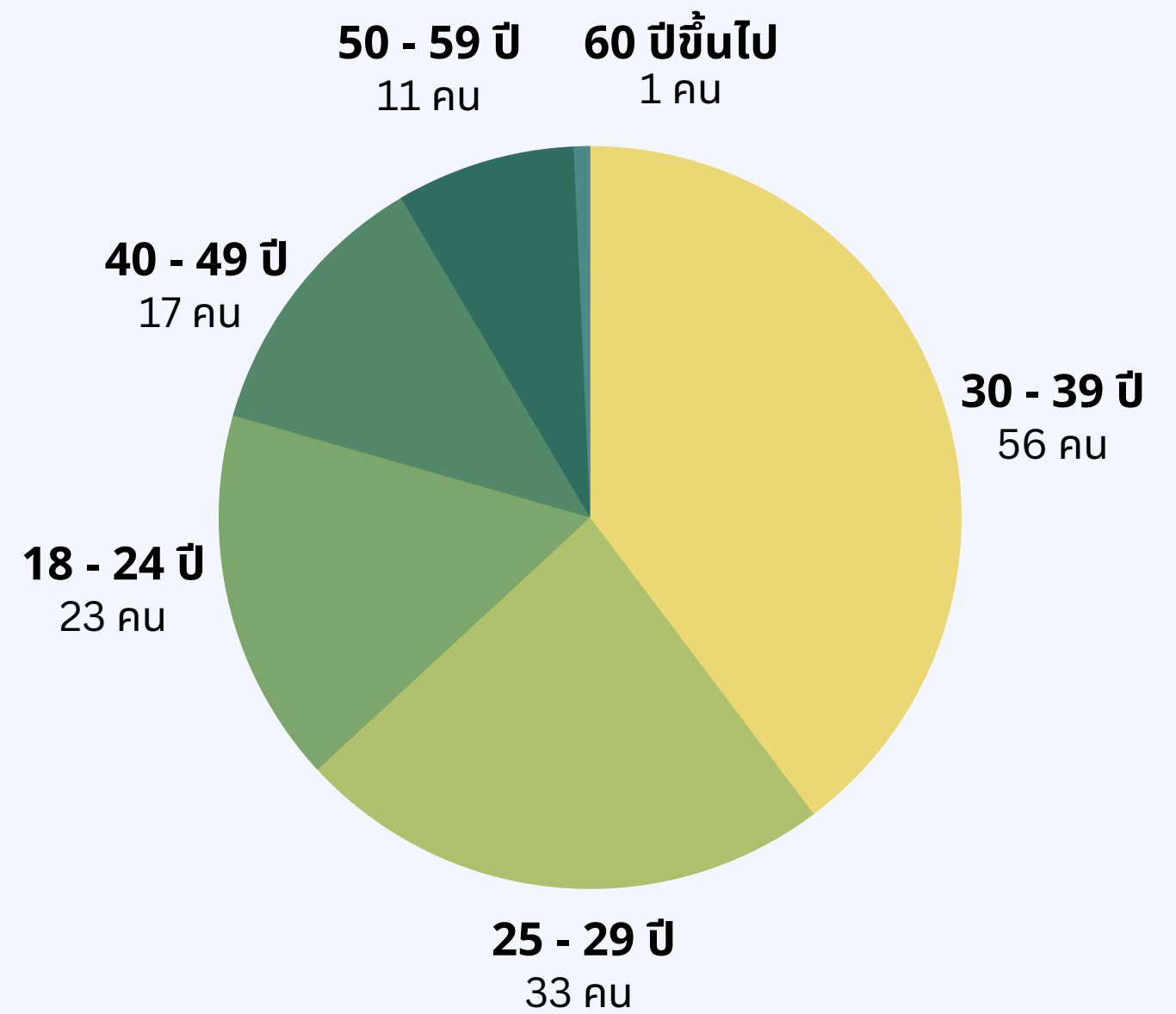
690

จำนวนผู้สมัครงานที่มาใช้บริการจัดหางาน 141 คน/ครั้ง

จำแนกตามวุฒิการศึกษา



จำแนกตามช่วงอายุ

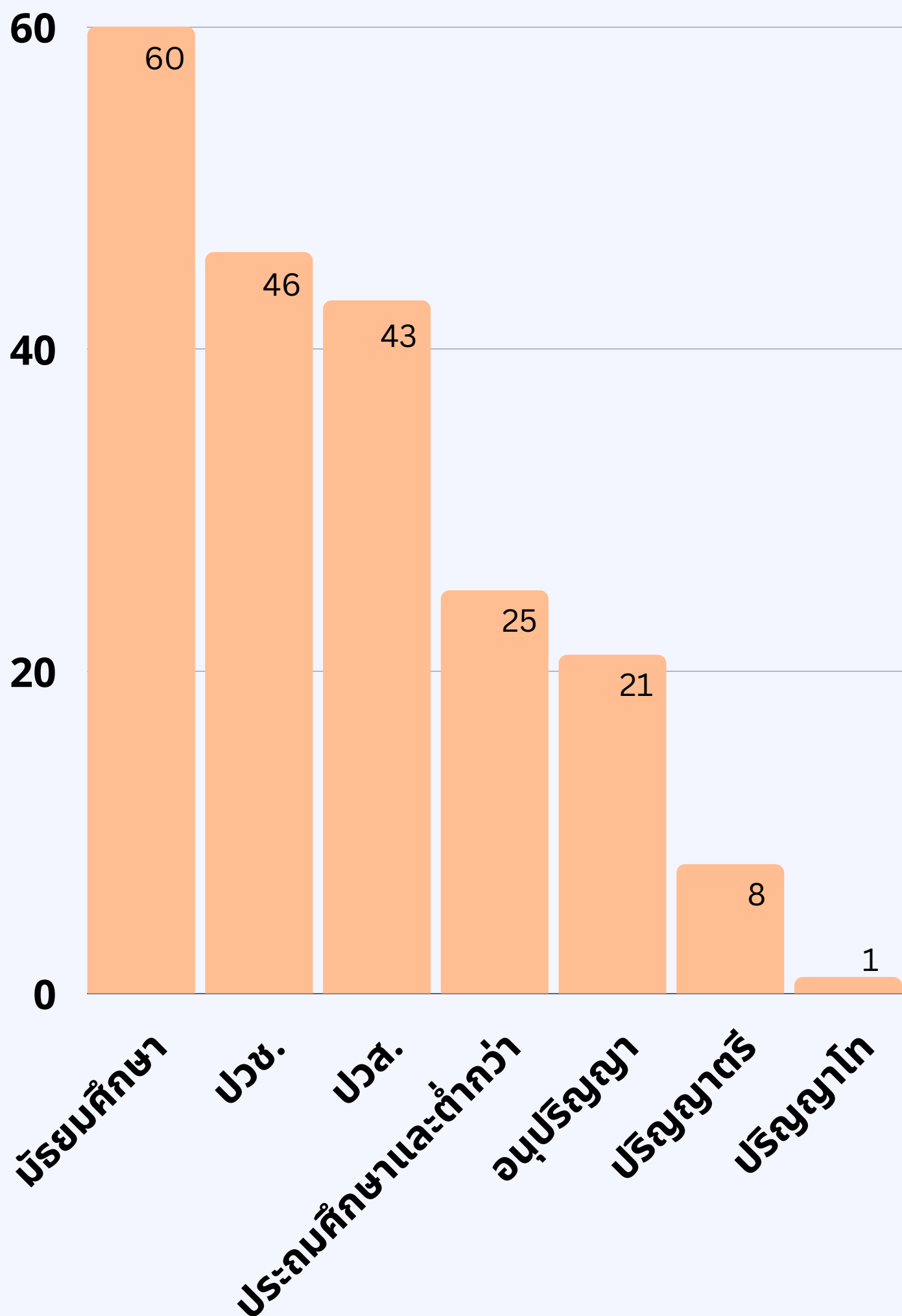


ตำแหน่งงานที่มีผู้สมัครงานมาใช้บริการจัดหางานมากที่สุด 3 ตำแหน่งแรก

