

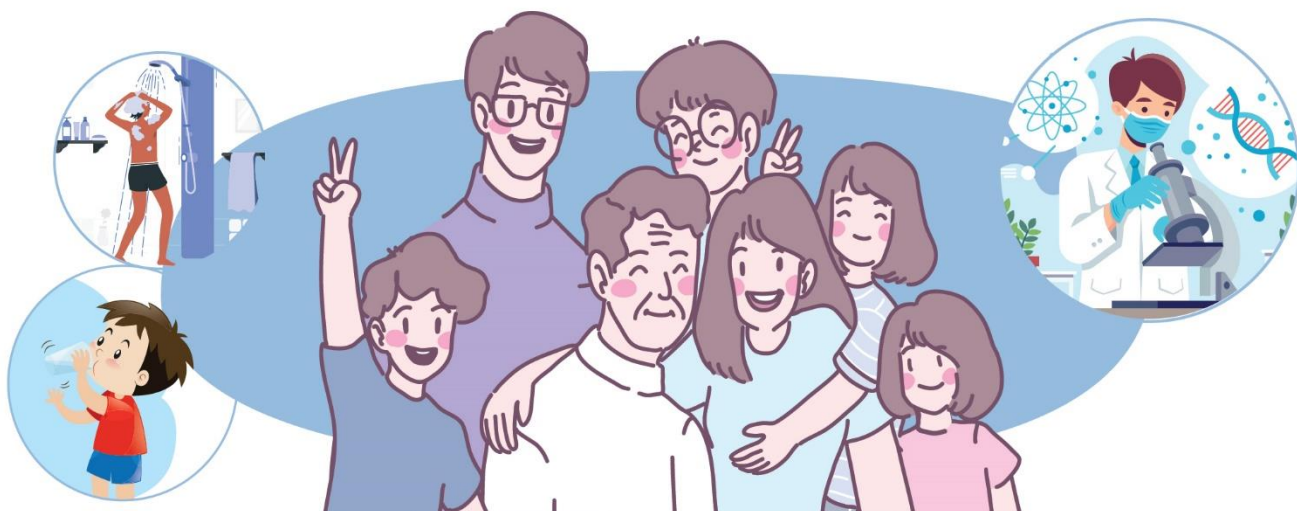
วารสารคลินิกน้ำสะอาด

Online

ปีที่ 7 ฉบับที่ 5
เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2565

ครอบครัวน้ำประปา

MWA TAP WATER's FAMILY



เรื่องเล่าจากปก

ครอบครัวน้ำประปา

สาระเรื่องน้ำ

- WSPs น่ารู้ EP. 4
เรื่อง WSPs กับ แผนวิสาหกิจ ทปน.

บอกเล่า By scientist

- ดูแลสุขภาพอย่างไรในฤดูฝน
- 10 อาหารกระตุ้นความจำ บำรุงสมอง
- รู้ทันจุดหมักหมมของเชื้อโรคในห้องน้ำ เพื่อสุขภาพที่ดี
- พลังบำบัดของน้ำ
- อาบน้ำอย่างไร ดีต่อร่างกาย
- ผศก. คว້ารางวัลจากโครงการประกวดผลงานเพื่อสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ 2565 สายงานผลิตน้ำ

กองแผนคุณภาพน้ำ ฝ่ายคุณภาพน้ำ การประปานครหลวง

สารบัญ

เรื่องเล่าจากปท

ครอบครัวน้ำประปา

2

สาระเรื่องน้ำ

WSPs น่ารู้ EP. 4

3

เรื่อง WSPs กับ แผนวิสาหกิจ กปน.

