

# UNIVERSITY COUNCIL NEWSLETTER

จดหมายข่าวสภามหาวิทยาลัยทักษิณ



ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2566



✕ [tsu\\_spa@tsu.ac.th](mailto:tsu_spa@tsu.ac.th)

f Tsucouncil Tsuspa

http://council.tsu.ac.th/

ฝ่ายบริหารงานสภามหาวิทยาลัย

# สรุปมติสำคัญ การประชุมสภามหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 3/2566 วันเสาร์ที่ 1 เมษายน 2566

ศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์วิระศักดิ์ จงสู่วิวัฒน์วงศ์  
นายกสภามหาวิทยาลัย เป็นประธานการประชุม

## 1. อนุมัติการแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ จำนวน 5 ราย

- (1) อาจารย์ ดร.ยมล พิทักษ์ภาวศุทธิ สังกัดคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาแพทย์แผนไทย (2501) ตั้งแต่วันที่ 10 พฤษภาคม 2565
- (2) อาจารย์ศิริรัตน์ ศรีรักษา สังกัดคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาแพทย์แผนไทย (2501) ตั้งแต่วันที่ 29 มิถุนายน 2565
- (3) อาจารย์ ดร.พิรุณรัตน์ แซ่ลิ้ม สังกัดคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาแพทย์แผนไทย (2501) ตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน 2565
- (4) อาจารย์มาลี คำคง สังกัดคณะพยาบาลศาสตร์ ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (3701) ตั้งแต่วันที่ 16 มิถุนายน 2565
- (5) อาจารย์ ดร.อัศวศิริ ลาปีอี สังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชารัฐศาสตร์ (6101) อนุสาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น (610104) ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม 2565

# สรุปมติสำคัญ

## การประชุมสภามหาวิทยาลัย (ต่อ)

2. รับทราบและให้ข้อเสนอแนะต่อรายงานข้อมูลผู้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการของมหาวิทยาลัยทักษิณ

3. เห็นชอบในหลักการการแก้ไขสัญญาจ้างก่อสร้างโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยทักษิณ ประเด็นค่าปรับกรณีการจ้างช่วง (ข้อ 7 ของสัญญาจ้างเลขที่ 3/2563 ลงวันที่ 18 กันยายน 2563) ให้เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด (อัตราร้อยละ 10)

4. แต่งตั้ง ศาสตราจารย์ ดร.ชมนาด กิจจันทร์ (ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านศิลปะการแสดง) เป็นกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการมหาวิทยาลัยทักษิณ แทนตำแหน่งที่ว่าง

# สรุปมติสำคัญ

## การประชุมสภามหาวิทยาลัย (ต่อ)

### 5. แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาการมอบปริญญาเกิตติมศักดิ์ ประจำปีการศึกษา 2565 (ตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยทักษิณ ว่าด้วยการให้ปริญญาเกิตติมศักดิ์ พ.ศ. 2558)

- |   |                  |
|---|------------------|
| (1) อุปนายกสภามหาวิทยาลัย                         | ประธานกรรมการ    |
| (2) อธิการบดี                                     | รองประธานกรรมการ |
| (3) นายบัญญัติ จันทร์                             | กรรมการ          |
| (4) ศาสตราจารย์ ดร.จรัส สุวรรณมาลา                | กรรมการ          |
| (5) รองอธิการบดีฝ่ายบริหารและกิจการสภามหาวิทยาลัย | กรรมการ          |
| (6) ประธานสภาคณาจารย์และพนักงาน                   | กรรมการ          |
| (7) หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสภามหาวิทยาลัย            | เลขานุการ        |

### 6. อนุมัติการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร ประเด็นเปลี่ยนแปลงอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรและอาจารย์ประจำหลักสูตร จำนวน 5 หลักสูตร

- (1) หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาประวัติศาสตร์ ฉบับปี พ.ศ. 2565
- (2) หลักสูตรเศรษฐศาสตรบัณฑิต ฉบับปี พ.ศ. 2565
- (3) หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ฉบับปี พ.ศ. 2563
- (4) หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาหาร ฉบับปีพ.ศ. 2565
- (5) หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาที่ยั่งยืน ฉบับปี พ.ศ. 2565



