

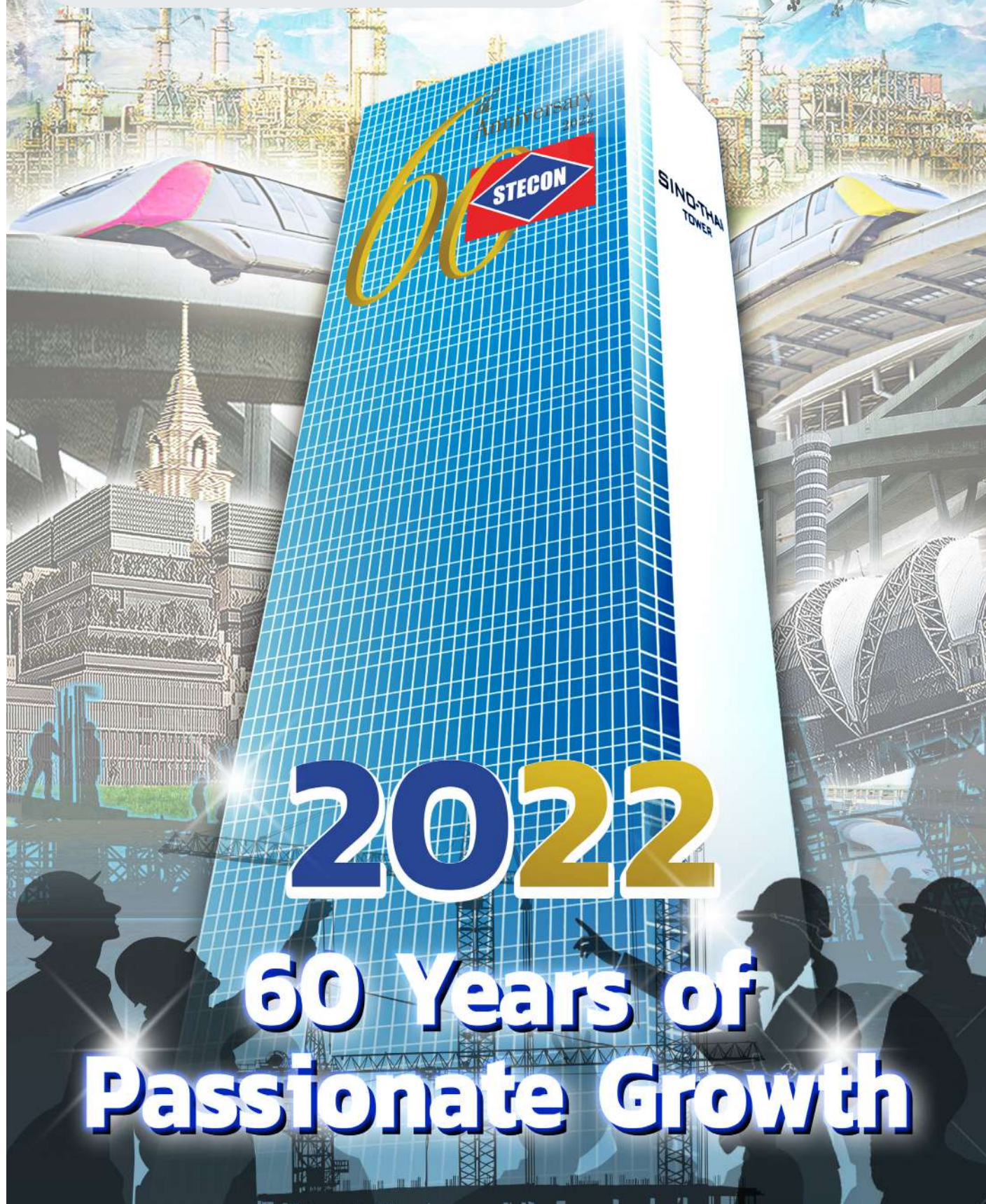


SINO-THAI MAGAZINE

ปีที่ 15 ฉบับที่ 47 เมษายน-มิถุนายน 2565



www.stecon.co.th



2022

60 Years of Passionate Growth

47

เมษายน - มิถุนายน 2565

60th Anniversary 2022 SINO-THAI MAGAZINE

บมจ. ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น
32/59-60 ชั้น 20, 27-30 อาคาร ซีโน-ไทย ทาวเวอร์
ถนนสุขุมวิท ซอยเอก แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
โทร : 02-610-4900 โทรสาร : 02-259-4450
e-mail : prstecon@gmail.com

ที่ปรึกษา

- ภาควิชา ศรีธานี

บรรณาธิการ

- พิชชวัน กิตยารักษ์

กองบรรณาธิการ

- ทีมงานสื่อสารองค์กร

SAY HI BY EDITOR

สวัสดีค่ะชาว Sino-Thai Magazine ช่วงนี้อากาศบ้านเราร้อนเหลือเกิน ไปไหนทำอะไรอย่าลืมดูแลสุขภาพกันนะคะ อากาศร้อนแบบนี้หาอะไรดับร้อนกันดีกว่า เปิด Sino Mag มาอ่านกันค่ะ ฉบับนี้เรามีภาพการมอบของที่ระลึกให้กับพนักงานและแรงงาน เนื่องในโอกาสบริษัทครบรอบ 60 ปี การลงนามสัญญารถไฟฟ้ามหานครสายสีม่วงใต้ ช่วงเตาปูน-ราษฎร์บูรณะ One Day Trip เราจะพาไปเที่ยวไหน ห้ามพลาดนะคะ เกมสัรว่มสนุกเราก็ยังมีให้เล่นกันเหมือนเคย ใครที่ยังไม่เคยได้รางวัล มาลุ้นกันอีกนะคะปีนี้ถือเป็นปีที่ดีของบริษัทของเรา วันครบรอบ 60 ปีใกล้เข้ามาทุกทีเชื่อว่าพนักงานและแรงงานทุกคนมีความภาคภูมิใจที่เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนบริษัทและร่วมแสดงความยินดีกับความสำเร็จของครอบครัวซีโน-ไทยของเราด้วยกันค่ะ

บรรณาธิการบริหาร

ร่วมเฉลิมฉลองเนื่องในโอกาสบริษัทครบรอบ 60 ปี

เนื่องในโอกาสที่บริษัท เติบโตก้าวสู่ปีที่ 60 แห่งความสำเร็จ ด้วยรากฐานที่มั่นคง แข็งแกร่ง เพื่อร่วมเฉลิมฉลอง และแสดงความยินดี โดยมีผู้บริหาร และพนักงาน ร่วมกันเฉลิมฉลองครบรอบ 60 ปีของบริษัทฯ พร้อมใจกันเปลี่ยนโปรไฟล์ Facebook โดยใช้กรอบรูป 60 ปี เพื่อความภาคภูมิใจ และเป็นหนึ่งเดียวในองค์กร

บริษัทได้จัดทำของที่ระลึก เพื่อเป็นกำลังใจในการทำงานให้กับพนักงานและแรงงานทุกคน จัดทำกระเป๋ากันแดด เสื้อแจ็คเก็ต และจัดทำกระติกน้ำให้กับแรงงานทุกคนสำหรับใส่น้ำดื่มส่วนบุคคล ไม่ใช้ของร่วมกัน เพื่อลดการติดเชื้อ ลดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 และลดการใช้ขวดพลาสติก

ขอบคุณพนักงาน และแรงงานทุกคน ที่ทุ่มเทแรงกาย แรงใจ เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กร พัฒนาองค์กรให้ยั่งยืน เพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ และเติบโตต่อไป



พิธีลงนามสัญญาจ้างก่อสร้างงานโยธา โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน-ราษฎร์บูรณะ



พิธีลงนามสัญญาจ้างก่อสร้างงานโยธา โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน-ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ในสัญญาที่ 1 และ สัญญาที่ 2 ระหว่าง การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย โดยคุณภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย กับ CKST-PL JOINT VENTURE โดย คุณวัชร แสงหัตถวัฒนา ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานวิศวกรรม บริษัท ข.การช่าง จำกัด (มหาชน) และคุณประเสริฐ คงคารพธรรม ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการส่วน งานการตลาด บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ร่วมลงนาม พร้อมด้วย ผู้บริหารการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย CKST-PL JOINT VENTURE ประกอบด้วย บมจ. ข.การช่าง ร่วมกับ บมจ. ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริง แอนด์ คอนสตรัคชั่น เข้าร่วมพิธี ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)

สำหรับโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน-ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) สัญญาที่ 1 งานออกแบบและก่อสร้างอุโมงค์ทางวิ่งและสถานีใต้ดิน ช่วงเตาปูน-หอสมุดแห่งชาติ ระยะทาง 4.87 กิโลเมตร รวมมูลค่างานกว่า 19,430 ล้านบาท และ สัญญาที่ 2 งานออกแบบและก่อสร้างอุโมงค์ทางวิ่งและสถานีใต้ดิน ช่วงหอสมุดแห่งชาติ-ผ่านฟ้า ระยะทาง 2.33 กิโลเมตร รวมมูลค่างานกว่า 15,878 ล้านบาท โดยมีแผนจะเริ่มดำเนินงานก่อสร้างในปี 2565 และจะเปิดให้บริการในปี 2570



ซึ่งบริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) โดย คุณวรฉัตร สุวคิน ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ส่วนงานกิจการพิเศษ ร่วมกับ คุณกาญจนา วรณโชติกุล ผู้จัดการ ฝ่ายประมาณราคา เข้าร่วมพิธีลงนามฯ ในนาม CKST-PL JOINT VENTURE

ทั้งนี้ เมื่อโครงการฯ ก่อสร้างแล้วเสร็จ จะเป็นโครงการรถไฟฟ้าที่เชื่อมโยงการเดินทางระหว่างนนทบุรี กับกรุงเทพมหานคร ผังพระนครและผังธนบุรี รวมถึงสมุทรปราการ เพื่อการเดินทางเชื่อมต่อโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนที่รวดเร็ว ปลอดภัย และครอบคลุมทุกพื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อันจะช่วยให้ยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชน ตลอดจนส่งเสริมการพัฒนาเมืองได้อย่างยั่งยืน