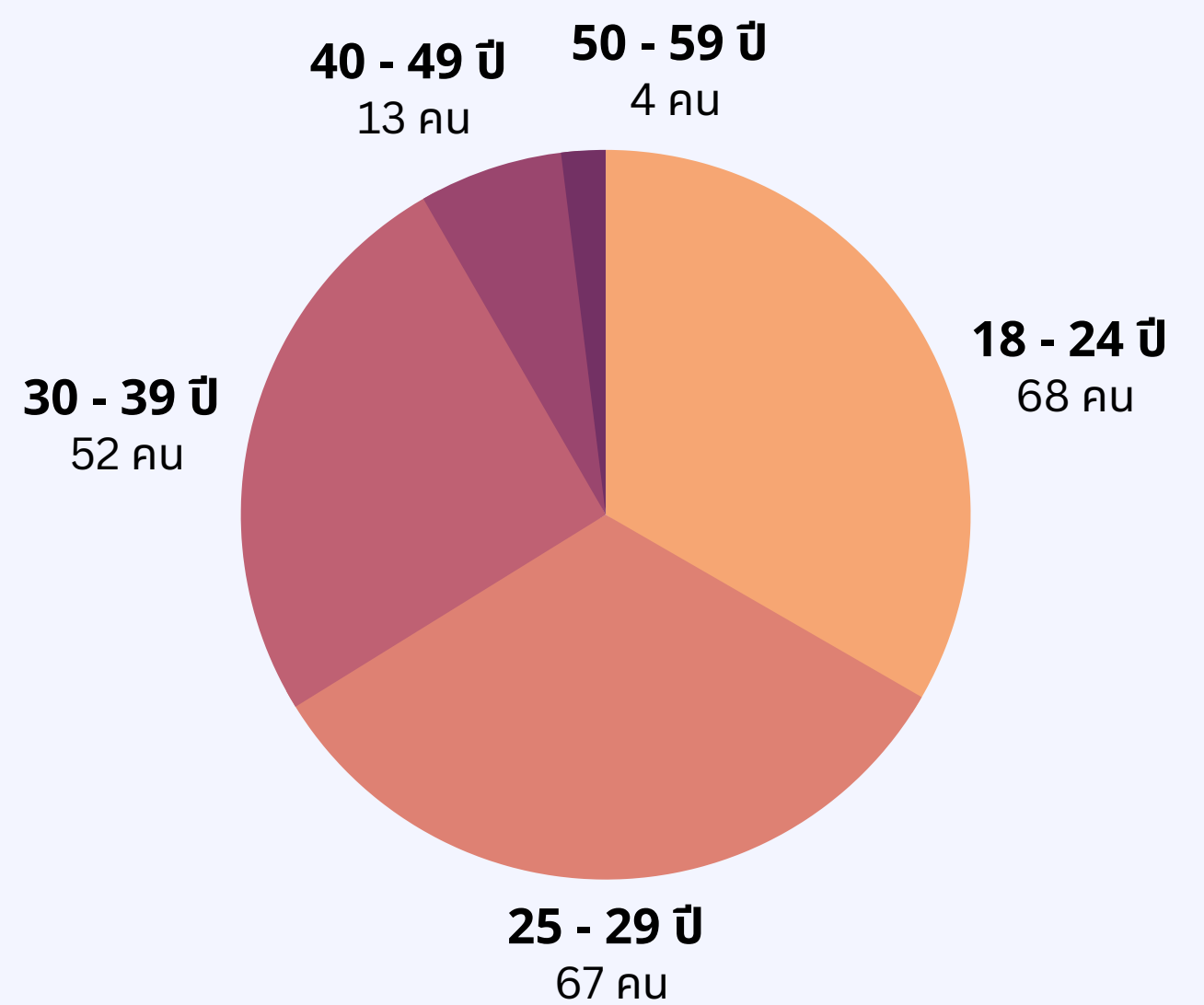
- ➔ ตัวแทนฝ่ายขายด้านเทคโนโลยีและการค้า จำนวน 33 คน คิดเป็น 23.40%
- ➔ พนักงานรับส่งเอกสาร พนักงานขนสัมภาระและพนักงานขนส่งสินค้าอื่น ๆ จำนวน 33 คน คิดเป็น 23.40%
- ➔ เจ้าหน้าที่เก็บเงิน จำนวน 19 คน คิดเป็น 13.48%