บอกเล่า By Scientist

ดูแลสุขภาพอย่างไรในฤดูฝน

4

10 อาหารกระตุ้นความจำ บำรุงสมอง

5

รู้ทันจุดหมักหมมของเชื้อโรคในห้องน้ำ เพื่อสุขภาพที่ดี

6

พลังบำบัดของน้ำ

8

อาบน้ำอย่างไร ดีต่อร่างกาย

9

ผศก. ควำรจางวัลจากโครงการประกวดผลงานเพื่อสร้าง

องค์กรแห่งการเรียนรู้ 2565 สายงานผลิตน้ำ

10

หมอน้ำ ย้ำข่าว

ภาพกิจกรรม

11

บรรณาธิการ

นายปณิธาน บุญส่ง
ผู้อำนวยการกองแผนคุณภาพน้ำ

กองบรรณาธิการ

ว่าที่ ร.ต. พิศาล สิทธิชัยลาภา
หัวหน้าส่วนแผนน้ำประปาปลอดภัย

นางสาวโปรดปราน ใจกว้าง
นักวิทยาศาสตร์ 5

นางสาวพิชญ์ เลี้ยวสิงห์
นักวิทยาศาสตร์ 4

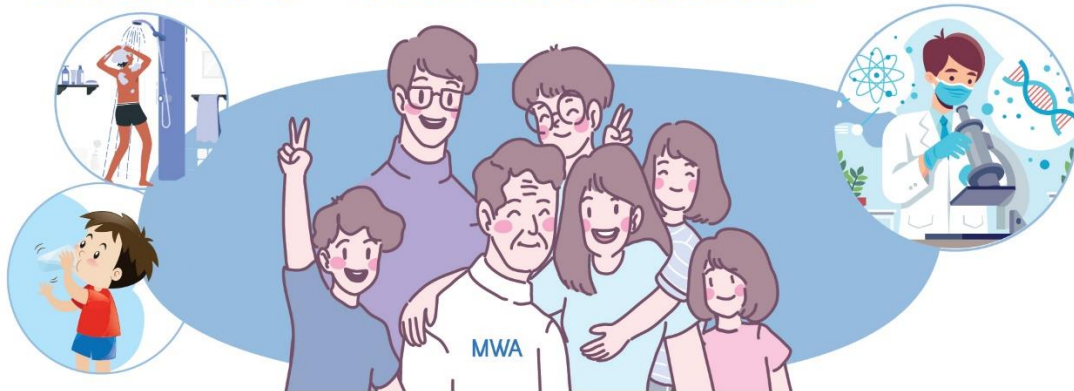
วารสารคลินิกน้ำสะอาดออนไลน์
มิถุนายน - กรกฎาคม 2565



ครอบครัวน้ำประปา



MWA TAP WATER's FAMILY



ครอบครัวน้ำประปา คือ โครงการของฝ่ายคุณภาพน้ำที่จัดทำขึ้น สำหรับสื่อสารกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อสร้างความเชื่อมั่น ความไว้วางใจด้านคุณภาพน้ำให้กับประชาชน ด้วยการให้บริการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำ สำหรับใช้อุปโภคและบริโภคภายในสถานศึกษาและหน่วยงานภาครัฐ ในพื้นที่บริการของการประปานครหลวง & เผยแพร่ข้อมูลวิชาการด้านคุณภาพน้ำ ในรูปแบบ Infographic พร้อมทั้งแนะนำบริการเสริมด้านคุณภาพน้ำของ กปน. และช่องทางการเข้าถึงข้อมูลคุณภาพน้ำประปา Real-time ผ่านการสแกน QR code ครอบครัวน้ำประปา

Water Analyze



Report & Knowledge



Real-time Water Quality & MWA Services



ตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำ



น้ำประปาต่อตรง



น้ำผ่านตัวพักน้ำ



น้ำผ่านเครื่องกรอง/
ตู้น้ำเย็น

โดยห้องปฏิบัติการที่ได้
มาตรฐาน ISO/IEC 17025



ความขุ่น pH สลิปรากฏ
การนำไฟฟ้า สารละลายทั้งหมด
คลอรีนอิสระคงเหลือ
แบคทีเรีย อี. โคไล

สแกนหา You รู้ทุกอย่าง



การรายงานผล



ทราบข้อมูลคุณภาพน้ำประปา
ใกล้บ้านได้ทันที ตลอด 24 ชั่วโมง



ความรู้ด้านคุณภาพน้ำ



ธุรกิจเสริม

แผนวิสาหกิจ กปน.

