



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ หน่วยพยาบาลและสุขอนามัย งานหอพักนักศึกษา โทร.41788

วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2561

เรื่อง ขอเชิญเข้ารับตรวจสุขภาพประจำปี

เรียน คณาจารย์และบุคลากรทุกท่าน

ด้วยหน่วยพยาบาลและสุขอนามัย งานหอพักนักศึกษาได้กำหนดจัดโครงการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี ในวันพุธที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 07.30 – 10.30 น. ณ ห้องประชุมสำนักงานอธิการบดี ชั้น 2 อาคารบริหาร มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยมีเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลหัวหิน เป็นผู้ให้บริการด้านการแพทย์

ในการนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์และเชิญชวนบุคลากรทุกท่านมารับตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้การเตรียมการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความร่วมมือจากบุคลากรที่ประสงค์จะตรวจสุขภาพ ลงชื่อพร้อมกรอกข้อมูล เพื่อใช้ทำทะเบียนประวัติ ภายในวันศุกร์ที่ 9 กุมภาพันธ์ 2561 เวลา 14.00 น. เพื่อหน่วยพยาบาลฯ จะได้ประสานงานเรื่องทะเบียนประวัติ และอุปกรณ์ส่งตรวจต่อไป โดยสามารถลงชื่อพร้อมกรอกข้อมูลที่ผู้แทนของแต่ละคณะวิชา ดังนี้

- | | | | | | |
|------------------------------|--------|-----------------|-----------|--------|-----------------|
| - คณะสัตวศาสตร์ฯ | ติดต่อ | คุณรัตนาวดี | ก้อนทองคำ | ชั้น 4 | อาคารบริหาร |
| - คณะวิทยาการจัดการ | ติดต่อ | คุณจันทร์ทา | มังสา | ชั้น 3 | อาคารเรียนรวม 1 |
| - คณะเทคโนโลยีสารสนเทศฯ | ติดต่อ | คุณชัยัญญ์กัญญา | สีอจันทร์ | ชั้น 3 | อาคารบริหาร |
| - สำนักงานวิทยาเขตฯ | ติดต่อ | คุณปริญญาگانต์ | กล้าหาญ | ชั้น 1 | อาคารบริหาร |
| - ศูนย์คอมพิวเตอร์ และหอสมุด | ติดต่อ | คุณนารีรัตน์ | บำรุงผล | ชั้น 2 | อาคารวิทยบริการ |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการการต่อไป จักขอบคุณยิ่ง สามารถดูรายละเอียดข้อแนะนำการตรวจสุขภาพ รายการตรวจและสิทธิในการเบิก ได้ที่ Website : www.pict.su.ac.th

(นายสอาด ศรีจันทร์)

ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ข้อเสนอแนะและข้อควรรู้
สำหรับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี

.....

1. วัน เวลา และสถานที่ในการตรวจสอบสุขภาพ

วันพุธที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 07.30-10.30 น. ณ ห้องประชุมสำนักงานอธิการบดี ชั้น 2 อาคารบริหาร มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

2. รายการตรวจสอบสุขภาพ

ท่านสามารถ Download รายการตรวจสอบสุขภาพได้ที่ Website : www.pict.su.ac.th และ Su mail ของท่านพร้อมคำอธิบายรายการตรวจ ส่งที่ตัวแทนคณะดังนี้

- | | | | | |
|------------------------------|-----------------------|-----------|--------|-----------------|
| - คณะสัตวศาสตร์ฯ | ติดต่อ คุณรัตนาวดี | ก้อนทองคำ | ชั้น 4 | อาคารบริหาร |
| - คณะวิทยาการจัดการ | ติดต่อ คุณจันทร์ชา | มังสา | ชั้น 3 | อาคารเรียนรวม 1 |
| - คณะเทคโนโลยีสารสนเทศฯ | ติดต่อ คุณชญัญญ์กัญญา | สีจันทรา | ชั้น 3 | อาคารบริหาร |
| - สำนักงานวิทยาเขตฯ | ติดต่อ คุณริญญาภานต์ | กล้าหาญ | ชั้น 1 | อาคารบริหาร |
| - ศูนย์คอมพิวเตอร์ และหอสมุด | ติดต่อ คุณนารีรัตน์ | บำรุงผล | ชั้น 2 | อาคารวิทยบริการ |