ตำแหน่งงานว่าง 204 อัตรา

จำแนกตามวุฒิการศึกษา



จำแนกตามช่วงอายุ

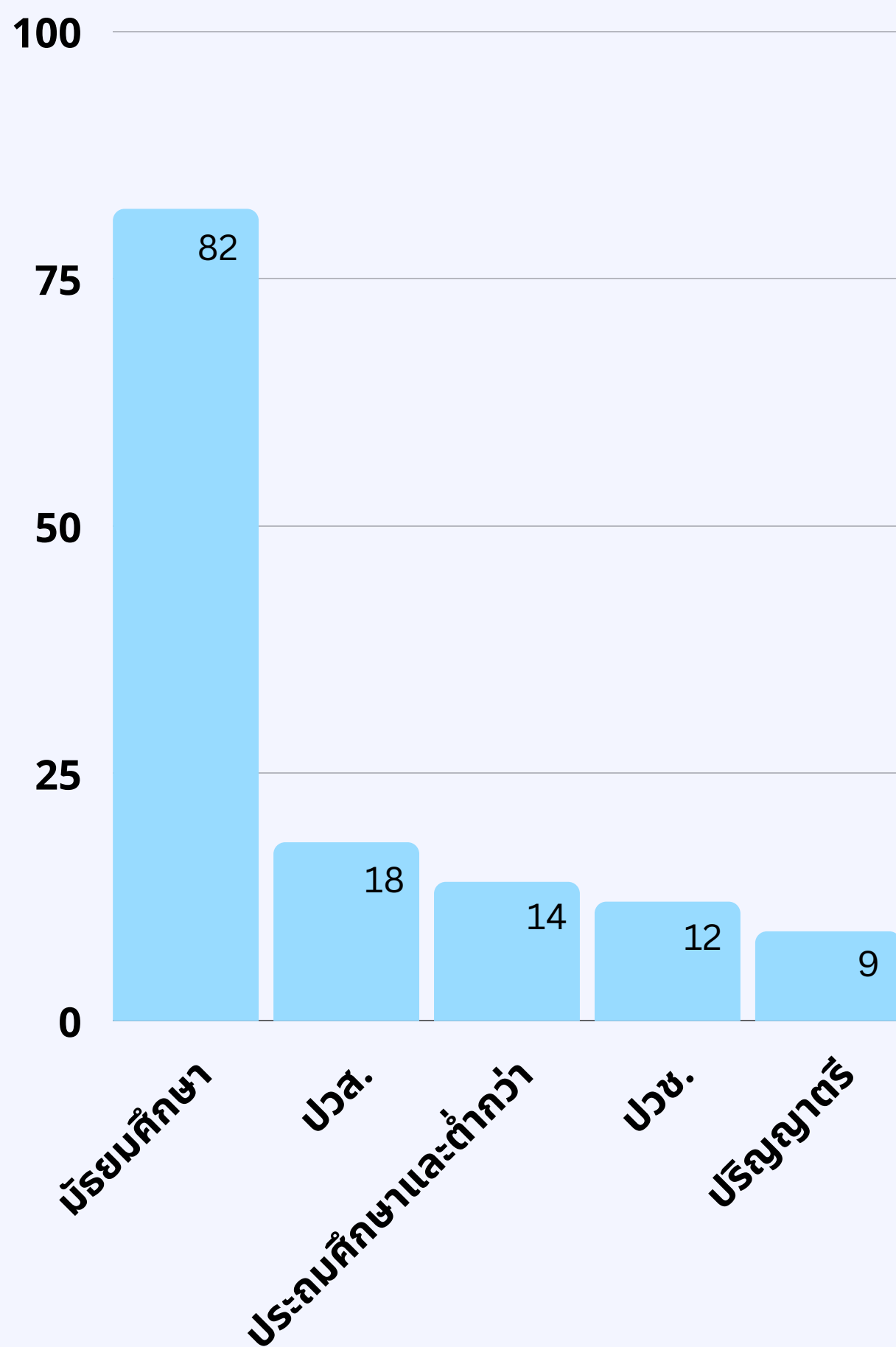


ตำแหน่งที่นายจ้างหรือสถานประกอบการต้องการแรงงานมากที่สุด 3 ลำดับแรก

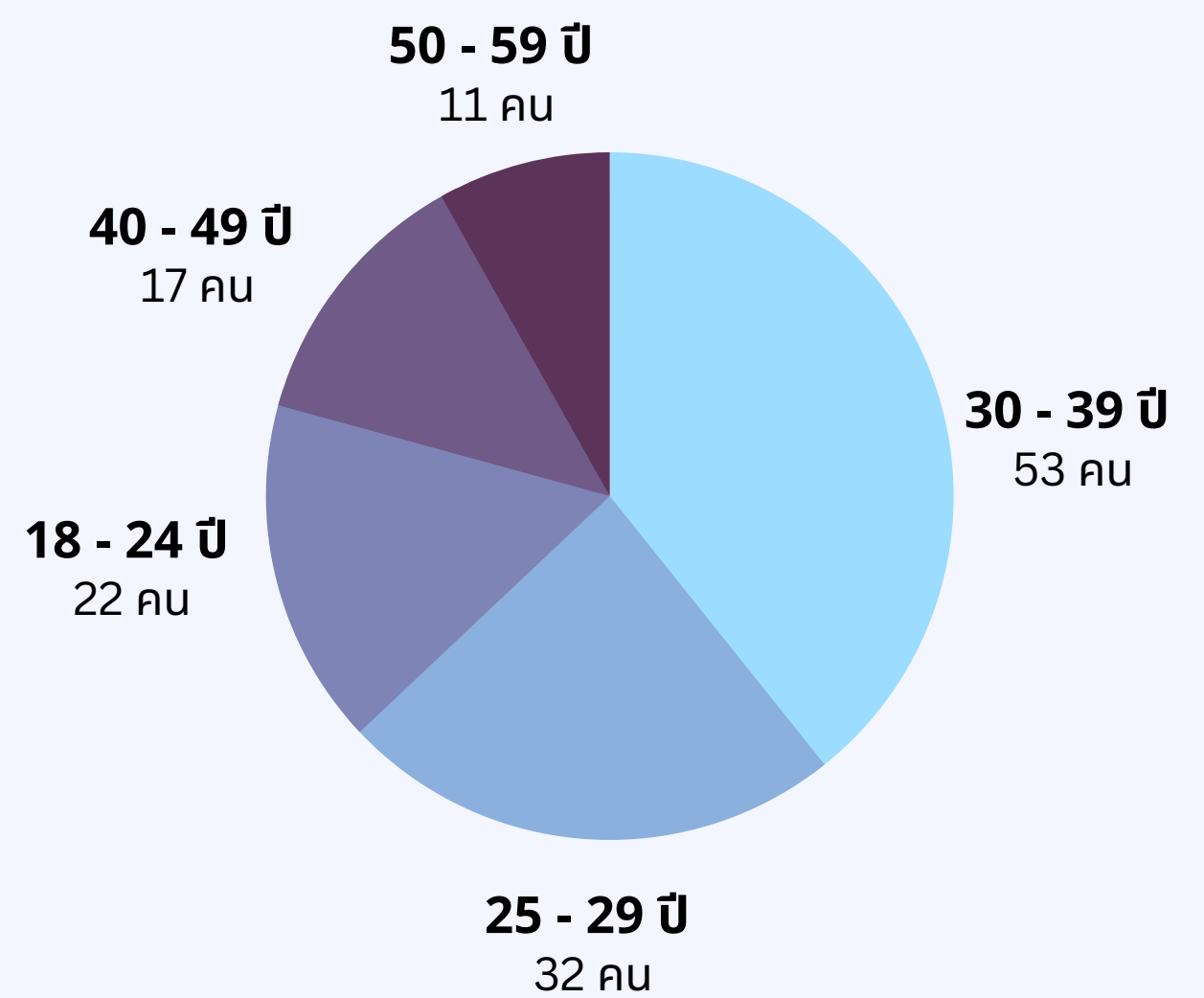
- ➔ ตัวแทนฝ่ายขายด้านเทคโนโลยีและการค้า จำนวน 50 อัตรา คิดเป็น 24.51%
- ➔ พนักงานรับส่งเอกสาร พนักงานขนสัมภาระและพนักงานขนส่งสินค้าอื่น ๆ จำนวน 30 อัตรา คิดเป็น 14.71%
- ➔ ช่างเทคนิควิศวกรรมเครื่องกล จำนวน 22 อัตรา คิดเป็น 10.78%