ฉบับที่ 5 (ปี 2563-2565)

ได้กำหนดพันธกิจ
(Mission) ของ กปน.
ไว้ดังนี้

วิสัยทัศน์ (Vision)

เป็นองค์กรสมรรถนะสูงที่ให้บริการงานประปา มีธรรมาภิบาล และได้มาตรฐานในระดับสากล



พันธกิจ (Mission)

- สร้างการเติบโตและความยั่งยืนขององค์กร
- ดำเนินการตามแผนน้ำประปาปลอดภัยขององค์กรอนามัยโลก ด้วยการพัฒนาระบบน้ำดิบ-ผลิต-จ่ายให้มีเสถียรภาพ
- พัฒนางานประปาอย่างมืออาชีพให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
- ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้ประชาชนได้มีน้ำประปาใช้ด้วยหน้า

ค่านิยม (Values)

มุ่งมั่น พัฒนาคน พัฒนางาน บริการสังคม ด้วยความโปร่งใส ใส่ใจคุณภาพ

MWA CALL CENTER 1125 | www.mwa.co.th
f t i g @MWThailand

พันธกิจในข้อที่ 2 ได้ระบุว่า “ดำเนินการตามแผนน้ำประปาปลอดภัยขององค์การอนามัยโลกด้วยการพัฒนาระบบน้ำดิบ ผลิต-จ่าย ให้มีเสถียรภาพ” และโครงการแผนน้ำประปาปลอดภัย (WSPs) ได้ถูกระบุเป็นวัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์ 3 (SO-3) การบริหารจัดการปริมาณและคุณภาพน้ำทั้งระบบ (ต้นน้ำ-ปลายน้ำ) ในกลยุทธ์ที่ 1.7 ยุทธศาสตร์การจัดการคุณภาพน้ำตามแผนน้ำประปาปลอดภัย (Water Safety Plans) ซึ่งตัวชี้วัด คือ ความสำเร็จของแผนน้ำประปาปลอดภัยทั้ง 11 โมดูล

วัตถุประสงค์ของ WSPs คือ เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับประชาชนในการผลิตน้ำประปาที่มีคุณภาพ สะอาด ปลอดภัย มีแผนการควบคุมปฏิบัติงานครอบคลุมทุกขั้นตอน ตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ

ประโยชน์



- ประชาชนมีน้ำประปาที่สะอาด ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค ในการอุปโภคบริโภค
- มีกระบวนการผลิตน้ำประปาที่มีประสิทธิภาพ
- ตรวจสอบได้ทุกขั้นตอน
- เป็นองค์กรชั้นนำในด้านการผลิตน้ำประปา
- ประชาชนในสังคมและชุมชนมีสุขอนามัยที่ดี



ดูแลสุขภาพอย่างไร ในฤดูฝน

ฤดูฝน เป็นช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง
ถึงแม้จะทำให้อากาศเย็นลง แต่ก็แฝงไปด้วย
อันตราย เพราะความชื้นที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลทำให้
เชื้อโรคต่าง ๆ แพร่กระจายได้ง่ายขึ้น
หากเราดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และ
ป้องกันตัวเองจากโรคร้าย เราก็จะมีความสุข
กับฤดูฝนนี้ได้

8 วิธีรับมือกับฤดูฝน

1



ดื่มน้ำสะอาด
อย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร

2



นอนหลับพักผ่อน
อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง

3



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และปรุงสุกใหม่

4



ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย
วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

5



พกร่ม และเสื้อกันฝน
เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายเปียกฝน
และลดโอกาสเสี่ยงในการเป็นหวัด

6



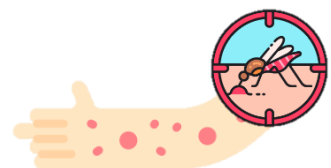
เมื่อเปียกฝน ควรรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
เพื่อให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น
ลดความเสี่ยงต่อการเกิดปอดบวม หรือโรคผิวหนัง