สารสนเทศกรรมการผู้จัดการ มอบนโยบายบริษัท ปี 2565



//

60 Years of Passionate Growth

การเติบโตด้วย ความรัก
ความรู้ ความเชี่ยวชาญ
ความมุ่งมั่นทุ่มเท และเสียสละ

//

นโยบาย (Policy) ประจำปีของบริษัทฯ เป็นการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน อันจะนำมาซึ่งความสำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์โดยมีเป้าหมายและทิศทางเดียวกัน

ปี 2565 เป็นปีที่มีความสำคัญสำหรับพวกเราชาวซิโน-ไทย เป็นปีที่ ซิโน-ไทย ดำเนินกิจการมาครบรอบ 60 ปี การเดินทางของเราที่ผ่านมา มีเรื่องราวมากมายที่ต้องบันทึกไว้เป็นเรื่องราวแห่งความสำเร็จ

นับจากนี้ ซิโน-ไทย จะก้าวไปข้างหน้าด้วยความมั่นคง ด้วยความรักสามัคคี ด้วยความคิดของบุคลากรรุ่นใหม่ ผสมผสานกับประสบการณ์ความเชี่ยวชาญ เพื่อเข้าสู่ยุคแห่งความรุ่งเรืองด้านดิจิทัลเทคโนโลยี และพร้อมส่งมอบผลงานอันมีคุณภาพให้แก่ลูกค้าในระดับมาตรฐานสากล

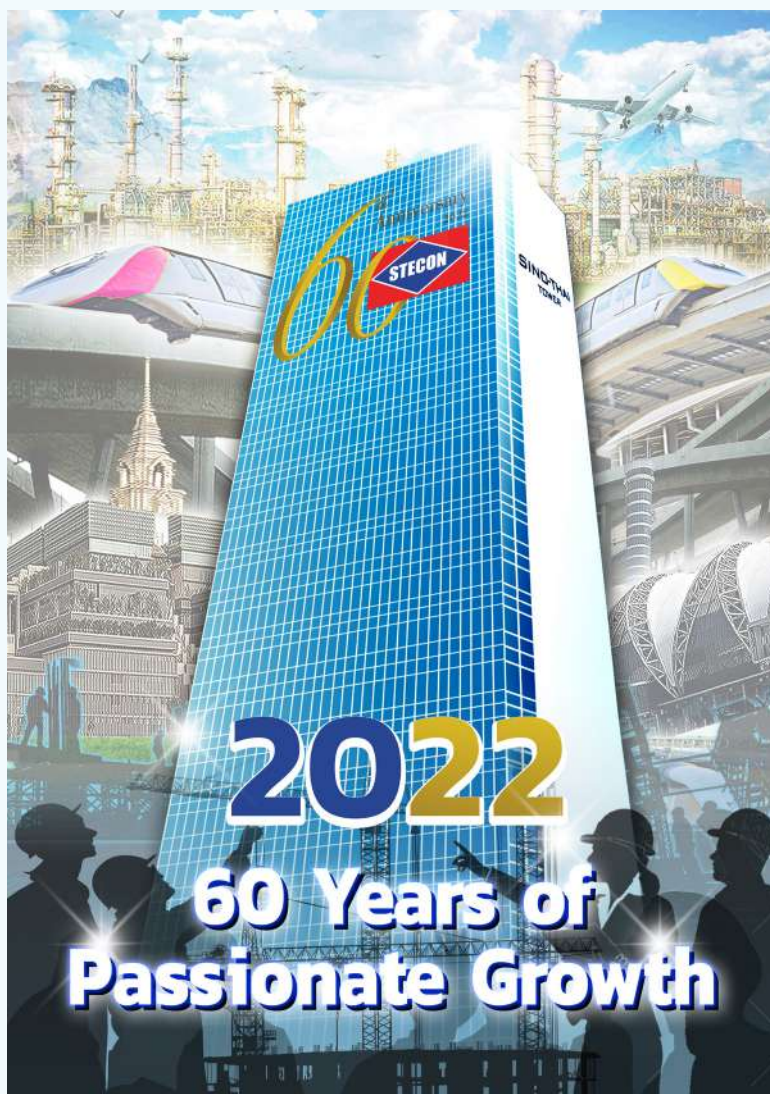
60 ปี ของ ซิโน-ไทย ผมขอส่งความภาคภูมิใจ ผ่านนโยบาย (Policy)

“60 Years of Passionate Growth”

การเติบโตด้วย ความรัก ความรู้ความเชี่ยวชาญ
ความมุ่งมั่นทุ่มเท และเสียสละ

ซึ่งเป็นวลีที่ คุณชวรัตน์ ชาญวีรกูล ท่านผู้ก่อตั้งบริษัทฯ ได้กรุณามอบให้เป็นของขวัญ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กรต่อไป

นายภาคภูมิ ศรีขำนิ
กรรมการผู้จัดการ



แนวทางการขอเลื่อนระดับเป็นสามัญวิศวกร

สำหรับวงการก่อสร้าง การที่วิศวกรจบใหม่ได้เริ่มมาทำงาน เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งที่วิศวกรต้องมีใบประกอบวิชาชีพวิศวกรรม เพื่อเป็นสิ่งที่แสดงว่าเป็นผู้มีความรู้, ความสามารถหลักเกณฑ์ของสภาวิศวกรจริงๆ และยังเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับผู้เกี่ยวข้อง ตั้งแต่เจ้าของโครงการ, ที่ปรึกษา, ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งหมดมั่นใจได้ว่า งานก่อสร้างนั้นๆ จะมีการก่อสร้างเป็นไปตามหลักการทางวิศวกรรม และหลักปฏิบัติด้านความปลอดภัย

เมื่อวิศวกรจบใหม่ในหลักสูตรที่สภาวิศวกรรับรอง ก็จะสามารถยื่นขอสมัครสอบเป็นภาคีวิศวกร ซึ่งก็จะมีการสอบข้อเขียน 2 รอบ คือการสอบข้อเขียนในความรู้ทางวิชาการ และการสอบความรู้จรรยาบรรณวิศวกร โดยที่วิศวกรส่วนใหญ่ก็จะสามารถสอบได้ในประกอบวิชาชีพได้ในช่วงปีแรกของการทำงาน แต่เมื่อเราได้เป็นภาคีวิศวกรแล้วนั้น เราก็จะพบว่าขอบเขตงานที่ภาคีวิศวกรสามารถทำได้มีข้อจำกัดเป็นอย่างมาก หรือหากต้องทำงานนั้นๆ ก็ต้องได้รับการกำกับดูแลจากสามัญวิศวกรขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง

1. ข้อชี้แจงเกี่ยวกับวิศวกร วิศวกรสมัครสอบต้องยื่นหลักฐานดังต่อไปนี้ (ตามประกาศของสภาวิศวกร พ.ศ. 2551)

1.1. 0101

แบบ	ภาคีวิศวกร	สามัญวิศวกร	วุฒิวิศวกร
(ก) แบบใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีวุฒิ
(ข) แบบใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีใหม่	
(ค) แบบใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีใหม่	
(ง) แบบใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีใหม่	
(จ) แบบใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีใหม่	
(ฉ) แบบใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีวุฒิ
(ช) แบบใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีวุฒิ
(ฌ) แบบใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีใหม่	ภาคีวุฒิ

รูปที่ 1 ตัวอย่างตารางขีดความสามารถของวิศวกรโยธาในงานอาคาร (ข้อมูลจากสภาวิศวกร)



รูปที่ 2 ระดับของวิศวกร (ข้อมูลจากสภาวิศวกร)

ซึ่งก็จะเห็นได้ว่า ระดับของวิศวกรนั้นมี 4 ระดับ แต่หากไม่พิจารณากรณีภาคีวิศวกรพิเศษ ซึ่งจะขึ้นกับประสบการณ์ด้านนั้นๆ ของแต่ละบุคคลแล้ว ระดับของวิศวกรโดยปกติจะมี 3 ระดับคือ 1. ภาคีวิศวกร → 2. สามัญวิศวกร → 3. วุฒิวิศวกร

โดยที่หลักเกณฑ์การขอเลื่อนจากภาคีวิศวกรเป็นสามัญวิศวกรก็จะมีหลักเกณฑ์เพียง 3 ข้อหลักๆดังนี้

1. ประกอบวิชาชีพวิศวกรรมควบคุมไม่น้อยกว่า 3 ปี ซึ่งหมายถึงการเป็นภาคีวิศวกรมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ปี ต่อเนื่อง
2. รายงานผลงานดีเด่น ที่ยื่นขอเป็นสามัญวิศวกร 2-3 ผลงาน
3. มีสามัญวิศวกรขึ้นไปรับรอง

โดยในปัจจุบันการยื่นเอกสารขอเลื่อนระดับก็จะดำเนินการบนเว็บไซต์ <https://service.coe.or.th/> และเมื่อส่งเอกสารขอเลื่อนระดับเรียบร้อยแล้ว ทางสภาวิศวกรก็จะพิจารณาผลงาน หากผลงานผ่านก็จะได้รับกำหนดการสอบสัมภาษณ์กับคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเมื่อมาถึงตรง

ใบสมัครขอเลื่อนระดับเป็นสามัญวิศวกร (แบบฟอร์มของสภาวิศวกร)

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ชื่อจริง	ชื่อสกุล	เลขประจำตัวประชาชน	เลขประจำตัวบัตรประชาชน	เลขประจำตัวบัตรประชาชน	เลขประจำตัวบัตรประชาชน	เลขประจำตัวบัตรประชาชน	เลขประจำตัวบัตรประชาชน
1									

รูปที่ 3 แบบฟอร์มบัญชีแสดงผลงานและปริมาณงาน (แบบฟอร์มของสภาวิศวกร)

แบบฟอร์มบัญชีแสดงผลงานและปริมาณงาน (แบบฟอร์มของสภาวิศวกร)

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ชื่อจริง	ชื่อสกุล	เลขประจำตัวประชาชน	เลขประจำตัวบัตรประชาชน	เลขประจำตัวบัตรประชาชน	เลขประจำตัวบัตรประชาชน	เลขประจำตัวบัตรประชาชน	เลขประจำตัวบัตรประชาชน
1									