การบรรจุกงาน 135 คน

จำแนกตามวุฒิการศึกษา



จำแนกตามช่วงอายุ



ตำแหน่งที่ได้รับการบรรจุกงานมากที่สุด 3 ลำดับแรก

- ➔ ตัวแทนฝ่ายขายด้านเทคโนโลยีและการค้า จำนวน 42 อัตรา คิดเป็น 31.11%
- ➔ พนักงานรับส่งเอกสาร พนักงานขนสัมภาระและพนักงานขนส่งสินค้าอื่น ๆ จำนวน 30 อัตรา คิดเป็น 22.22%
- ➔ เจ้าหน้าที่เก็บเงิน จำนวน 22 อัตรา คิดเป็น 16.30%



ตำแหน่งงานว่าง



ตำแหน่ง	ค่าจ้าง	ชื่อสถานประกอบการ
พ่อครัว/แม่ครัว เพศชาย/หญิง 4 อัตรา อายุ 25-45 ปี วุฒิ ม.3 - ป.ตรี	11,000.บ/ด	บริษัท โรงพยาบาลไทยนครินทร์ จำกัด (มหาชน) 345 ถนนเทพรัตน แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทร. 02-3612727 ต่อ 3946
Admin (ธุรการช่าง) เพศชาย/หญิง 1 อัตรา อายุ 24-32 ปี วุฒิ ปวส. - ป.ตรี	16,000.บ/ด	บริษัท เลอะ คอร์ปอเรชั่น จำกัด 1/28 - 29 อาคารบางนารามิ ชั้น 14 ห้องA,B1 ซอยบางนา-ตราด 34 แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทร. 02-7469933
ผู้ช่วยขาย เพศชาย 10 อัตรา อายุ 18-35 ปี วุฒิ ม.3 - ป.ตรี	12,000.บ/ด	บริษัท แลคตาซอย จำกัด (สำนักงานใหญ่) 3532 ถนนสุขุมวิท แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 13150 โทร. 02-3960320-7
เจ้าหน้าที่ออกแบบกราฟิก เพศชาย 2 อัตรา อายุ 20-30 ปี วุฒิ ปวส. - ป.ตรี	14,000.บ/ด	บริษัท แม่พิมพ์ จำกัด 172 ซอยบางนา-ตราด 12 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 13150 โทร. 02-3991754-7
เจ้าหน้าที่จัดซื้อ เพศชาย/หญิง 2 อัตรา อายุ 22-35 ปี วุฒิ ป.ตรี - ป.โท Maintenance Engineer (Network&Communication) เพศชาย 1 อัตรา อายุ 22-45 ปี วุฒิ ป.ตรี พนักงานบัญชี เพศหญิง 2 อัตรา อายุ 22-35 ปี วุฒิ ปวส. - ป.ตรี	15,000.บ/ด	บริษัท สแตนดาร์ดไทย จำกัด 777 ซอยบางนา-ตราด 56 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทร. 095-9579731

WORK

ตำแหน่ง	ค่าจ้าง	ชื่อสถานประกอบการ
ช่างเชื่อม ประกอบงานเหล็ก เพศชาย 1 อัตรา อายุ 25-30 ปี วุฒิ ปวช. - ปวส.	15,000.บ/ด	บริษัท เอ็มทีอี จำกัด 104/2 ถนนสุขาภิบาล 2 แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 เบอร์โทรศัพท์ 02-3292001
ช่างซ่อมบำรุง เพศชาย/หญิง 2 อัตรา อายุ 23-40 ปี วุฒิ ปวช. - ป.ตรี	15,000.บ/ด	บริษัท ทีซีเอส แล็บเซอร์วิส แอนด์ ซัพพลาย จำกัด 148/14 ถนนอ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทร. 02-71508979 หรือ 094-3502422
ช่างอาคารทั่วไป เพศชาย 3 อัตรา อายุ 23-35 ปี วุฒิ ปวช. - ป.ตรี	15,000.บ/ด	บริษัท ศิรินเอสเตท จำกัด 100/4 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทร. 087-5098977
ผู้ช่วยครัว เพศชาย/หญิง 10 อัตรา อายุ 18-40 ปี วุฒิ ไม่กำหนด	12,600.บ/ด	บริษัท ดี แอนด์ ซี โฮเรกา เซอร์วิสส์ จำกัด 44/4 สุขุมวิท 21 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทร. 090-9471025
แคชเชียร์/เสิร์ฟ เพศชาย/หญิง 10 อัตรา อายุ 18-40 ปี วุฒิ ไม่กำหนด	11,000.บ/ด	
IT Helpdesk Support เพศชาย/หญิง 1 อัตรา อายุ 25-30 ปี วุฒิ อนุปริญญา - ป.ตรี	15,000.บ/ด	บริษัท วี ไฮแนป เทคโนโลยี จำกัด 695 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทร. 02-1014319
พนักงานขายหน้าร้าน เพศชาย/หญิง 1 อัตรา อายุ 19-40 ปี วุฒิ ม.3 - ป.ตรี	13,000.บ/ด	บริษัท เดอะเฟสซ็อบ จำกัด 54 อาคารบีบี บีวดิ่ง ชั้น16 ห้องเลขที่ 1603- 1605 ถนนสุขุมวิท21 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทร. 02-2620535