# สรุปมติสำคัญ

## การประชุมสภามหาวิทยาลัย (ต่อ)

### 7. อนุมัติการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร ประเด็นการปรับแก้

ไขคำอธิบายรายวิชา จำนวน 2 หลักสูตร

(1) หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ฉบับปี พ.ศ. 2565

(2) หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ฉบับปี พ.ศ. 2565

### 8. อนุมัติการปิดหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา คณิตศาสตร์และคณิตศาสตร์ศึกษา (แบบมีเงื่อนไข)

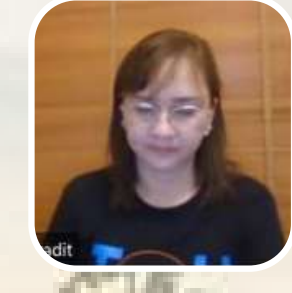
### 9. อนุมัติการกำหนดอัตราค่าธรรมเนียมการศึกษาของหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2565 และหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2565

# การประชุมสภามหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 3/2566 วันเสาร์ที่ 1 เมษายน 2566









# ขอแสดงความยินดี

**TSU** วิทยาลัยการาน  
สาขากาวิทยาลัย

**สภามหาวิทยาลัยทักษิณ**  
ในการประชุมครั้งที่ 3/2566 เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2566

**มติแต่งตั้ง**

**อาจารย์ ดร.ยมล พิทักษ์ภาวศุทธิ**

สังกัดคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา  
ดำรงตำแหน่ง

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์**

สาขาวิชาแพทยแผนไทย (2501)  
ตั้งแต่วันที่ 10 พฤษภาคม 2565



**TSU** วิทยาลัยการาน  
สาขากาวิทยาลัย

**สภามหาวิทยาลัยทักษิณ**  
ในการประชุมครั้งที่ 3/2566 เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2566

**มติแต่งตั้ง**

**อาจารย์ศิริรัตน์ ศรีรักษา**

สังกัดคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา  
ดำรงตำแหน่ง

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์**

สาขาวิชาแพทยแผนไทย (2501)  
ตั้งแต่วันที่ 29 มิถุนายน 2565



**TSU** วิทยาลัยการาน  
สาขากาวิทยาลัย

**สภามหาวิทยาลัยทักษิณ**  
ในการประชุมครั้งที่ 3/2566 เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2566

**มติแต่งตั้ง**

**อาจารย์ ดร.พิรุณรัตน์ แซ่ลิ้ม**

สังกัดคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา  
ดำรงตำแหน่ง

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์**

สาขาวิชาแพทยแผนไทย (2501)  
ตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน 2565





# ขอแสดงความยินดี

**สภามหาวิทยาลัยทักษิณ**  
ในการประชุมครั้งที่ 3/2566 เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2566

**มีมติแต่งตั้ง**

**อาจารย์มาลี คำคง**  
สังกัดคณะพยาบาลศาสตร์  
ดำรงตำแหน่ง

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์**  
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (3701)  
ตั้งแต่วันที่ 16 มิถุนายน 2565



**TSU** วิทยาลัยการน  
สาขามหาวิทยาลัย



**สภามหาวิทยาลัยทักษิณ**  
ในการประชุมครั้งที่ 3/2566 เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2566

**มีมติแต่งตั้ง**

**อาจารย์ ดร.อัศวศิริ ลาปิจ**

สังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ดำรงตำแหน่ง

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์**

สาขาวิชารัฐศาสตร์ (6101)  
อนุสาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น (610104)  
ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม 2565

# การสัมมนาทางวิชาการของสภามหาวิทยาลัยทักษิณ

1 เมษายน 2566



มหาวิทยาลัย โดยฝ่ายบริหารงานสภามหาวิทยาลัย ได้จัดโครงการสัมมนาทางวิชาการของสภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 2 “การเชื่อมต่อนโยบายสู่การปฏิบัติในสังคมยุคพลิกผัน” วันเสาร์ที่ 1 เมษายน 2566 เวลา 13.30 – 16.30 ณ ห้องประชุมแสงสุริยา อาคารปฏิบัติการวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา และถ่ายทอดสดผ่าน Facebook WE TSU มหาวิทยาลัยทักษิณและผ่านระบบออนไลน์ เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้และความสำคัญของการพัฒนาริเริ่มเชิงนโยบายสาธารณะและการขับเคลื่อนเชิงนโยบายในท่ามกลางความพลิกผันของสังคมไทยและสังคมโลก เสนอแนะแนวทางการเชื่อมต่อนโยบายสาธารณะที่เกิดประโยชน์สูงสุดกับสังคมสร้างความตระหนักรู้ต่อการมีส่วนร่วมของสังคมในกระบวนการเชิงนโยบายสาธารณะ และชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนา/ริเริ่มเชิงนโยบายสาธารณะ การขับเคลื่อนเชิงนโยบาย การมีส่วนร่วมของสังคมในกระบวนการสาธารณะ ท่ามกลางความพลิกผัน โดยศาสตราจารย์ ดร.นพ. วีระศักดิ์ จงสู่วิวัฒน์วงศ์ (นายกสภามหาวิทยาลัยทักษิณ) และกรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิ นายบัญญัติ จันทน์เสนา ศาสตราจารย์ ดร.จรัส สุวรรณมาลา และศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย ยาวะประภาช ซึ่งมีผู้เข้าร่วมงานประมาณ 200 คน