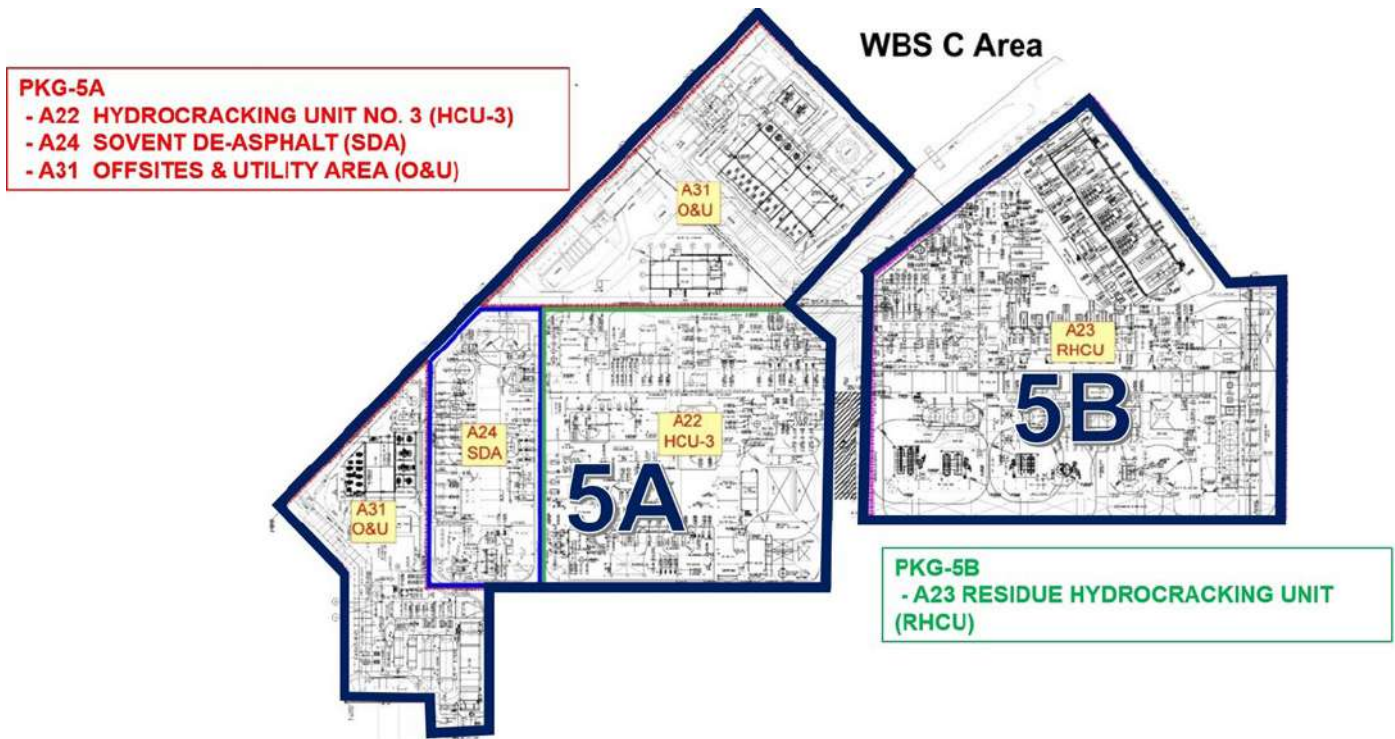
รูปที่ 4 ตัวอย่างรายงานผลงาน

นี่ก็จะทำให้หลายๆคนกังวลว่า จะสามารถตอบคำถามของคณะกรรมการได้หรือไม่ ซึ่งในส่วนนี้ถือเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดของการเลื่อนระดับเลยก็ว่าได้ ซึ่งคงจะมีคำแนะนำเบื้องต้นได้ 3-4 ข้อดังนี้

1. ควรเตรียมตัวในความรู้พื้นฐาน, หลักการทางวิศวกรรมให้เพียงพอ(โดยเฉพาะในลักษณะงานที่ขอขึ้นเลื่อนระดับ), จรรยาบรรณวิศวกร
 2. ควรเตรียมข้อมูลในผลงานดีเด่นที่เสนอให้ครบถ้วน เพื่อที่จะสามารถตอบได้ทั้งข้อมูลทั่วไปของผลงาน และข้อมูลทางวิศวกรรมของผลงานนั้นๆ เช่น หลักการทางวิศวกรรมและการแก้ไขปัญหาทางวิศวกรรม
 3. ข้อสำคัญที่สุด กรณีที่เราไม่รู้จริงๆ ในเรื่องที่กรรมการถาม ก็ไม่ควรตอบมั่ว และสามารถตอบว่า “ไม่รู้” ได้ ในกรณีที่คำถามเชิงลึกจริงๆ หรือนอกขอบเขตงานที่เราได้ทำจริงๆ และหลังจากนั้นผลสอบสัมภาษณ์ก็จะประกาศในเว็บไซต์ ซึ่งก็จะมีผลการสอบสัมภาษณ์ได้ 2 กรณีคือ
 - (1) มากกว่า 70 คะแนน ผ่านการสัมภาษณ์
 - (2) น้อยกว่า 70 คะแนน ให้ฝึกอบรม / ทำรายงาน / สอบข้อเขียนเพิ่มเติม ก่อนจะกลับมาสอบสัมภาษณ์อีกครั้ง
- และสุดท้ายเมื่อผ่านการสัมภาษณ์ทางสภาจะมีการแจ้งให้ดำเนินการชำระค่าธรรมเนียมใบอนุญาต และได้รับใบประกอบวิชาชีพระดับสามัญวิศวกรต่อไป

โครงการไทยออยล์พลังสะอาด จ.ชลบุรี

โครงการ	: J.2552-O-M ; โครงการไทยออยล์พลังงานสะอาด จ.ชลบุรี - Thai Oil Clean Fuel Project (CFP), Main Mechanical Works - Package 5A & 5B (Hydrocracking & Residue Hydrocracking Unit)
เจ้าของงาน	: บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) / Thai Oil Public Company Limited
ผู้ว่าจ้าง	: UNINCORPORATED JOINT VENTURE OF PETROFAC SOUTH EAST ASIA PTE. LTD., SAIPEM SINGAPORE PTE.LTD. AND SAMSUNG ENGINEER (THAILAND) CO., LTD.
มูลค่างานตามสัญญา	: 2,441,159,035.00 บาท (ไม่รวม VAT)
วันลงนามสัญญางาน	: 19 ตุลาคม 2563
วันเริ่มต้นโครงการ	: 25 มกราคม 2564
วันสิ้นสุดโครงการ	: 9 มิถุนายน 2566 ระยะเวลา 866 วัน
ผู้บริหารโครงการ	: ช.เด่นพงษ์ ศรีราช ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 4 / ผู้อำนวยการโครงการ ช.ปรีชาพงศ์ สุขเกษม วิศวกรอาวุโส / ผู้จัดการโครงการ
ลักษณะของงานตามสัญญา	: โครงการ ฯ แบ่งงานเป็น 2 พื้นที่หลัก และ 5 ส่วนงาน ดังนี้ พื้นที่งาน : 1. PKG-5A Hydrocracking Unit (HCU/SDA/O&U) 2. PKG-5B Residue Hydrocracking Unit (RHCU) ลักษณะงาน : 1. Structure Steel & Fireproofing 2. Mechanical & Equipment Installation 3. Piping Erection & Hydrotest
ความก้าวหน้าโครงการ	: ความก้าวหน้าโครงการ ณ ปัจจุบัน มีการติดตั้งแล้วเสร็จ ดังนี้ - Reactor 7 ตัว - Vessel 5 ตัว - Column 2 ตัว อยู่ระหว่างการดำเนินการงานติดตั้งเครื่องจักรและงานโครงสร้างเหล็ก ดังนี้ - งานติดตั้งเครื่องจักร Furnace 6 ตัว, Compressor 6 ตัว - งานโครงสร้างเหล็ก 5 อาคาร



ลักษณะพิเศษของโครงการ :

โครงการพลังงานสะอาด (CFP) โรงกลั่นน้ำมันไทยออยล์ อำเภอสรรพยา จังหวัดชลบุรี วัตถุประสงค์ของโครงการ คือ ผลิตเชื้อเพลิงสะอาดเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงานในกระบวนการผลิตรองรับอุตสาหกรรมการบินในภูมิภาค เพิ่มความสามารถในการแข่งขันของโรงกลั่นและเพิ่มความมั่นคงด้านพลังงานของประเทศ เพื่อเป็นการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศและเพิ่มอัตราการจ้างงานภายในประเทศ

โครงการพลังงานสะอาด (CFP) จะใช้เงินลงทุนทั้งสิ้นประมาณ 4,825 ล้านบาทหรือสิบล้านแปดหมื่นสองหมื่นห้าพันบาท เป็นการขยายกำลังการกลั่นเพิ่มขึ้นจากเดิม 275,000 บาร์เรลต่อวัน เป็น 400,000 บาร์เรลต่อวัน ที่ก่อให้เกิดการประหยัดด้านขนาด (Economies of Scale) ช่วยลดต้นทุน

การผลิตให้ต่ำลง อีกทั้งยังเพิ่มความยืดหยุ่นในการรับน้ำมันดิบ ทำให้โรงกลั่นสามารถเพิ่มสัดส่วนการกลั่นน้ำมันหนัก (Heavy Crude) ได้มากขึ้นร้อยละ 40-50 เป็นการเพิ่มคุณค่าให้ผลิตภัณฑ์โดยเปลี่ยนน้ำมันเตาให้เป็นน้ำมันอากาศยานและน้ำมันดีเซลซึ่งมีราคาสูงกว่า และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งตอบสนองการปรับเปลี่ยนของตลาดซึ่งอิงกับกฎระเบียบที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การลดปริมาณการใช้ น้ำมันเตาในการเดินเรือในปี 2563 รวมถึงการผลิตน้ำมันเบนซินและดีเซลมาตรฐานยูโร 5