WORK

ตำแหน่ง	ค่าจ้าง	ชื่อสถานประกอบการ
PC พนักงานขายที่ร้าน เพศชาย/หญิง 10 อัตรา อายุ 23-40 ปี วุฒิ ม.3 - ป.ตรี	15,000.บ/ด	บริษัท เบสท์ เอช อาร์ เอ็ม จำกัด 1350/138-139 อาคารไทยรงค์ทาวเวอร์ อาคารบี ชั้นที่ 10 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250 โทร. 02-1150549
คนดูแลสวน เพศชาย 5 อัตรา อายุ 25-45 ปี วุฒิ ต่ำกว่าประถม - ม.6	353.บ/ว	บริษัท ปรีชา กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ เลขที่ 1919 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250 โทร. 02-7228855
ช่างเทคนิคเครื่องกล เพศชาย 10 อัตรา อายุ 21-30 ปี วุฒิ ปวช. - ป.ตรี ช่างเทคนิคไฟฟ้า เพศชาย 10 อัตรา อายุ 21-30 ปี วุฒิ ปวช. - ป.ตรี ช่างเทคนิคประจำเครื่องจักร เพศชาย 5 อัตรา อายุ 21-30 ปี วุฒิ ปวช. - ป.ตรี ช่างปฏิบัติการ เพศชาย 10 อัตรา อายุ 21-30 ปี วุฒิ ปวช. - อนุปริญญา	12,000.บ/ด	บริษัท ลีอกซ์เลย์ อีโวลูชั่น เทคโนโลยี จำกัด 102 ถนน ณ ระนอง แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 โทร. 02-3488941





ตำแหน่ง	ค่าจ้าง	ชื่อสถานประกอบการ
พนักงานบัญชี เพศชาย/หญิง 2 อัตรา อายุ 20-40 ปี วุฒิ ปวส. - ป.ตรี	13,000.บ/ด	บริษัท ที.ซี. เรดิโอ&คอมมิวนิเคชั่น จำกัด 44/4-5 ซอยสุขุมวิท 46 แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 โทร. 02-3920044
พนักงานขับรถยนต์ เพศชาย 2 อัตรา อายุ 20-40 ปี วุฒิ ม.6 - ป.ตรี	14,000.บ/ด	
เจ้าหน้าที่ฝ่ายขาย เพศชาย/หญิง 3 อัตรา อายุ 20-40 ปี วุฒิ ปวส. - ป.ตรี	14,000.บ/ด	
พนักงานสโตร์ เพศชาย/หญิง 2 อัตรา อายุ 18-40 ปี วุฒิ ม.3 - ม.6	353.บ/ว	บริษัท ที สัน เทรดมาร์ค จำกัด 5/2 ซ.ปทุมวันวิที 28 ถนนสุขุมวิท 101 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทร. 086-311-3575
พนักงาน QC เพศหญิง 3 อัตรา อายุ 18-40 ปี วุฒิ ม.3		
ช่างพิมพ์ Rotary, Full-Rotary เพศชาย 2 อัตรา อายุ 18-40 ปี วุฒิ ม.3 - ป.ตรี		
ช่างพิมพ์ออฟเซต เพศชาย 5 อัตรา อายุ 18-45 ปี วุฒิ ม.3 - ป.ตรี		
พนักงานผลิต เพศชาย/หญิง 5 อัตรา อายุ 18-45 ปี วุฒิ ม.3 - ปวช.		

WORK

ตำแหน่ง	ค่าจ้าง	ชื่อสถานประกอบการ
พนักงานบัญชี เพศหญิง 2 อัตรา อายุ 27-35 ปี วุฒิ ปวส. - ป.ตรี	15,000.บ/ด	บริษัท เอส อาร์ เค มัลติมีเดีย จำกัด (มหาชน) 82 ซอยปทุมวันวิที 28 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทร. 02-0170088
ผู้ช่วยเลขานุการ เพศหญิง 1 อัตรา อายุ 30-35 ปี วุฒิ ปวส. - ป.ตรี	17,000.บ/ด	
พนักงานธุรการ เพศหญิง 1 อัตรา อายุ 27-30 ปี วุฒิ ปวช. - ปวส.	15,000.บ/ด	
แม่บ้าน เพศชาย/หญิง 15 อัตรา อายุ 18-55 ปี วุฒิ ป.4 - ป.ตรี	353.บ/ว	บริษัท บีวดี้ง แคร่ เซอร์วิส จำกัด 43 ซอยสุขุมวิท 52 แขวงพระโขนงใต้ เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทร. 02-3331118
หัวหน้าแม่บ้าน เพศชาย/หญิง 5 อัตรา อายุ 20-55 ปี วุฒิ ป.4 - ป.ตรี	400.บ/ว	