# เก็บตกจากเวทีสัมมนาทางวิชาการของสภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 2

## “การเชื่อมต่อนโยบายสู่การปฏิบัติในสังคมยุคพลิกผัน”

### วันเสาร์ที่ 1 เมษายน 2566

ในท่ามกลางโลกและสังคมที่พลิกผันไม่สิ้นสุด เข้าสู่ยุคที่เรียกว่า BANI ที่เปราะบาง (Brittle) สร้างความวิตกกังวล (Anxious) ไม่เป็นเส้นตรงหรือเป็นเหตุเป็นผล (Non-linear) และมีความกำกวม (Incomprehensible) องค์การต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนต่างต้องปรับตัวกันอย่างขนานใหญ่ ทั้งในแง่การสร้างวิสัยทัศน์และการขับเคลื่อนผ่านการสร้างองค์ความรู้ ทักษะ และนโยบายใหม่ และที่สำคัญคือการสร้างระบบการเชื่อมต่อเชิงนโยบายสู่การปฏิบัติการและการขับเคลื่อนแบบไร้รอยต่อที่จะนำไปสู่การบรรลุวิสัยทัศน์หรือเป้าหมายเชิงนโยบายนั้นๆ

**ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์วีระศักดิ์ จงสูวิวัฒน์วงศ์** นายกสภามหาวิทยาลัย กล่าวว่านโยบายเป็นแนวทางเพื่อการตัดสินใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย แต่นโยบายไม่ได้เกิดขึ้นมาอย่างลอยๆ ทว่ามีนัยอันเป็นที่มาของนโยบายนั้นๆ ซึ่งสัมพันธ์กับการรับรู้ ความเชื่อ ความศรัทธา ค่านิยม การให้คุณค่า ความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างบริบทภายใน ภายนอกองค์กร ในระยะสั้น ระยะยาว และความคาดหวังในความสำเร็จ ในแง่มุมนี้การกำหนดนโยบายจึงเกี่ยวข้องกับผลประโยชน์หรือผู้มีส่วนได้เสียที่อาจนำไปสู่ความขัดแย้ง อันเนื่องมาจากทรัพยากรนโยบายที่มีจำกัด ขณะที่ความต้องการมีมากมายไม่จำกัด ผลประโยชน์หรือผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงต้องกำหนดเส้นทางของนโยบายที่ชัดเจน เช่น การทำให้นโยบายมีผลในทางปฏิบัติผ่านการออกระเบียบ กฎหมาย ข้อบังคับ การควบคุมและสั่งการ หรือการปรับเปลี่ยนนโยบายให้สอดคล้องกับบริบทที่เปลี่ยนแปลง การคำนึงถึงความสำเร็จที่ยั่งยืนเชิงนโยบายด้วยหลักธรรมาภิบาล เป็นต้น

**ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์วีระศักดิ์ จงสูวิวัฒน์วงศ์** ได้ตั้งข้อสังเกตไว้อย่างน่าสนใจว่า ในองค์กรสมัยใหม่ การกำหนดนโยบายไม่ได้จากบนลงล่างอย่างในอดีต แต่ให้ความสำคัญกับการสร้างคลังสมอง (Think tank) ในการสนับสนุนด้านข้อมูล การสร้างกลไกให้บรรลุเป้าหมายด้วยกระบวนการโฆษณา จุดประกายให้ผู้คน ผู้มีส่วนได้เสียได้เห็นพ้องและมีส่วนร่วมมากยิ่งขึ้น