7



ไม่เข้าไปในพื้นที่ชื้นแฉะและมีน้ำท่วมขัง
เป็นจุดรวมตัวของปรสิตและเชื้อโรค

8



ระวังไม่ให้โดนยุงกัด
เนื่องจากโรคไข้เลือดออกจะระบาดง่ายในช่วงฤดูฝน

10 อาหาร กระตุ้นความจำ บำรุงสมอง



ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ได้แก่ บลูเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ เชอร์รี่

ช่วยเสริมสุขภาพสมอง ระบบหมุนเวียนเลือดไปเลี้ยงสมอง ปฏิกิริยา และสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเพิ่มความสามารถในการคิดและระดับไอคิวได้ดี



ผักโขม

มีเอนไซม์ที่ดีต่อความแข็งแรงของปลายเซลล์ประสาท และเสริมความแข็งแรงตัวรับส่งข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาท ทั้งยังมีกรดโฟลิกสูงที่ดีต่อการจำ ช่วยรักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย



ไข่

ช่วยพัฒนาระบบการทำงานของสมอง โดยล่าสุดพบว่า สาร “โคลีน” ในไข่ไก่ จะทำหน้าที่สำคัญต่อการพัฒนาการทำงานของสมอง และความจำ



แครอท

รับประทานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จะช่วยกระตุ้นให้มีความจำที่ดีได้



พืชตระกูลถั่ว ได้แก่ ฮาเซลนัท อัลมอนด์ ถั่วลิสง แมคคาเมีย และวอลนัท

เป็นแหล่งรวมโปรตีน มีไฟเบอร์สูง และมีไขมันดี ช่วยทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉง ร่างกายเกิดความสมดุล สดชื่นผ่อนคลาย อีกทั้งยังมีวิตามินอีที่สำคัญต่อกระบวนการคิดและจำ



อาหารประเภทธัญพืช เช่น เมล็ดดอกทานตะวัน เมล็ดงา เมล็ดแฟลกซ์

มีโปรตีนสูง ไขมันดี และวิตามินเอสูง ขณะเดียวกันก็มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยเพิ่มสารอาหารกระตุ้นสมอง



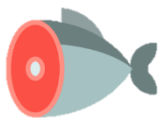
แอปเปิล

ช่วยเพิ่มการสร้างสื่อประสาทในสมองที่มีชื่อว่า “อะเซทิลโคลีน” ซึ่งเป็นตัวกำหนดความสามารถเรียนรู้ในการจำ และการเรียนรู้ และยังเพิ่มประสิทธิภาพความจำของสมองในส่วนฮิปโปแคมปัส จึงช่วยชะลอภาวะสมองเสื่อมได้



ช็อกโกแลต

ช่วยกระตุ้นสมอง ระบบหมุนเวียนเลือด และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้ นอกจากนี้ยังผลิตสารเอ็นดอร์ฟิน และเซโรโทนิน ที่เป็นสารแห่งความสุขในสมอง ทำให้อารมณ์ดี ผ่อนคลายสมองได้



ปลา

มีส่วนช่วยบำรุงสมองได้เป็นอย่างดี จากการบริโภคไขมันและโอเมก้า 3 ซึ่งทำหน้าที่เสริมสร้างผนังเซลล์ประสาทในสมองให้แข็งแรงขึ้น โดยเฉพาะปลาจากน้ำทะเลลึก



แปะก๊วย

เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคสมองเสื่อม โรคซึมเศร้า อาการหลงลืม และยังมีการสกัดเป็นผลิตภัณฑ์ที่เสริมอาหาร ในรูปแบบวิตามิน เพื่อบำรุงสมองอีกด้วย

หลักการเลือกทานอาหารบำรุงสมองแบบกว้าง ๆ

- ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อลดปัญหาสมองเสื่อม
- อาหารบำรุงสมองที่ดี ควรช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมอง
- หลีกเลี่ยงการทานอาหารที่ปนเปื้อนโลหะหนัก หรือมีส่วนผสมของสารเคมีต่าง ๆ