บริการจัดหางานเพื่อคนไทย

Smart Job Center: SJC



อาชีพทางเลือก

บานอฟฟี ซอสคาราเมล เมนูสร้างอาชีพ

ส่วนผสม บานอฟฟี ซอสคาราเมล

อัตราส่วน แครกเกอร์

- ริชท์แครกเกอร์ 300 กรัม
- เนยสดชนิดเค็มละลาย 150 กรัม

อัตราส่วน ซอสคาราเมล

- น้ำตาลทรายชนิดละเอียด 250 กรัม
- น้ำเปล่า 70 กรัม
- วิปปิ้งครีม 150 กรัม
- กลิ่นวานิลลา 1/2 ช้อนชา
- เนยสดชนิดเค็ม 50 กรัม

อัตราส่วน วิปครีม

- วิปปิ้งครีม 500 กรัม
- กลิ่นวานิลลา 1/2 ช้อนชา
- ผงโกโก้ (สำหรับโรยหน้า)
- กล้วยหอม 8-9 ลูก

วิธีทำ บานอฟฟี ซอสคาราเมล

1. นำแครกเกอร์ไปบดให้ละเอียด ใส่ลงในชามผสม ตามด้วยเนยละลาย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. นำไปใส่ในถ้วยขนาด 7 ออนซ์ กดให้เรียบ ความหนาประมาณ 1 เซนติเมตร นำไปแช่ตู้เย็น 39 นาที
3. เติมน้ำตาลทรายลงไปในห้อง ตามด้วยน้ำเปล่า เปิดตาแก๊สใช้ไฟอ่อน รอน้ำเดือด ห้ามคน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที พอเริ่มเปลี่ยนสี ค่อยๆวนหม้อเบาๆ
4. พอได้ที่แล้วให้ปิดแก๊ส ใส่วิปปิ้งครีมลงไป แล้วรีบคนด้วยความเร็ว
5. พอส่วนผสมเข้ากันดี ใส่เนยลงไป ตามด้วยกลิ่นวานิลลา คนให้เข้ากันอีกครั้ง พักให้เย็นสนิท
6. เทวิปปิ้งครีมแช่เย็นลงในชามผสมที่นำไปแช่เย็นจัดมาแล้ว ตีด้วยตะกร้อไฟฟ้าความเร็วสูงสุดจนวิปปิ้งครีมตั้งยอด
7. นำวิปปิ้งครีมใส่ถุงบีบเตรียมไว้ จากนั้นนำไปแช่ตู้เย็นให้เซตตัว
8. นำกล้วยมาหั่นเป็นแว่นๆ นำไปวางรอบแก้วใส่แครกเกอร์พักไว้ตั้งแต่แรก บีบซอสคาราเมลลงไปตามขอบ
9. ตามด้วยวิปปิ้งครีมด้านบน โรยผงโกโก้ด้านบนเพื่อความสวยงาม ถือเป็นอันเสร็จพร้อมเสิร์ฟ





ประชาสัมพันธ์


มติกรม.เมื่อวันที่ 5 ก.ค. 65




เร่งดำเนินการในช่วงที่ 3 และยื่นเอกสารในระบบ Online ภายใน 13 กุมภาพันธ์ 2566
ในส่วนคนต่างด้าวที่มีสถานะไม่ถูกต้องตามกฎหมาย

01 จัดเก็บข้อมูลอัตลักษณ์บุคคล


ณ กองบังคับการตรวจคนเข้าเมือง 1 สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง หรือสถานที่อื่นที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองกำหนด



02  ตรวจโรคต้องห้ามตามกฎหมายฯ

ณ สถานพยาบาลรัฐหรือสถานพยาบาลที่ได้รับใบอนุญาต ให้ประกอบกิจการสถานพยาบาล


03 ยื่นเอกสารข้อ 1 และ ข้อ 2 ในระบบและรอการตรวจสอบ



APPROVED

04 ยื่นคำร้องขอจัดทำหรือปรับปรุงทะเบียนประวัติ

ณ สำนักงานเขต หรือสถานที่อื่นที่กรมการปกครองกำหนด



05 คนต่างด้าวที่ประสงค์จะทำงานต่อไปให้ดำเนินการ ดังนี้

ถึงวันที่ 13 ก.พ. 66



ทำ Passport



Link ขั้นตอนการต่ออายุ Online

มีหนังสือเดินทาง ดำเนินการขอรับตรวจลงตรา (VISA)

ไม่มีหนังสือเดินทาง

ให้ดำเนินการให้ได้มาซึ่งหนังสือเดินทางหรือเอกสารใช้แทนหนังสือเดินทางตามกำหนด และดำเนินการขอรับตรวจลงตรา (VISA)



หมายเหตุ

นายจ้างซึ่งกิจการไม่อยู่ในบังคับตามกฎหมายว่าด้วยการประกันสังคม ให้ยื่นเอกสารการประกันสุขภาพกับกระทรวงสาธารณสุข ภายในวันที่ 30 พ.ย. 65