หน่วยกลั่น Hydrocracking Unit (HCU-3) และ Residue Hydrocracking Unit (RHCU) ซึ่งเป็นหน่วยกลั่นที่ทำหน้าที่เพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์คือเปลี่ยนน้ำมันเตา ให้เป็นน้ำมัน Middle Distillate ได้แก่ น้ำมันอากาศยาน (Jet) และน้ำมันดีเซล (Diesel)

ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

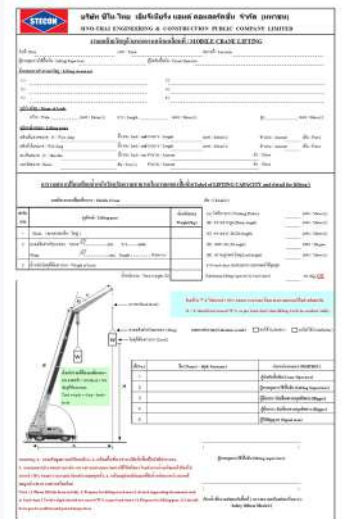
สวัสดีครับเพื่อนๆชาวซิโน-ไทยฯทุกท่าน ในต้นปี 2565 ที่ผ่านมาการระบาดของเชื้อ COVID-19 มีการพัฒนาสายพันธุ์เป็นสายพันธุ์ XE เป็นลูกผสมโอมิครอนสายพันธุ์ย่อย BA.1 และ BA.2 ซึ่งสายพันธุ์นี้สามารถติดต่อกันได้ง่าย แต่อาการของผู้ติดเชื้อสายพันธุ์นี้ไม่ค่อยรุนแรงเหมือนสายพันธุ์ที่ผ่านมา ผู้ที่ติดเชื้อที่ไม่มีอาการหรือมีอาการเล็กน้อยสามารถแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) ภายใต้การพิจารณาของแพทย์ได้ ถึงแม้เราจะฉีดวัคซีนครบตามคำแนะนำที่ภาครัฐกำหนดแล้วแต่ก็ยังมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อได้ ดังนั้นการดูแลตนเองตามมาตรการ D-M-H-T-T โดยการสวมหน้ากากอนามัย - ล้างมือบ่อย ๆ - เว้นระยะห่าง และหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ชุมนุมหรือที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก รวมถึงสถานที่เสี่ยงต่างๆ เพื่อป้องกันการรับเชื้อและแพร่เชื้อให้กับคนในครอบครัว และลดการแพร่ระบาดของโรคในหน่วยงานก่อสร้างของเราด้วย

สำหรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องราวความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้ เราจะมาพูดถึงการทำงานด้วยรถปั้นจั่นหรือที่เราเรียกว่า “รถเครน” กันว่ามีวิธีการทำงานอย่างไรจึงจะเกิดความปลอดภัยต่อผู้ปฏิบัติงาน สิ่งแวดล้อมรอบข้างและสาธารณชน ซึ่งที่ผ่านมาเรามักจะได้ยินข่าวอุบัติเหตุเกิดขึ้นกับรถเครนอยู่บ่อยครั้ง เช่น รถเครนล้ม ลวดสลิงของเครนขาด วัสดุที่ยกตกหล่นใส่ผู้คนและทรัพย์สิน เป็นต้น ซึ่งมีผลให้ผู้เสียชีวิต บาดเจ็บ และทรัพย์สินเสียหายเป็นจำนวนมาก และสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุคือ “คน” หรือผู้ที่ปฏิบัติงานที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้งานรวมทั้งยังไม่ตระหนักถึงพหุปัจจัยอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้รถเครนที่ไม่ถูกต้อง วันนี้เราจะมาพูดถึงเรื่อง “การจัดทำแผนการยก (Lifting Plan)” เบื้องต้นกัน เพื่อช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้งานรถเครนได้ทราบวิธีการคำนวณการยกก่อนเริ่มปฏิบัติงาน อีกทั้งการจัดทำแผนการยกนี้ยังเป็นข้อปฏิบัติตามกฎหมายในกฎกระทรวงแรงงาน เรื่อง กำหนดมาตรฐานในการบริหารจัดการและดำเนินการด้านความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร ปั่นจั่น และหมอน้ำ พ.ศ. 2564 อีกด้วย

ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจกันก่อนว่า กรณีใดบ้างที่กฎหมายกำหนดให้ผู้ควบคุมงานต้องจัดทำแผนการยก (Lifting Plan) และควบคุมให้มีการปฏิบัติตามแผนการยกนั้น ซึ่งมีเกณฑ์ ดังนี้

1. การใช้ปั้นจั่นตั้งแต่สองเครื่องขึ้นไปในการยกวัสดุสิ่งของ
2. การยกวัสดุสิ่งของที่มีน้ำหนักมากกว่าร้อยละ 75 ของพิกัดยกอย่างปลอดภัยตามตารางการยกสิ่งของตามที่กำหนดไว้ในรายละเอียดคุณสมบัติและคู่มือการใช้งาน
3. การทำงานของปั้นจั่นใกล้สายไฟฟ้าที่มีระยะน้อยกว่าระยะที่กำหนด
4. การยกวัสดุสิ่งของที่อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงของจุดศูนย์กลางของวัสดุสิ่งของที่กำลังการยก
5. การยกวัสดุสิ่งของที่อาจเกิดการระเบิดหรืออุบัติภัยร้ายแรง
6. การยกวัสดุสิ่งของที่มีน้ำหนักตั้งแต่ 25 ตันขึ้นไป

แผนการยก (Lifting Plan) ต้องจัดทำโดยผู้ควบคุมการใช้รถเครนซึ่งผ่านการอบรม โดยต้องทำเป็นหนังสือและอย่างน้อยต้องมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

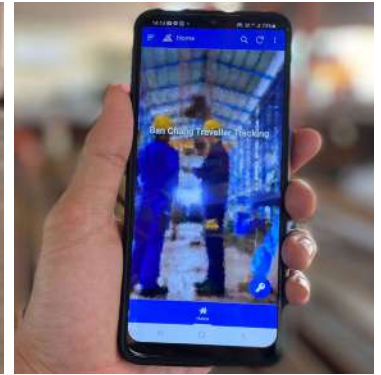


1. ผู้ทำหน้าที่เกี่ยวกับปั้นจั่น
2. ตารางการยกวัสดุสิ่งของ (Load Chart)
3. รายละเอียดของปั้นจั่น ได้แก่ รัศมีการยกและความยาวของแขนปั้นจั่นที่ใช้ยกขณะทำการยกวัสดุสิ่งของ
4. รายละเอียดของอุปกรณ์ประกอบการยกและลักษณะการยึดเกาะวัสดุสิ่งของ
5. ข้อมูลเกี่ยวกับวัสดุสิ่งของที่กำลังการยก เช่น ขนาด น้ำหนัก ตำแหน่งจุดศูนย์ถ่วง โดยระบุอัตราส่วนของน้ำหนักที่ยกต่อความสามารถในการยก
6. ความสามารถในการรับน้ำหนักของพื้นที่รองรับปั้นจั่น
7. ขนาดพื้นที่ของแผ่นรองขารับน้ำหนักของปั้นจั่น
8. ขั้นตอนการยกที่กำหนดมาตรการความปลอดภัยและวิธีการป้องกันอันตราย

นอกจากนี้ยังต้องปิดประกาศแผนการยกไว้ในบริเวณที่ทำงานให้เห็นได้ชัดเจน และต้องมีสำเนาเอกสารดังกล่าวไว้ให้พนักงานตรวจสอบความปลอดภัยตรวจสอบได้

ส่วนรายละเอียดทั้งหมดของกฎหมายผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถดูข้อมูลได้ที่กฎกระทรวงแรงงาน เรื่อง กำหนดมาตรฐานในการบริหารจัดการและดำเนินการด้านความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร ปั่นจั่น และหมอน้ำ พ.ศ. 2564 สำหรับฉบับหน้าเราจะมาดูวิธีการคำนวณ Load เพื่อเลือกรถเครนในการยกกัน สำหรับฉบับนี้ก็ขอให้ทุกท่านเดินทางปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ และปลอดภัยจากการติดเชื้อ COVID-19 ทุกคนครับ...

DIGITAL TRANSFORMATION



สวัสดีค่ะ กลับมาพบกันเช่นเคยกับเรื่องราวดี ๆ เกี่ยวกับคุณภาพ ในบริษัทของเรา วารสารฉบับนี้ก็เป็น Special Edition ที่จะหยิบยกประเด็นที่น่าสนใจสืบเนื่องมาจากส่วนหนึ่งของนโยบายปี 65 ของท่าน MD ของเรานั้นคือ **การเข้าสู่ยุครุ่งเรืองด้านดิจิทัลเทคโนโลยี** เรามาลองดูกันว่าที่ผ่านมาแผนกบริหารคุณภาพมีการดำเนินการอย่างไรบ้างที่จะตอบสนองการมุ่งสู่ Digital Transformation โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนากระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพ และส่งมอบผลงานที่มีคุณภาพให้กับลูกค้าของเรา

Digital Platform ของแผนกฯ ถูกเริ่มพัฒนาขึ้นจากปัญหา Pain point ของการจัดทำเอกสารและรายงานของ QA/QC ที่ใช้คนเยอะ มี Data มหาศาลที่ต้องรวบรวม วิเคราะห์ สรุป จึงเกิดการพัฒนา Application บนมือถือ ขึ้นมาเพื่อช่วยลดเวลา ลดคนทำงานด้านเอกสาร ลดความผิดพลาดด้านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ Human Error ตัวอย่างเช่น Application : Rasa Defect List ที่พัฒนามาใช้ในช่วงปลายปี 2563 เพื่อตรวจ Defect List หรือ Punch list ของโครงการอาคารราสา โดยสามารถ Monitoring การเคลื่อนไหวของรายการ Punch ได้ตลอดเวลา และวิเคราะห์ข้อมูลได้รวดเร็ว โดยทดลองใช้งานได้ประมาณ 50% ของจำนวน Punch list ทั้งหมดก็เผชิญปัญหาเรื่องพื้นที่ในการจัดเก็บข้อมูล จากปัญหาดังกล่าวรวมกับ Feedback อื่นๆของผู้ใช้งาน แผนกได้นำหลักการของ App. มาพัฒนาแก้ไขปรับใช้

ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จวบจนมาถึงในปัจจุบันได้นำไปใช้งานอยู่ 2 หน่วยงานหลักๆ ได้แก่ 1. J.044 ศูนย์บริหารโครงสร้างเหล็ก จระยอง Application : Ban Chang Traveller Tracking ใช้ในการ Update Status ของกระบวนการผลิตตั้งแต่เดิมใช้ ข้อมูลกระดาษที่ต้องส่งผ่านเขียนไปทุกกระบวนการและออฟฟิต เกิดความล่าช้า เสียกำลังคน สูญหาย หรือบันทึกผิดพลาด จึงเปลี่ยนมาใช้ Online App. ดังกล่าว โดยใช้โทรศัพท์มือถือสแกนข้อมูลสถานะการผลิตและตรวจสอบ QC ผ่าน QR Code ที่ตัวชิ้นงานได้ทันทีที่ในโรงงาน ข้อมูลจะแสดงแบบ Realtime ในออฟฟิตตลอดเวลา ลดคน ลดกิจกรรมที่สูญเปล่า เพิ่มความถูกต้องแม่นยำ และสามารถแสดงผลการวิเคราะห์ Flow ของกระบวนการบน Dash board เพื่อใช้ในการปรับปรุงกระบวนการได้ 2. J.2556-O-C โครงการศูนย์ราชการแจ้งวัฒนะ Application: QC Report ใช้ในการรายงานผลตรวจคุณภาพในการก่อสร้าง (QC Report / NCR) พร้อมภาพถ่าย ใช้ร่วมกับฐานข้อมูลแบบ online ตรวจสอบและแสดงข้อมูลได้แบบ Real time ผ่านทาง App. แจ้งเตือนข้อมูลด่วนผ่านทาง Line Notify, Print เอกสารได้ทันทีที่ลดคนจัดทำเอกสาร นอกจากนี้ยังมีหน่วยงาน ไทยออลซ์ ที่อยู่ในขั้นเตรียมทดลองใช้และอนาคตมีแผนมุ่งหวังจะต่อยอดให้ครอบคลุมทุกหน่วยงานและกิจกรรมอื่นๆที่จำเป็น เช่น การรับคอนกรีต เทสดิน ลูกปูน ซึ่งก็ต้องขอชมเชยช่างวศิน วชิรปานิ ผู้ได้ดำเนินงานทั้งหมดด้วยนะค่ะ



ขอต่อด้วยเรื่อง Cyclic Knowledge Transfer เป็นโครงการที่แผนกฯปรับตัวเข้าสู่เทคโนโลยีการจัดอบรมแบบ Online โดยมีปัจจัยกระตุ้นจาก Covid-19 ที่ทำให้ปรับตัวได้รวดเร็ว และได้ดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2563 ซึ่งได้มาสอดคล้องกับอีกหนึ่งนโยบายที่สำคัญของท่าน MD ในปีนี้คือ **การถ่ายทอดองค์ความรู้ (Knowledge Transfer)** โดยในปี 2565 นี้ได้จัดอบรมแล้วครั้งแรก เมื่อวันที่ 22 เมษายน 2565 ชื่อหลักสูตร DO NOT REPEAT DO IT BETTER “Lesson Learned from GCG/GSRC/GPD” เป็นการรวบรวมผลวิเคราะห์ NC หลักจำนวน 16 เรื่องของโรงไฟฟ้าใหญ่ทั้งสาม มาเผยแพร่ให้กับโครงการก่อสร้างโรงไฟฟ้าหินกองเนื่องในโอกาสเพิ่งเปิดหน่วยงานใหม่จะได้ป้องกันการผิดพลาด โดยมี ช่างอดิศักดิ์ อาภา วิศวกรโครงการ 3 โรงไฟฟ้าหินกอง เป็นประธานเปิดการอบรม จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งสิ้นทุกระดับ 17 คน โดยเนื้อหาของโรงไฟฟ้า จะนะ และ ศรีราชา ได้สอนโดยช่างกรวิทย์ เล้งประถม วิศวกร 2 ส่วนเนื้อหาของโรงไฟฟ้าปลวกแดงสอนโดยช่างทิวรัตน์ มั่งเมียง วิศวกร 3 และปิดการอบรมโดยช่างศุภชัย คุณกมท วิศวกรโครงการ 3 โรงไฟฟ้าศรีราชา ก็ต้องขอขอบคุณทุกความร่วมมือจากกลุ่มงานโรงไฟฟ้าที่ให้ความสำคัญของการแบ่งปันถ่ายทอดสื่อสารองค์ความรู้ที่ถูกต้อง จากหน่วยงานสู่หน่วยงาน เพื่อคิดต่อยอดพัฒนา/เสริมสร้างคุณค่าของพนักงานต่อไป ครั้งหน้าจะเป็นของกลุ่มงานอาคารคอยติดตามกันนะค่ะแล้วพบกันใหม่ สวัสดีค่ะ



กระโดดขึ้นรถไฟ ไปฉะเชิงเทรา



เข้าหน้าร้อนอย่างเป็นทางการแล้ว แต่เอ๊ะ!! ทำไมต้นเดือนเมษายนถึงหนาวอย่างนี้นะ ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย โรคภัยก็เยอะเสียเหลือเกินดูแลตัวเองกันนะค่ะ วันนี้สดใสจะพาแฟนฯ ไปพักผ่อนหย่อนใจ มีวันหยุดแค่วันเดียวก็เที่ยวได้ มาเพิ่มความสุขให้กับตัวเองโดยการออกไปดูโลกกว้างกันค่ะ วันนี้สดใสจะพาทุกท่าน กระโดดขึ้นรถไฟไปฉะเชิงเทราค่ะ ใช้เวลานั่งดูวิวเพลินๆ ไม่เกินสองชั่วโมงก็มาถึงแล้วค่ะ ใครชอบบรรยากาศการนั่งรถไฟบ้างคะ มันทำให้เรานึกถึงวันวานได้ดีเลย ที่แรกที่เรากจะไปนั่นก็คือตลาดใหม่ เมืองแปดริ้ว ตลาดโบราณริมแม่น้ำบางปะกง ที่นี้จัดเป็นพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิต เพราะเป็นตลาดเก่าแก่อายุกว่า 100 ปี และเป็นชุมชนของชาวไทยเชื้อสายจีน โดยจะเป็นบ้านไม้สุดคลาสสิก ให้กลิ่นอายวิถีชีวิตริมแม่น้ำแบบดั้งเดิม ตามบ้านเรือนมีภาพเพ้นท์ตามจุดต่างๆ แวะแวะภาพอพลวงโซเซี่ยล คุณสามารถมาเดินเที่ยว หาของกิน และถ่ายรูปเป็นที่ระลึกกันได้ ภายในตลาดมีร้านค้าร้านอาหารเพียบ จำหน่ายของกิน ของใช้ ของฝาก และของเล่น สำหรับตลาดบ้านใหม่ เมืองแปดริ้วนั้น เปิดเฉพาะวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เปิดเก้าโมงเช้า ปิดห้าโมงเย็น หลังจากท้องอืดแล้ว ไปเข้าวัดทำบุญถ่ายรูปสวยๆ กันต่อค่ะ

แลนด์มาร์คอีกหนึ่งแห่งของจังหวัดฉะเชิงเทรา นั่นก็คือ วัดสมานรัตนาราม เป็นวัดริมแม่น้ำบางปะกง โดดเด่นไปด้วยองค์พระพินเศปางนอนสวยสุข เนื้อสีชมพู ลักษณะนั่งตะแคงข้าง พระหัตถ์ซ้ายถืองาช้าง พระหัตถ์ขวาถือดอกบัว ที่มีความสูงถึง 16 เมตร รอบฐานมีพระพินเศทั้ง 32 ปาง ชาวฉะเชิงเทราและนักท่องเที่ยวนิยมมากราบไหว้ขอพรองค์พระพินเศ โดยเชื่อว่าจะนำมาซึ่งโชคลาภ มั่งคั่ง และนำความสุขสบายมาให้ นอกจากนี้ภายในวัดยังมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์อีกมากมาย อาทิ เจ้าแม่กวนอิม พระราหู พระพรหม หลวงพ่อโต หลวงพ่อองค์ดำ พญานาค นาคาธิบดีศรีสุทโธ เป็นต้น ปิดท้ายหนึ่งวันในฉะเชิงเทราด้วยมินิมูราห์ ฟาร์ม ฟาร์มปศุสัตว์สุดเก๋แห่งฉะเชิงเทรา ถือเป็นฟาร์มควายนมพันธุ์มูราห์แห่งแรกในบ้านเรา ซึ่งไม่เพียงเด็กๆ จะหลงรัก เพราะกระทั่งผู้ใหญ่ก็ยังคงหลงรักได้งายๆ ที่นี้เป็นฟาร์มปศุสัตว์อินทรีย์ ทำฟาร์มครบวงจร โดยในส่วนของมินิมูราห์ฟาร์ม เปรียบเสมือนหน้าบ้านและสวนรับแขกไว้ต้อนรับนักท่องเที่ยว มีกิจกรรมหลากหลายทั้งให้อาหารสัตว์ต่างๆ ควายนมูราห์ กระต่าย หมู เป็ด แพะ ฯลฯ เรียนรู้การทำนา ทำพืชชาโฮมเมดเตาหิน ทำไอศกรีมนมควาย ปลุกต้นไม้ในกระถาง และกิจกรรมทางเกษตรอื่นๆ อีกเพียบ นอกจากนี้ยังมีร้านอาหารบรรยากาศบ้านฟาร์ม วินเทจสไตล์ยุโรป อาหารอร่อย ทำจากวัตถุดิบออร์แกนิก ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพบอกเลยว่าเหมาะสำหรับมาเที่ยวกับครอบครัวมากๆ จะเด็กจะผู้ใหญ่รับรองสนุกไม่แพ้กัน

ตลาดใหม่ เมืองแปดริ้ว

- ที่อยู่: ถนนศุภกิจ ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
- พิกัด: <https://goo.gl/maps/wDbqvQ9xjTiXRvkD8>
- เปิดให้เข้าชม: 08.00-17.00 น. (ทุกวัน)

วัดสมานรัตนาราม

- ที่อยู่: ตั้งอยู่ริมแม่น้ำบางปะกง หมู่ที่ 11 ตำบลบางแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
- พิกัด: <https://goo.gl/maps/UMAxn3AEz1DjgC7>
- เปิดให้เข้าชม: 08.00-18.00 น. (ทุกวัน)



ContinueTrip



แวะมาแวะเชิงเขาแล้ว ห้ามพลาดที่จะแวะที่คาเฟ่บ้านไม้น่ารักแห่งนี้เด็ดขาด เรากำลังพูดถึง Lifehouse Cafe & Kitchen คาเฟ่น่ารักเวอร์ๆ จุดเด่นของที่นี่คือ บ้านไม้ 2 หลัง สร้างออกมาสไตล์ฝรั่ง ดูเก๋ไก๋ เป็นจุดถ่ายรูปที่ดึงดูดมากๆ หลังแรกเป็นร้านอาหาร เพิ่งสร้างเสร็จใหม่ๆ ตั้งอยู่ด้านหลังของร้าน ตัวบ้านไม้น่ารักเวอร์ เหมือนอยู่ในนิทาน ถ่ายรูปเห็นวิวต้นสนด้านหลัง ให้อารมณ์เหมือนอยู่ต่างประเทศ สามารถเป็นจุดเช็คอินถ่ายรูปสุดเก๋ได้ อย่าพลาดถ่ายรูปตรงนี้หละ หลังจากถ่ายรูปเสร็จก็เข้าไปนั่งกินอาหารกันได้เลย ข้างในถูกออกแบบเป็นร้านอาหารเล็กๆ สไตล์ออกฝรั่ง อาหารก็มีทั้งอาหารไทย และอื่นๆ ราคาอยู่ที่ 100 กว่าบาทต่อจาน จัดว่าสูงหน่อย แต่ก็พอรับได้ คุณภาพอาหารที่ได้มาสมราคา รสชาติดีกินอิ่มแน่นอน หลังจากกินข้าวเสร็จ ก็มาต่อที่บ้านไม้หลังหนึ่งที่อยู่ด้านหน้า บ้านไม้หลังนี้จัดเป็นคาเฟ่น่ารัก มีสองชั้น ชั้นล่างเป็นโซนขายอาหารและที่นั่ง มีขนมและเครื่องดื่มสวยๆ เยอะเลย ส่วนชั้นบนเป็นที่นั่ง สามารถยกขนมไปนั่งได้ชิลๆ สั่งเค้กหรือกาแฟมากินได้ค่ะ ดูจากเมนูแล้วน่ากินทีเดียว ถ้ามีโอกาสอยากแวะไปลองชิม มาดูรอบๆ ร้านกันบ้าง ข้อเสียของที่นี่อย่างหนึ่งคือสถานที่ในบ้านค่อนข้างแคบ แต่ก็อย่างที่บอกคาเฟ่ตรงนี้มีทั้งหมด 2 ชั้น ถ้าชั้นล่างเต็มก็ขึ้นไปนั่งชั้นบนได้ ดีไปอีกแบบ หรือจะนั่งด้านนอกก็ได้เหมือนกัน ได้ฟีลรับลมธรรมชาติ ก็มีความสุขของที่นี่ที่ไม่อยากให้พลาดก็คือ ถ่ายรูป ใครไปกับเพื่อนๆ หรือคนพิเศษสามารถถ่ายรูปเก็บความประทับใจไว้ได้เป็นที่ระลึกได้ (เพิ่มเงินนิดหน่อยนะ) ส่วนบรรยากาศอื่นๆ ข้างนอก ตกแต่งเป็นสวนสวย มีต้นไม้ ดอกไม้ มีบ่อปลาให้เด็กๆ นั่งเล่นดูปลาได้เพลินๆ เราว่าสายถ่ายรูปมาที่นี่น่าจะชอบใจ เพราะมีมุมให้ถ่ายรูปหลายมุมเลยละ

การเดินทาง

- ที่อยู่ : 168 ตำบลท่าถ่าน อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา (ริมถนนสาย 304 จากพนมสารคาม อยู่บริเวณสามแยกไฟแดงไปปราจีนบุรี)
- เปิด : 8:30-17:00 น. (หยุดวันอังคารที่ 3 ของเดือน)
- Kitchen : 10:30-19:00 น. (Last order 18:30 น./ หยุดทุกวันอังคาร)
- Facebook : <https://www.facebook.com/LifehousecafeTH/>
- ลายแทง <https://maps.app.goo.gl/qFTKddZmXTfnCwrs6>



มาทำความรู้จัก "ภาวะลองโควิด"

อาการที่ตามมาหลังหายป่วยจากโควิด-19

🦠 Long COVID คืออะไร?

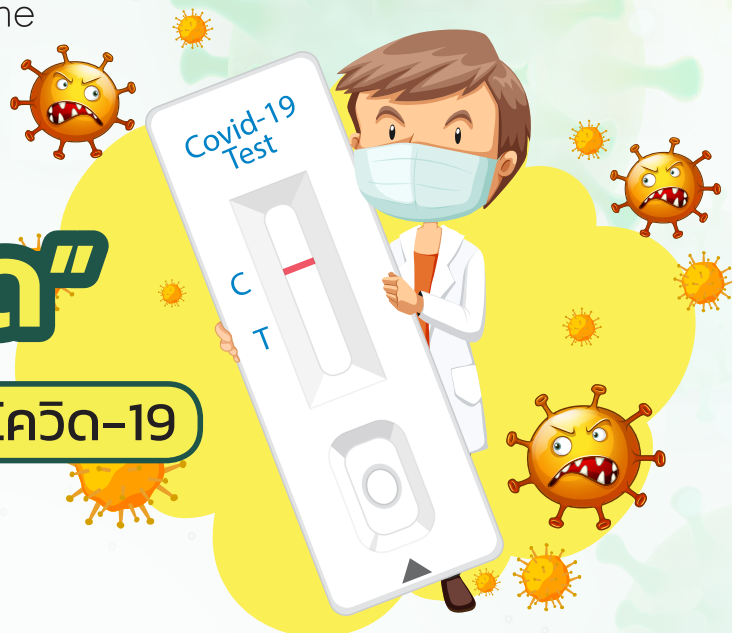
ลองโควิด (Long COVID) หรือ Post Covid-19 Syndrome คือ ภาวะของคนที่ยังคงมีอาการที่หลงเหลืออยู่ เชื้อโควิดหายจากร่างกายไปแล้ว แต่บางอาการกลับไม่หายไปด้วย อาการลองโควิดจะมีอาการแตกต่างกันไปในแต่ละคน เป็นอาการที่ไม่มีลักษณะตายตัว สามารถเกิดขึ้นได้ทั่วร่างกาย ตั้งแต่ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร หัวใจและหลอดเลือด ทำให้ผู้ที่หายป่วยบางรายยังไม่สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ปกติเหมือนเดิม ซึ่งอาการลองโควิดมีโอกาสเกิดขึ้นได้ 30-50% จากจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่รักษาหายแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการป่วยรุนแรง

บีบีซี อ้างข้อมูลของสำนักงานบริการสุขภาพแห่งชาติของอังกฤษ (National Health Service: NHS) รายงานว่า Long Covid เป็นอาการเรื้อรังที่เกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนานกว่า 12 สัปดาห์ มักพบในผู้ป่วยอายุระหว่าง 35-49 ปี และอายุระหว่าง 50-69 ปี ร้อยละ 20 ผู้ป่วยจะเข้าข่ายนี้ หลังจากได้รับเชื้อไปแล้ว 5 สัปดาห์

🦠 สาเหตุที่เกิด Long COVID

ภาวะลองโควิดยังไม่มีสาเหตุที่แน่ชัดแต่สามารถทำให้เกิดความผิดปกติกับร่างกายและจิตใจของผู้ที่เคยติดเชื้อโควิด-19 ได้ จึงแนะนำให้หมั่นสังเกตและประเมินร่างกายตัวเองอยู่เสมอหลังจากหายป่วย หากพบอาการผิดปกติควรไปพบแพทย์โดยเร็ว เพื่อตรวจประเมินสภาพร่างกาย รับการรักษาและวางแผน การฟื้นฟูร่างกายที่เหมาะสม เนื่องจากอาการดังกล่าวอาจเกิดขึ้นระยะยาวและส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน และหากปล่อยไว้นานก็อาจเป็นอันตรายได้

ผู้ที่หายจากโควิด-19 นอกจากการหมั่นสังเกตความผิดปกติแล้ว การตรวจร่างกายเป็นประจำตามคำแนะนำของแพทย์ก็เป็นเรื่องที่สำคัญไม่แพ้กัน เพราะจะช่วยให้รู้ทันความผิดปกติที่เกิดขึ้นและสามารถดูแลตัวเองได้อย่างเหมาะสม



กลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นภาวะ Long COVID

- ผู้ป่วยที่เคยติดเชื้อโควิด-19 และมีภาวะปอดอักเสบรุนแรง
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
- ผู้ป่วยที่มีภาวะอ้วน
- เพศหญิงมีความเสี่ยงกว่าเพศชาย

อาการที่พบบ่อยหลังจากติดเชื้อ COVID-19

- เหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม
- อ่อนเพลีย
- ปวดเมื่อยตามตัว ปวดตามข้อ
- กล้ามเนื้อไม่มีแรง
- ไอเรื้อรัง
- การรับรสและได้กลิ่นผิดปกติ
- รู้สึกเหมือนมีไข้
- ปวดศีรษะ มึนศีรษะ
- นอนไม่หลับ
- ความจำไม่ดี ไม่มีสมาธิ
- มีภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด
- ใจสั่น แน่นหน้าอก
- ท้องเสีย ท้องอืด