**ศาสตราจารย์ ดร.จรัส สุวรรณมาลา** กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิ ได้กล่าวว่า นโยบายสาธารณะในมิติการนวัตกรรมสังคม อันเป็นวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยทักษิณ ต้องสร้างกลีบบนการจัดการนวัตกรรมอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การกำหนดประเด็น การออกแบบ การทดลอง/ทดสอบ การสร้างต้นแบบ การสร้าง และการยอมรับนวัตกรรม เพื่อให้เกิดผลผลิตนวัตกรรม (TSU Product Innovation) ที่สำคัญ ได้แก่ ความรู้ด้านนวัตกรรม นวัตกรรมสังคม ผู้ประกอบการทางธุรกิจ เพื่อสังคม และหน่วยธุรกิจเพื่อสังคม โดยต้องให้ความสำคัญกับกระบวนการนวัตกรรม และการบริหารนวัตกรรม อย่างเป็นรูปธรรม เช่น การคิดโจทย์วิจัย การออกแบบเวทีวิชาการ การสร้าง/พัฒนาผู้นำนวัตกรรม และการจัดสรรงบประมาณ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการขับเคลื่อนนวัตกรรมสังคม มักมี “แรงผลัก” เช่น ผู้นำ ทีมงานที่เข้มแข็ง ความก้าวหน้าในอาชีพ และ “แรงต้าน” นวัตกรรม เช่น ความกลัว การขาดความรู้ ขาดแรงจูงใจ จึงต้องเร่งพัฒนาระบบบริหารด้วยการเพิ่มแรงผลัก-ลดแรงต้าน และสิ่งสำคัญคือการสร้างภาพอนาคตองค์กรที่ให้ผู้คนเห็นร่วม มีแรงบันดาลใจและทะเยอทะยานที่จะไปถึง

**ศาสตราจารย์ ดร.จรัส สุวรรณมาลา** ยังเสนอเพิ่มเติมว่า หัวใจสำคัญของการสร้างนวัตกรรมสังคมคือผู้สอน จึงต้องเร่งพัฒนาคุณลักษณะ ทักษะ และความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมสังคมในบริบทที่แตกต่าง ความรู้ทางวิชาการที่เกี่ยวกับนวัตกรรมสังคม และทักษะที่จำเป็นสำหรับนวัตกรรมสังคม “จุดแตกหักของความสำเร็จ” จึงอยู่การกำหนดนโยบายส่งเสริม นวัตกรรมของมหาวิทยาลัย ส่วนคณะ สถาบัน สำนัก มีหน้าที่สร้างนวัตกรรมผ่านการสร้างทีม การริเริ่มค้นหาประเด็น รูปแบบการสร้างพันธมิตร และสร้างวัฒนธรรมองค์กรนวัตกรรมในองค์กร





# เก็บตกจากเวทีสัมมนาทางวิชาการของสภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 2

## “การเชื่อมต่อนโยบายสู่การปฏิบัติในสังคมยุคพลิกผัน”

### วันเสาร์ที่ 1 เมษายน 2566 (ต่อ)

ศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย ยาวะประภาส กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิ ได้นำเสนอการริเริ่มพัฒนานโยบายผ่านเรื่องเล่าที่น่าสนใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนนโยบาย ทิศทางองค์กรด้วยปรัชญาขององค์กรแห่งหนึ่งที่มีความสำคัญกับการสร้าง Platform และการสื่อสารการสร้างทีม/คณะทำงานรุ่นใหม่ และการลงมือปฏิบัติการจากจุดเล็ก ๆ ง่าย ๆ เพื่อเสริมเติม เพิ่มความมั่นใจในเชิงนโยบาย เรื่องเล่าที่น่าสนใจอีกเรื่องคือนโยบายและการขับเคลื่อนการเมืองระดับท้องถิ่นขนาดใหญ่ที่ผู้บริหารให้ความสำคัญกับการพัฒนานโยบายด้วยข้อมูล งานวิจัย การรับฟังความคิดเห็นสาธารณะ การนำร่องทำ Policy Sandbox โดยทั้งหมดนี้ได้ใช้กลไกการขับเคลื่อนแบบผสมผสานทั้งที่เป็นทางการภายในระบบและอำนาจหน้าที่ และคณะทำงานการเมืองที่เน้นการทำงานการเมืองเชิงรุก สร้างสรรค์ และไม่เป็นทางการมากนัก เรื่องเล่าสุดท้ายเกี่ยวกับการจัดทำและขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะผ่านโครงการ/กิจกรรม ด้วยวิธีที่เรียกว่า การปรึกษาหารือ “Deliberative Policy Analysis” ด้วยกระบวนการสนทนาทำให้นโยบายนำไปสู่การตอบสนองความต้องการได้อย่างตรงเป้า