Facebook Page
สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3



066-1139223
02-398-6630
02-398-7614
02-398-7615 ต่อ 16,17,22,26

เอ็นเข่าอักเสบ

อาการปวดเข่าที่ไม่ควรมองข้าม



เอ็นหัวเข่าอักเสบ หรือ Patellar Tendinitis คืออาการปวดหัวเข่า เข่าบวมแดง เจ็บข้อเข่า หรือเข่ามีรอยช้ำ อันเนื่องมาจากการที่เนื้อเยื่อที่ยึดระหว่างกล้ามเนื้อ และกระดูกหัวเข่า เกิดอาการอักเสบขึ้นมา โดยอาการเอ็นข้อเข่าอักเสบที่มักพบ คือ ปวดหัวเข่าตื้อๆ เจ็บเข่ามาก ขณะเคลื่อนไหวหัวเข่า ขยับหัวเข่าได้ลำบาก มีรอยฟกช้ำบริเวณเข่า ในผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการบวมแดงที่หัวเข่าร่วมด้วย

อาการสัญญาณเตือนเอ็นเข่าอักเสบ

1. ปวดเข่าด้านหลังจากกล้ามเนื้ออักเสบ เอ็นหลังเข่าอักเสบ จากการทำกิจกรรมที่กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังถูกกระชาก เมื่อเกิดซ้ำกล้ามเนื้อส่วนนี้ก็จะเกิดการฉีกขาดได้ หากเอ็นข้อเข่าอักเสบ จะมีอาการปวดใต้ข้อเข่า ปวดแปล็บๆ และจะปวดมากขึ้นเวลาวิ่งหรือเปลี่ยนท่าทาง
2. ปวดเข่าด้านนอก เจ็บยิ่งขึ้นเวลาก้าวเท้ายาวๆ หรือวิ่งลงเนิน เป็นอาการของการปวดเข่าด้านนอก จากแถบเอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ เกิดจากการที่เอ็นข้างเข่าอักเสบจากการเสียดสีกับปุ่มกระดูกบริเวณด้านข้างอย่างต่อเนื่อง มักพบในนักวิ่งมาราธอนหรือนักปั่นจักรยาน
3. ปวดเข่าเวลาที่งอเข่า เป็นอาการของกระดูกอ่อนข้อเข่าอักเสบ เวลางอหรือเหยียดเข่าอาจเกิดเสียงจากการเสียดของกระดูกอ่อนสะบ้าเข่า หัวเข่ามีเสียง ผู้ที่กระดูกอ่อนข้อเข่าอักเสบจะปวดมากบริเวณด้านหน้าเข่า
4. อาการเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าขาด ผู้ป่วยจะไม่สามารถเดินหรือลงน้ำหนักได้เต็มที่ในระยะแรก หลังจากนั้น 1-2 สัปดาห์ อาการปวดและบวมของเข่าจะลดลง แต่จะมีอาการตอนที่ต้องบิดหัวเข่า เช่น การเล่นกีฬา การขึ้นลงบันได อาการนี้เกิดจากการวิ่งลงน้ำหนักและหมุนข้อเข่าขณะที่เหยียดตรงอยู่ ส่งผลให้เส้นเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าฉีกขาด

วิธีรักษาเอ็นเข่าอักเสบ

การรักษาเอ็นเข่าอักเสบเบื้องต้น

- การประคบเย็น
- ออกกำลังกายด้วยท่าบริหารกล้ามเนื้อ
- การใช้อุปกรณ์กระชับสะบ้าเข่า

วิธีรักษาเอ็นเข่าอักเสบทางการแพทย์

- ประทานยาแก้ปวด
- ฉีดคอร์ติโคสเตียรอยด์
- การทำกายภาพบำบัด
- การผ่าตัด



แนวทางการป้องกันเอ็นเข่าอักเสบ

1. อบอุ่นร่างกาย โดยเฉพาะในส่วนหัวเข่า
2. บริหารความแข็งแรงของหัวเข่าอย่างเป็นประจำ
3. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ อย่าลืมรับประทานอาหารที่มีคอลลาเจนและแคลเซียมสูง เพื่อช่วยในการบำรุงกระดูก
4. เลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับรูปเท้าของตัวเองและเหมาะสมกับกีฬาที่เล่น
5. การเล่นกีฬาควรศึกษาทักษะการเล่นให้ถูกต้อง
6. หลีกเลี่ยงกีฬาที่เสี่ยงต่อการปะทะแรงๆ หรือสวมอุปกรณ์ป้องกันเสมอ
7. หลีกเลี่ยงการกระโดด หรือยกของหนัก เพราะอาจทำให้หัวเข่าอักเสบได้
8. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ต้องพับข้อเข่านานๆ
9. จัดบ้านที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน
10. เมื่อได้รับบาดเจ็บควรรีบพบแพทย์เพื่อดูอาการและรักษาตั้งแต่นั้นๆ เพื่อป้องกันไม่ให้อาการเอ็นหัวเข่าอักเสบร้ายแรงกว่าเดิม





จัดทำโดย

กลุ่มงานส่งเสริมการมีงานทำ

โทร. 02-3986612 ต่อ 18 หรือ 066-1139224

บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ