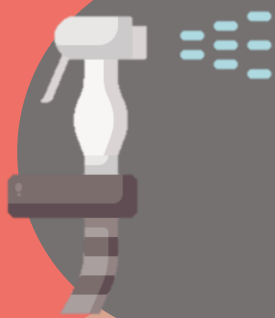
รู้ทันจุดหมักหมมของเชื้อโรคในห้องน้ำ เพื่อสุขภาพที่ดี



การจะทำให้สมาชิกในครอบครัว มีสุขภาพที่ดี สิ่งที่ทำไม่ได้คือ การดูแลทำความสะอาดบ้านอย่าง สะอาดและทั่วถึง ซึ่งจุดหนึ่งที่ สำคัญมากและมักเป็นที่สะสมของ เชื้อโรคก็คือ “ห้องน้ำ” เป็นที่ทราบ กันดีว่าห้องน้ำเป็นจุดที่มีเชื้อโรค และหากเราละเลย ไม่ทำความสะอาด ให้ดี เชื้อโรคทั้งหลายก็จะสะสม อยู่ตามตามจุดต่าง ๆ ในห้องน้ำ ที่เราอาจมองข้ามไป



จุดต่าง ๆ อุปกรณ์ในห้องน้ำชนิดใดบ้าง ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค



ที่จับสายฉีดชำระ

เป็นบริเวณที่พบเชื้อโรคมากที่สุด ซึ่งเป็นเชื้อโรคบางชนิด ปนเปื้อนมากับอุจจาระ เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะทำให้ท้องร่วง ควรมีการเช็ดล้างที่จับหัวฉีด และสายชำระอย่างน้อย สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง

ฝักบัวอาบน้ำ

ฝักบัวเป็นแหล่งชุกซ่อนแบคทีเรียที่ไหลมาตามสายน้ำ ลงมาสู่ใบหน้าและร่างกาย ก่อให้เกิดโรคได้ การทำความสะอาดฝักบัวนั้นสามารถทำได้โดยนำฝักบัวแช่ลงไปในถุงพลาสติกที่ใส่น้ำส้มสายชูไว้ แล้วผูกถุงให้แน่น ทิ้งไว้ 1 คืน จากนั้นจึงนำออกมาล้างทำความสะอาด



อ่างล้างหน้า

นับเป็นจุดที่อุดมไปด้วยเชื้อโรคนานาชนิด โดยเฉพาะ แบคทีเรียที่ชอบความชื้นมากเป็นพิเศษ รวมถึง แบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของเยื่อหุ้มสมองอักเสบอีกด้วย จึงควรทำความสะอาดอ่างล้างหน้าอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง





ใยขัดตัวหรือฟองน้ำ

เป็นสิ่งที่ต้องเปียกชื้นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคเป็นอย่างดี โดยเฉพาะเชื้อรา ซึ่งทำให้เกิดโรคเช่น ภูมิแพ้ หอบหืด ปอดอักเสบ เป็นต้น และอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อตา จมูก และหลอดลม ในการเลือกซื้อฟองน้ำควรเลือกฟองน้ำที่ไม่หนาเกินไป และซักด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังการใช้งาน

ผ้าปูที่นอนพลาสติก

เรามักจะพบคราบสีดำเกาะอยู่กับผ้าปูที่นอนพลาสติก ซึ่งคราบดำนั้นคือแบคทีเรียนั่นเอง ควรมีการถอดผ้าปูที่นอนพลาสติกไปซัก อย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง



ผ้าเช็ดมือและผ้าเช็ดเท้า

เช่นเดียวกับฟองน้ำที่มักเปียกชื้นอยู่เสมอ จึงอาจเป็นที่สะสมของเชื้อรา ควรล้างผ้าเช็ดมือและผ้าเช็ดเท้าไว้ในที่ที่ลมผ่าน หรือตากให้แห้งหลังใช้งานทุกครั้ง

แปรงสีฟัน

เป็นของใช้ส่วนตัวที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในช่องปาก วิธีดูแลคือ ควรล้างแปรงสีฟันทุกครั้งหลังใช้งาน ตากให้แห้ง และเก็บไว้ในกล่องที่มีระบายอากาศเพื่อป้องกันความเปียกชื้น



ชักโครก

เป็นเครื่องรองรับของเสียจากร่างกาย การทำธุระส่วนตัวแต่ละครั้ง ไม่ว่าจะอุจจาระหรือปัสสาวะจะมีเชื้อโรคแพร่กระจายมากมาย นอกจากนี้ฝารองนั่งยังเป็นที่ซุกซ่อนของเชื้อโรคต่างๆ จึงควรมีการทำความสะอาดชักโครกด้วยน้ำยาทำความสะอาดทุกวัน

ห้องน้ำเป็นห้องที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวกและเปียกชื้นตลอดเวลา จึงเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคชั้นยอด ดังนั้น ทางที่ดีที่สุดคือการหมั่นทำความสะอาดจุดที่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคเหล่านี้เป็นประจำ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและคนในครอบครัว

พลังบำบัดของน้ำ

น้ำคือหนึ่งในยารักษาโรคจากธรรมชาติ โดยทั่วไปคนเราจะดื่มน้ำก็เมื่อรู้สึกกระหาย แต่จริงๆ แล้ว ความรู้สึกกระหายน้ำเป็นเพียงหนึ่งในอาการที่ร่างกายของเราแสดงออกมาว่ากำลังขาดน้ำ

จากการศึกษาพบว่า ร่างกายสามารถแสดงความรู้สึกหรืออาการว่ากำลังขาดน้ำด้วยวิธีต่าง ๆ อีกมากมาย การมองข้ามอาการเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายแรงหลายโรค ที่แม้แต่การรักษาทางการแพทย์ในปัจจุบันก็ทำได้เพียงแค่บรรเทา แต่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้



น้ำเย็น มีส่วนช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยให้เกิดเหงื่อจากลงในระดับที่ร่างกายต้องการ ขับสารพิษออกทางผิวหนังในรูปของเหงื่อ กระตุ้นการทำงานของไตให้เป็นปกติ และเพิ่มการเคลื่อนไหวของผนังลำไส้



น้ำร้อน มีฤทธิ์เป็นยาสงบประสาท ช่วยลดอาการเจ็บปวด ตะคริว และشدเกร็งของกล้ามเนื้อ เหมือนที่ยามเรารู้สึกตึงเครียด หากได้แช่น้ำร้อนก็จะรู้สึกสบายขึ้น

เมื่อมีการขาดน้ำที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย กลไกการควบคุมน้ำในร่างกายจะชาน้ำมาทดแทนส่วนที่ขาดไป โดยจะดึงเอาน้ำที่มีอยู่ในเซลล์มา 66 % ส่วนที่เหลือจะดึงจากน้ำภายนอกเซลล์ 26% และจากเลือด 8% และเพื่อให้เลือดคงปริมาณอยู่ตามปกติ เส้นเลือดฝอยบางส่วนจะปิดลง และนำน้ำทั้งหมดเข้าสู่เลือด

โดยปกติแล้วเส้นเลือดฝอยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะมีส่วนอย่างมากในการกำหนดปริมาณเลือดที่ไหลเวียนในร่างกาย ดังนั้นการปิดเส้นเลือดฝอยจะเป็นการเพิ่มแรงต้านของการไหลของเลือดที่อยู่รอบ ๆ การเพิ่มแรงต้านทานต่อการไหลของเลือดจะนำไปสู่การเกิดโรคความดันโลหิตสูง

อย่างไรก็ตามการดื่มน้ำเพียงอย่างเดียวไม่สามารถป้องกันหรือควบคุมโรคความดันโลหิตสูงได้ เพราะยังมีปัจจัยสำคัญอื่น ๆ ที่มีผลให้เกิดโรคนี้ แต่การได้รับน้ำในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยชะลอการเกิดโรคความดันโลหิตสูง หรือลดความรุนแรงของโรคได้

อาบน้ำอย่างไร ดีต่อร่างกาย

“การอาบน้ำ” เป็นกิจวัตรประจำวันที่ส่งผลต่อสุขภาพเราโดยตรง การอาบน้ำไม่ได้เป็นแค่เพียงการชำระล้างทำความสะอาดร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นการผ่อนคลายความเหนื่อยล้า ลดความเครียด ช่วยให้รู้สึกสดชื่นสบายตัวสบายใจได้อีกด้วย

แต่ทราบหรือไม่ว่าการอาบน้ำที่ผิดวิธี ก็อาจจะทำให้เสียสุขภาพได้อีกเช่นกัน แล้วอาบน้ำแบบไหนถึงเรียกว่าดีต่อร่างกาย คลินิกน้ำสะอาดออนไลน์ขอนำความรู้มาฝากทุกท่านค่ะ

1. หลังจากอาบน้ำเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรโดนลมหรือเข้าอนกัณฑ์ในขณะที่ศีรษะยังเปียกชื้นอยู่ เพราะความชื้นที่สะสมเป็นเวลานานจะทำให้เกิดอาการป่วย เช่น ภูมิแพ้ากาศ หวัดเรื้อรัง ปวดศีรษะ เป็นต้น



2. ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จ เนื่องจากเส้นเลือดฝอยที่อยู่ตามผิวหนังเมื่อถูกน้ำอุ่นจะเกิดการขยายตัว และเลือดจะกระจายตัวไปสู่ผิวหนังเป็นจำนวนมาก ส่งผลกระทบต่อการย่อยและระบบการดูดซึม

3. หลังดื่มแอลกอฮอล์ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะร่างกายจะเกิดการสูญเสียกลูโคสมากขึ้นทำให้เกิดอาการวิงเวียน อ่อนเพลีย หรือหมดแรง หากน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป อาจจะร้ายแรงถึงขั้นทำให้หมดสติได้



4. ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังจากออกกำลังกายเสร็จ อาจส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ทำให้เลือดหล่อเลี้ยงหัวใจและสมองไม่เพียงพอ อาจทำให้วูบ เป็นลมหมดสติได้ จึงควรพักประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับอุณหภูมิ

5. ไม่ควรอาบน้ำร้อนหรืออุ่นจัด เพราะน้ำที่มีอุณหภูมิสูงมากๆ จะทำให้ผิวชั้นนอกเกิดสภาวะเครียด และทำลายเซลล์ผิวหนังได้



6. การสระผม ควรเริ่มต้นโดยการทำให้ผมเปียกชุ่ม ใช้แชมพูทำความสะอาดตามด้วยครีมนวด นวดศีรษะเบา ๆ ประมาณ 3-4 นาที ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังที่หนังศีรษะและรากผมมากขึ้น ลดการหลุดร่วงของเส้นผม และช่วยลดความเครียด

7. การอาบน้ำที่บ่อยเกินไปจะทำให้ผิวแห้ง ผิวหนังขาดความชุ่มชื้นและความยืดหยุ่น ทำให้ผิวแห้ง แตกเป็นขุย เกิดริ้วรอยได้ง่าย ดังนั้น สำหรับประเทศในเขตร้อนชื้น การอาบน้ำวันละ 2 ครั้งก็เพียงพอแล้ว





ประเภท LL : ลำดับที่ 2
ถอดบทเรียนการใช้ Salt-Board
โดย นายกิตติภัทร ลัมประเสริฐ
หน.สนป.กผบ.

ประเภท OPL : ลำดับที่ 2
ทุกชีวิตปลอดภัยไปด้วยกัน
(ยกระดับความปลอดภัยของห้องแล็บ)
โดย SGA Lab Up ฝคภ.

ประเภท OPL : ลำดับที่ 3 และ
ประเภท OPK : รางวัลชมเชย
ครอบครัวน้ำประปา
โดย SGA Science Vac ฝก.

ประเภท LL : ลำดับที่ 3
บทเรียนน้ำด้วยทุ่งแก้มลิง 64
โดย นายอังกูร บูลญะ นว.7 ฝค. และ
น.ส.เสาวลักษณ์ แสงพิทักษ์ นว.5 สบอ.กฟน.

การประมวลองค์ความรู้ในรูปแบบ Lesson Learned (บทเรียนที่ต้องทบทวนเพื่อการเรียนรู้)

หมอน้ำ ย้ำข่าว



วันอังคารที่ 31 พฤษภาคม 2565 ณ โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี นายกวี อารีกุล ผู้ว่าการการประปานครหลวง (กปน.) เป็นประธานในพิธีเปิด “โครงการ 130 ปี กระทรวงมหาดไทย คุณภาพน้ำเพื่อคุณภาพชีวิต” โดยมี นายคมกฤษ ทินกร ณ ออยุธยา รองผู้ว่าการ กปน. นายวชิรวิทย์ โพธิ์วิจิตร นางเมธาวี สุชาติลำพองศ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการ กปน. พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร กปน. ร่วมพิธี และ นางอาลัย พรหมชนะ ผู้อำนวยการโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ให้การต้อนรับ

โดย กปน. ได้จัดทำ “โครงการตรวจสอบคุณภาพน้ำ” เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่เด็กนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน ด้วยการตรวจสอบคุณภาพน้ำภายในโรงเรียน และถึงพักน้ำ พร้อมให้คำแนะนำในการบำรุงรักษา ดูแลถึงพักน้ำ และความรู้เรื่องการรักษาคุณภาพน้ำ เพื่อให้น้ำประปาภายในโรงเรียนได้คุณภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยมีเป้าหมายจำนวนไม่น้อยกว่า 50 โรงเรียนในเขตพื้นที่บริการของ กปน.



วันที่ 24 พฤษภาคม - 2 มิถุนายน 2565 ห้องปฏิบัติการฝ่ายคุณภาพน้ำเข้ารับการตรวจติดตามคุณภาพภายในระบบ ISO/IEC17025 (Internal Audit) ประจำปี 2565 เพื่อให้ระบบบริหารงานดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นไปตามข้อกำหนดทั่วไปว่าด้วยความสามารถของห้องปฏิบัติการทดสอบ โดยมีการทบทวนอย่างสม่ำเสมอในด้านการทดสอบ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์และเจ้าหน้าที่ทุกคนของห้องปฏิบัติการฝ่ายคุณภาพน้ำพร้อมจะดำเนินงานภายใต้มาตรฐาน ISO/IEC17025 เพื่อเป็นห้องปฏิบัติการชั้นนำด้านคุณภาพน้ำต่อไป

หมอน้ำ ย้ำข่าว

โครงการคุณภาพน้ำเพื่อคุณภาพชีวิต ฉลอง 130 ปีกระทรวงมหาดไทย เป็นโครงการที่มีเป้าหมายในการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลระบบประปาภายใน โดยเฉพาะถึงพักน้ำ และตรวจสอบคุณภาพน้ำให้กับโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่า 50 แห่ง โดยมีระยะเวลาดำเนินงานตั้งแต่เดือนเมษายน - ธันวาคม พ.ศ. 2565 ซึ่งในเดือนมิถุนายน 2565 ดำเนินการแล้วเสร็จรวม 7 แห่ง ดังนี้



โรงเรียนวัดปากน้ำ (พิบูลสงคราม)



โรงเรียนดาราคาม



โรงเรียนเขมาภิรตาราม



โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์



โรงเรียนสตรีนทบุรี



โรงเรียนนาคนาวาอุปถัมภ์



ชุมชนวัดหลังบาง



QR CUTE

สะอาดใส มั่นใจคุณภาพ

การประปานครหลวง