เรื่องเล่าสยองขวัญ

กลืนแบ่งเด็ก

.....หน้าเมรุเพาฟฟ

เรื่องราวครั้งนี้ที่นำมาเล่าสู่กันฟังนั้น เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นสดๆ ร้อนๆ ในวันเผาศพลูกสาวของเพื่อนสนิทคุณปิ่น คุณปิ่นเล่าว่า คุณนะเป็นเพื่อนสนิทของตนเองตั้งแต่สมัยเด็กๆ คุณนะมีลูกสาว 1 คน อายุ 16 ปี ชื่อว่าน้องอุ๊อ๊อ พี่เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ ซึ่งน้องป่วยเป็นโรคนี้นมาตั้งแต่เกิด และได้เสียชีวิตลงอย่างสงบเมื่อต้นเดือนกรกฎาคม 2564 ที่ผ่านมา โดยทางญาติได้ตั้งบำเพ็ญกุศลสวด 7 วัน ที่วัดแห่งหนึ่งในตัวเมืองนครสวรรค์ แต่ด้วยหน้าที่การงานที่คุณนะต้องเดินทางไปต่างจังหวัด ทำให้มาร่วมงานเผาศพลูกสาวไม่ทัน เพราะคุณนะเป็นเจ้าของรถพ่วง มีอาชีพขับรถพ่วงรับส่งสินค้าไปกลับ กรุงเทพ-ยะลา ใช้ระยะเวลาเดินทางไปกลับ 3 วัน แล้วกว่าจะเดินทางถึงบ้านนครสวรรค์ ก็รวม 4 วัน ทำให้วันนั้นคุณนะกลับไปไม่ทันวันเผาศพลูกสาวสุดที่รัก คุณปิ่นเล่าว่า วันนั้นคุณนะไปไม่ทันพิธีเผาศพ เพราะด้วยช่วงโควิด ทางวัดเลื่อนเผาศพให้เร็วขึ้นจากเดิมเวลา 16.00 น. เหลือนเป็นเวลา 14.00 น. ตอนนั้นคุณนะและคุณปิ่นไปถึงวัดประมาณ ป้ายสี่โม่งกว่าๆ ก็ได้เจอเจ้าอาวาส ซึ่งทั้งสองคนก็รู้จักกับท่านเจ้าอาวาสเป็นอย่างดี ท่านเจ้าอาวาสก็บอกว่า ให้คุณนะขึ้นไปดูลูกที่หน้าเมรุ สักพักห้อยศพเผาอยู่ คุณนะก็ขึ้นไปดูและเห็นเปลวเพลิงกำลังไหม้ศพอยู่พอดี เพราะว่าสัปเหร่อจะแจ้งประตูไว้ก็เลยมองเห็นผ่านช่อง ระหว่างนั้น คุณนะก็ไปยืนอยู่ข้างปากประตูเมรุที่เผาศพ ยืนร้องไห้อยู่ตรงนั้นเป็นพักใหญ่ๆ เพราะคิดถึงลูกสาว คุณปิ่นก็เลยเดินลงมาขอเพื่อนข้างล่างตรงบันไดหน้าเมรุ และไม่นานคุณนะก็เดินลงมายืนข้างคุณปิ่นแล้วจุดบุหรี่สูบ ขณะนั้นเองคุณปิ่นก็ได้กลืนแบ่งเด็กจ่อหันสน ก็เลยหันไปถามเพื่อนว่า 'มึงยังใช้แบ่งจ่อหันสนอยู่หรอ' คุณนะก็ตอบว่า 'ไม่ได้ใช้นะ วันนี้กูไม่ได้ทาแบ่งมา' พอคุณนะพูดจบก็ทิ้งบุหรี่ทันทีและพูดว่า 'รู้มั๊ยลูกกูใช้แบ่งจ่อหันสน' พร้อมกับร้องไห้เสียใจอย่างหนัก คุณปิ่น บอกว่า ตอนนั้นขลุ่ยไปทั้งตัวเลย เพราะตรงนั้นมีเพียงคุณปิ่นและคุณนะยืนอยู่ ซึ่งทั้งคู่ใส่แมสสองชั้นและหน้ากากเฟสชีว แต่กลับได้กลืนแบ่งเด็กชัดเจน ทั้งที่จุดนั้นก็มีลมพัดอยู่ตลอดเวลา แต่ก็ยังได้กลืนแบ่งชัดเจนไม่จางหายไปไหน คุณปิ่น บอกว่า ตอนนั้นตนยืนอยู่เหนือลม แต่กลืนก็ยังไม่อยู่ตรงนั้นประมาณ 10 นาที ก็เลยชวนกันกลับและนัดกันว่าก่อนเข้าบ้าน จะไปกินข้าวต้มในตลาดตัว

เมืองนครสวรรค์ ก่อนขึ้นรถเก๋ง คุณปิ่นก็บอกเพื่อนว่า เดี่ยวจะนั่งหลังนะ คุณนะหันมามองหน้าคุณปิ่น คุณปิ่นเลยบอกว่า 'ให้คุณนะนั่งข้างหน้ากับลูกสาว' พอเข้ามาในรถปรากฏว่า กลืนแบ่งเด็กก็พุ่งอยู่ในรถด้วย คุณนะก็เลยพูดลอยๆว่า 'ไปลูกจะไปกินข้าวกับพ่อและลุงไหม๊ ขันรถมาลูก' คุณปิ่น เล่าอีกว่า ช่วงขับรถไปกินข้าว 10 นาทีที่นั่งอยู่ในรถ ทั้งคู่ไม่ได้คุยอะไรเลย เพราะกลืนแบ่งเด็กก็ยังไม่พุ่งอยู่ในรถ พอใกล้ๆจะถึงร้านข้าวต้ม คุณนะก็เปิดกระจกเพื่อจะสูบบุหรี่ คุณปิ่นก็เลยกดเปิดกระจกข้างหลังด้วย เชื่อกันว่า กลืนแบ่งเด็กยังคลั่งคลุ้งอยู่ในรถ แม้ว่าคุณนะจะนั่งสูบบุหรี่อยู่ก็ตาม กลืนแบ่งเด็กกลบกลืนบุหรี่หมดเลย คุณปิ่นพูดว่า เดี่ยวขอลงหน้าร้านข้าวต้มนะ และมึงกับลูกก็ขับรถไปจอดก่อน แล้วค่อยเดินตามมาที่ร้านนะ เท่านั้นแหละคุณปิ่นบอกว่า พอก้าวขาออกจากรถก็ไม่ได้กลืนแบ่งอีกเลย คุณปิ่นนั่งรอคุณนะในร้านข้าวต้ม และเจ้าของร้านข้าวต้มซึ่งรู้จักกันก็เดินเข้ามาถามคุณปิ่น ว่าคุณนะไม่ได้มาด้วยกินหรอ คุณปิ่นบอกว่า คุณนะเอารถไปจอด พอคุณนะมาถึง ก็สั่งอาหารเจ้าของร้านก็ถามว่า มากี่คน คุณปิ่นบอกว่ามา 2 คน เจ้าของร้านก็ถามยั่วว่า แน่ใจหรอ คุณปิ่นเลยถามเจ้าของร้านว่า พี่เห็นหรอ ถ้าเห็นเงินเอาข้าวมา 3 ถ้วย กับข้าวอย่างละ 3 อย่าง จากนั้นเจ้าของร้านก็เดินมาและเอารูปมาให้ 1 ดอก คุณนะก็จูดรูปแล้วปิกไว้ที่ถ้วยข้าวกลางโต๊ะ เจ้าของร้านบอกว่า ทำอย่างนี้ลูกจะได้กินด้วย ซึ่งเจ้าของร้านข้าวต้มนี้ รู้จักกับคุณปิ่นและคุณนะอยู่แล้ว ก็เลยรู้ว่า ลูกสาวคุณนะเสียชีวิตและเพิ่งเผาวันนี้ หลังจากกินข้าวเสร็จเพื่อนคุณปิ่นก็สั่งเบียร์มากิน นั่งพูดคุยสารทุกข์สุขดิบกันไปคุยกับเพื่อนที่นั่งร้านข้าวต้มจนเกือบ 4 ทุ่ม คุณปิ่นเล่าว่า ตอนนั้นไม่ได้กลืนแบ่งเด็กแล้ว อยู่ดีๆกลืนก็หายไปตั้งแต่จูดรูปตอนกินข้าว คุณปิ่นก็เลยบอกคุณนะว่า ตอนนั้นไม่ได้กลืนแบ่งแล้ว คุณนะก็เลยบอกว่า 'อ้อกูพูดในใจว่า ให้ลูกสาวกลับไปบ้านย่าก่อน บอกว่าเดี๋ยวพ่อกินข้าวกินเบียร์เสร็จแล้วพ่อจะตามไป' จากนั้นทั้งคู่ก็นั่งพูดคุยกันต่ออีกสักพัก ก่อนแยกย้ายกลับบ้าน หลังจากคุณนะกลับถึงบ้านแล้ว คุณปิ่น เล่าว่า คืนนั้นคุณนะก็ยังได้กลืนแบ่งเด็กอยู่ อาจเป็นเพราะลูกสาวมาลาเป็นครั้งสุดท้าย แล้วหลังจากคืนนั้น คุณนะก็ทำบุญให้ลูกสาวน้องอุ๊อ๊อ และก็ไม่เคยเจอเหตุการณ์แปลกๆแบบนี้อีกเลย

เมาส์ ส่งเฟส

สวัสดีจ้า...FC เม้าส์ทุกคน เม้าส์มาแล้ว
จ้า เหม! เหม! เพลอแป้นเดียวเมฆาก็ผ่านไป
แล้ว ไหนๆ สงกรานต์ปีนี้ผ่านไปแล้วใครเปียก
น้ำบ้าง...ส่วนเม้าส์นั้นแห้งงังมาสองปีแล้วจ้า
ก็ถามไปจันแหละ ช่วงนี้ก็รู้ๆกันอยู่นะว่า ไวรัส
โควิด-19 มาไม่มีแผ้วกันเลยยังงี้ก็ดูแล
สุขภาพสวมหน้ากากล้างมือกันบ่อยๆ
นะจ๊ะ เม้าส์เป็นห่วง พักผ่อนยาวๆ กันไป
แล้วไหนใครไปเที่ยวไหนบ้างมาให้เม้าส์ส่ง
เซตดี ว่าแต่วันนี้ไปดูกันดีกว่าหนุ่มสาวชาว
ซิโน-ไทย ใครไปไหนทำอะไรกันบ้างไปส่ง
พร้อมๆ กันเลย ไปเริ่มที่เทศกาลสงกรานต์
ที่ผ่านมา **เสื้อลายดอกก็ต้องมีสีสวยสดใส
เทศกาลไหนๆ สาวคนนี้ก็ไมเคยพลาด สวย
ตลอด น้องไอซ์ สมประสงค์ **ครอบครัวนี้



ก็มีลายดอกมาเหมือนกันนะ คุณแม่พี่แมว
ของเราอายุเยอะแล้วยังดูแข็งแรง สดใส
ครอบครัวนี้น่ารักจริงๆ เลยพี่แมว **มาที่
สาวร่างเล็กตะลอนชมกรุงตอนกลางคืน
เพิ่งรู้ว่าเมืองหลวงของเราตอนที่ไร้ธรา
เป็นเมืองที่สวยงามนะคะพี่ปุก ว่าแต่มีใคร
เป็นตากล้องอ่อย **มาที่สาวมันมาดคุณนาย



ขาประจำของเม้าส์ จะถูกจะแพงก็ต้องแดง
ไว้ก่อนชิบะ (กระเป๋) ว่าแต่ไปยืนรอใครคะ
พี่ตุ้ม **แอบส่องพี่หนึ่ง ธุรการของเราหน้า
ร้อนแบบนี้ ทะเลก็เป็นทางเลือกที่ดีเหมือน
กันนะ ชวนเม้าส์ไปบ้างสิ เม้าส์อยากมีรูป



บิกินี มาส่องหน่วยงานกันบ้างดีกว่า จริงที่
เค้าว่านะหน่วยงานชมพู่เหลืองมีแต่คนสวยๆ
หล่อๆ เรื่องจริงนะคะเนี่ยเม้าส์พิสูจน์มาแล้ว!
**คนนี้ก็แดงแรงฤทธิ์แบบแซ่บๆ เช็กซีไม่
เบาเลยคะน้องเปิ้ล Pr น้องสาวเม้าส์เอง อู้ย!!



**มาที่น้องนุ่น น้องของเม้าส์อีกคนหนึ่ง
น้องใหม่ไฟแรงแผนกนี้เค้าคัดเลือกหน้าตา
มาหรือเปล่าคะเนี่ย น่ารักชุ่มชื่นหัวใจจริงๆ

เลย **น้องวิว แผนกสิ่งแวดลอม หน้าตา
น่ารัก ใส่ๆ ใครอยากจจะรู้จักน้องก็ไปสืบได้
กันนะคะ **มาที่หนุ่มๆ กันบ้าง หนุ่มอาร์ท



หล่อเข้มคนนี้นั้นขึ้นรถไฟฟ้าสายสีชมพูแล้ว
ทำไมไม่ชวนเม้าส์ไปด้วยคะ ให้เม้าส์ถ่ายรูป
ให้ก็ยงดีนะ ช่วงนี้หน้าร้อนต้องมีไปเที่ยวสวน
ผลไม้กันบ้าง ผลไม้ทุกคนชอบเม้าส์เองก็ชอบนะ
**อิจฉาสาวสวยสองพันปีคนนี้จะคะไปลุย
ถึงสวนกันเลยที่เดียวฟินไปอีก ใครอยาก
ฟินแบบนี้ก็ตามรอยพี่ตุ้มเลยค่า อ๊ะอ๊ะ...ใคร
ไปก็อย่าลืมเอาทุเรียนมาฝากเม้าส์ด้วยนะ
ของโปรดเม้าส์เลย ขอบคุณล่วงหน้าจ้า



**มาปิดท้ายที่น้องฉัตร ว่าที่คุณแม่คนใหม่
ท้องโตใกล้คลอดแล้วเม้าส์ขอให้แข็งแรงทั้ง
แม่และลูกนะคะ

ฉบับนี้ก็เม้าส์พอหอมปากหอมคอ
กันแค่นี้ก่อน ใครอยากให้เม้าส์ไปส่องสืบ
ใคร กระซิบมาบอกเม้าส์ได้นะ เม้าส์ยินดีรับ
ใช้ทุกคนจ้า ...อย่าลืมติดตามเม้าส์ฉบับหน้า
นะคะ ฉบับนี้ลาไปก่อน บ๊ายบาย... 

FIND 12 HIDDEN OBJECTS IN THE PICTURE



กราบสวัสดิ์มิตรรักแฟน Sino-Thai Mag. ทุกท่าน ช่วงนี้ทีมงานเดินไปทางไหนก็มีแต่คนบ่นว่า
เครียดเรื่องโควิด-19 กันอยู่ไปกลัวเพราะเราต้องอยู่กับโรคนี้ไปอีกนาน อย่าไปคิดมากนะคะ ปล่อยาว
และผ่อนคลายลงบ้าง สติมาปัญญาก็จะเกิดคะ เรามานึกเรื่องเครียดกันดีกว่ากับ GAME ฉบับนี้ เป็นเกม
ใหม่ สด ชิง ยังไม่เคยเล่นกันแน่นอน นั่นคือเกมหารูป ที่ 1-12 ตามที่กำหนดซ่อนอยู่ในภาพให้เจอและ
วงกลม ใส่หมายเลขมาให้ถูกต้องนะคะ แล้วส่งมาร่วมลุ้นรางวัลกันได้ที่ แผนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 นะคะ
หมดเขต วันที่ 15 มิถุนายน 2565

ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี คือ
“ร่วมพกพา จำนวน 5 รางวัล”



(ของรางวัลอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่
ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

รายชื่อผู้โชคดีฉบับที่ 46

- นางสาววรณัฐ มีใจ ฝ่ายการเงินและการลงทุน
- นางสาวกุลณาด เขมกุลวานิช แผนกตรวจสอบภายใน
- นางสาวพรประภา เทวโลก J.2557-0-C
- นายประมวล สายตา J.044 (บ้านฉาง)
- นางสาวประดับ ไชยะรา J.2509-0-D

ท่าจับมือถือ บอกนิสัย ตรงไหน...ไปดูกัน

บ่งบอกความเป็นตัวเราอย่างง่าย ๆ หายนิสัย จากวิธีจับโทรศัพท์มือถือ จากการเก็บข้อมูลทางสถิติ จะมีผู้ใช้โทรศัพท์ที่
สามารถโทรมากถึง 3 พันล้านเครื่อง ด้วยวิถีชีวิตที่ต้องมีการใช้งานโทรศัพท์มือถืออยู่แทบจะตลอดทั้งวัน จึงทำให้ท่วงท่า
ในการใช้โทรศัพท์มือถือ สามารถบ่งบอกถึงบุคลิกภาพและนิสัยของเราได้ เช่นเดียวกับการ หายนิสัย จากการใช้ข้าวของ
เครื่องใช้อื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ถ้าพร้อมกันแล้วมาเลือกวิธีจับมือถือที่เราชอบใช้มากที่สุด ถนัดมากที่สุด มักจะทำนานี่บ่อยที่สุด



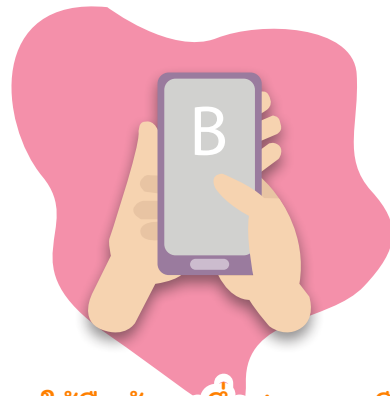
แบบ A จับมือถือด้วยมือข้างเดียว

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่มักจะเลื่อนดูหน้าฟีดต่างๆ ไถหน้าจอ
มือถือ คลิก และพิมพ์สมาร์ทโฟนด้วยมือข้างเดียว คุณคือคนที่มี
ความมั่นใจในตัวเองสูง คุณเป็นคนที่กำลังเสี่ยง เพื่อที่จะบรรลุในสิ่ง
ที่คุณต้องการ แม้ว่า คุณจะดูเป็นคนที่กำลังคิด กำลังตัดสินใจ พร้อม
ที่จะเสี่ยง แต่ในเรื่องความสัมพันธ์ คุณต้องการเวลามากพอในการ
พิจารณาด้วย



แบบ C ใช้ทั้งสองมือในการคลิกหน้าจอ

ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบใช้ทั้งสองมือในการคลิกหน้าจอ คุณเป็น
คนที่ชอบความรวดเร็ว คุณเป็นคนว่องไว มีประสิทธิภาพ
กระตือรือร้น พร้อมทั้งจะตัดสินใจเรื่องต่างๆ คุณพร้อมที่จะปรับตัว
ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว



แบบ B ใช้มือข้างหนึ่งประคองมือถือไว้ แล้วใช้นิ้วโป้งของมืออีกข้าง คลิกหน้าจอ

วิธีการจับโทรศัพท์มือถือแบบนี้ แสดงถึงความเป็นปัญหา
คนที่จับมือถือทำทางเช่นนี้ จะเป็นคนที่ฉลาด มีไหวพริบ เป็นคน
รอบคอบ คุณมักจะคิดคาดการณ์อย่างถี่ถ้วน หลายขั้นตอน ก่อน
ที่จะเริ่มลงมือทำอะไรสักอย่าง คุณมักจะค้นหาเหตุผลให้กับสิ่ง
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวคุณ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เป็นไปได้ยากที่ใครจะ
เอาเปรียบคุณ



แบบ D ใช้มือข้างหนึ่งประคองมือถือไว้ แล้วใช้นิ้วชี้ของมืออีกข้าง คลิกหน้าจอ

วิธีการจับโทรศัพท์แบบนี้ เป็นวิธีการจับของคนที่มีความ
คิดสร้างสรรค์ คุณเป็นคนที่มีความคิดที่ดี มีความคิดที่ดี และคุณ
พยายามที่จะนำแนวคิดดีๆ นั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของ
คุณ แล้วคุณก็ทำมันออกมาได้ดีเสียด้วย