นายบัญญัติ จันทน์เสนา กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิ ได้กล่าวถึงเจตนารมณ์สำคัญสูงสุดของการเป็นข้าราชการที่ดี คือการสร้างสรรค์ผลงานให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับประชาชน ข้าราชการที่ดีจึงตระหนักและสำนึกในข้อนี้ตามกระบวนการทำงานตามโครงสร้างและหน้าที่ที่กำหนด อย่างก็ตามในองค์กรที่มีความหลากหลาย มากมายความต้องการ องค์กรต้องนำกฎเกณฑ์ ระเบียบในการควบคุม “มนุษย์” ที่ชัดเจน เพื่อให้เกิดการทำงานและการอยู่ร่วมกันในองค์กรด้วยกลยุทธ์ กุศโลบายที่เรียกว่า “บัญญัติ 10 ประการ” ประกอบด้วย ร่วมอยู่ ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมทุกข์ ร่วมสุข ต้องโปร่งใส ต้องเป็นที่พึ่งของประชาชน ต้องรักษาชื่อเสียงและเกียรติยศขององค์กร ไม่สร้างปัญหา ไม่สร้างความแตกแยกความสามัคคีในหมู่คณะ

นายบัญญัติ จันทน์เสนา ย้ำว่าองค์กรคือบ้านที่ทุกคนต้องรับผิดชอบในหน้าที่ แสดงให้สมทบบาทที่ได้รับมอบหมาย มหาวิทยาลัยเป็นอิสระทางวิชาการ แต่ต้องไม่อิสระจากการบริหาร ต้องเคารพซึ่งกันและกัน

วงสัมมนาปิดท้ายด้วยความเห็นที่สอดคล้องเป็นไปในแนวทางเดียวกันว่า ในโลกและสังคมที่พลิกผัน ต้องให้ความสำคัญกับการริเริ่มพัฒนานโยบายแนวใหม่ด้วยกระบวนการคิดวิเคราะห์ วิชาชีวิตการปรึกษาหารือ การสนทนา แต่เหนืออื่นใดคือการเป็นสมาชิกที่ตระหนักและบรรลุถึงเป้าหมายของการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร เพราะการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรเท่ากับเป็นมนุษย์ที่ดี







# 8 สัญญาณ

## เสี่ยงโรคลมแดด “ฮีทสโตรก” (Heat Stroke)



เกิดจากร่างกายได้ **รับความร้อนมากเกินไป**  
ทำให้ความร้อนภายในร่างกายสูงกว่า 40°C  
หากไม่ได้รับการดูแลอย่างทันที่  
อาจ **ทำให้หมดสติและเสียชีวิต** ได้



### กลุ่มเสี่ยง



ผู้ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ

ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

ผู้ที่มีโรคประจำตัว

ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์

คนอ้วน



### 8 อาการสัญญาณเสี่ยงป่วย

อ่อนเพลีย

ปวดศีรษะ

คลื่นไส้ อาเจียน

ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ

ไม่มีเหงื่อออก

กระหายน้ำมาก

หายใจเร็ว

ความดันโลหิตต่ำ



### วิธีป้องกัน

**หลีกเลี่ยง** การอยู่กลางแจ้ง  
สวมแว่นกันแดด กางร่ม  
และทาครีมกันแดด



**ดื่มน้ำ** อย่างน้อย  
วันละ 6-8 แก้ว



**สวมเสื้อผ้า** สีอ่อน  
ใส่สบาย ระบายอากาศดี



**เลือกออกกำลังกาย**  
ช่วงเช้าและเย็น



กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย  
[www.bangkok.go/health](http://www.bangkok.go/health) f @bma.health  
โทร 02 203 2885



**หลีกเลี่ยง** การดื่มแอลกอฮอล์

คณะผู้จัดทำ

- บรรณาธิการบริหาร : ผู้ช่วยศาสตราจารย์พดล ศุภระกาญจน์ รองอธิการบดีฝ่ายบริหารและกิจการสภามหาวิทยาลัย
- บรรณาธิการ : นางสาวจินตนา นาคจินดา ผู้รักษาการหัวหน้าฝ่ายบริหารงานสภามหาวิทยาลัย
- กองบรรณาธิการ/ออกแบบ : นางสาวดุสิตา ไชยรัตตา เจ้าหน้าที่บริหารงาน

โทรศัพท์ : 08 7289 7733

หรือ 0 7431 7635