3. การเตรียมตัวก่อนเจาะเลือด

งดอาหารและเครื่องดื่ม 12 ชม. หรือหลังเวลา 20.00น. จนถึงเช้าวันตรวจสุขภาพ รวมถึงเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น ชา กาแฟ ลูกอม และหมากฝรั่งทุกชนิด ก่อนเข้ารับการเจาะเลือด (หากดื่มงดอาหาร และเครื่องดื่มชา กาแฟ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ที่รับลงทะเบียนทราบ)

4. การเตรียมเก็บอุจจาระ-ปัสสาวะ เพื่อส่งตรวจ

ท่านสามารถขอรับ ภาชนะสำหรับเก็บอุจจาระ จากตัวแทนคณะ ในวันที่ท่านรับเอกสารรายการตรวจสุขภาพ (หรือรับภาชนะเช้าวันตรวจที่ได้ลงทะเบียนประวัติ)

วิธีเก็บอุจจาระ (รับกระปุกใส่อุจจาระที่ตัวแทนคณะวิชาวันที่ส่งเอกสารรายการตรวจ)

- เก็บอุจจาระเช้าวันตรวจ (วันพุธที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561)
- ให้ถ่ายอุจจาระบนโถช่วงตอนบน ไม่ให้โดนน้ำ ตักอุจจาระใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ปริมาณเท่าเม็ดถั่วเขียว

วิธีเก็บปัสสาวะ (รับกระปุกใส่ปัสสาวะที่ได้ลงทะเบียนประวัติ เช้าวันตรวจสุขภาพ)

- เก็บปัสสาวะเช้าวันตรวจ
- ให้เก็บปัสสาวะช่วงกลาง หมายถึง ให้ปัสสาวะช่วงต้นทิ้งไปก่อนเล็กน้อย
- ใช้ภาชนะที่เตรียมไว้รองปัสสาวะช่วงกลางให้ได้ปริมาณครึ่งหนึ่งของภาชนะ
- สุภาพสตรีที่มีรอบเดือนไม่ควรเก็บปัสสาวะมาส่งตรวจ

หมายเหตุ...กรุณาเขียนชื่อและนามสกุลที่กระปุกใส่ปัสสาวะและอุจจาระให้ชัดเจน

5. การชำระเงิน

- 5.1 พนักงานสถาบันอุดมศึกษา ไม่ต้องจ่ายเงินค่าตรวจสอบคุณภาพ โดยหักจากกองทุนสวัสดิการพนักงาน ทั้งนี้ท่านสามารถตรวจสอบยอดเงินในกองทุนฯได้ที่คุณปิยะวรรณ สุขเกษม การเงิน ชั้น 1 อาคารบริหาร
- 5.2 ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ ต้องสำรองเงินค่าตรวจสอบคุณภาพก่อน ทั้งนี้ท่านต้องเก็บใบเสร็จรับเงิน ติดต่อยื่นเอกสารที่คุณปิยะวรรณ สุขเกษม การเงิน ชั้น 1 อาคารบริหาร เพื่อเบิกเงินค่าตรวจสอบคุณภาพคืน
- 5.3 บุคลากรที่ไม่สามารถเบิกได้ ต้องจ่ายเงินค่าตรวจสอบคุณภาพเอง
- 5.4 บุคลากรจากหอสมุดสำนักงานวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ต้องสำรองเงินค่าตรวจสอบคุณภาพก่อน ทั้งนี้ท่านต้องเก็บใบเสร็จรับเงิน ติดต่อยื่นเอกสารที่การเงิน ตลิ่งชัน เพื่อเบิกเงินค่าตรวจสอบคุณภาพคืน

6. เบอร์ติดต่อเจ้าหน้าที่ (กรณีมีข้อสงสัย)

- 6.1 กรณีมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการโปรแกรมตรวจสอบคุณภาพ สามารถสอบถามได้ที่หน่วยพยาบาลและสุชนามัย งานหอพักนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ภายใน 41788 หรือ สายนอกโทร 032-594115
- 6.2 กรณีมีข้อสงสัยเรื่องการเบิกค่าใช้จ่าย กองทุนสวัสดิการพนักงาน สอบถามได้ที่ คุณปิยะวรรณ สุขเกษม หมายเลขโทรศัพท์ภายใน 41032

บุคลากรที่ประสงค์ตรวจสอบสุขภาพบุคลากรประจำปี วันพุธที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561

เวลา 07.30-10.30 น. ณ ห้องประชุมอธิการบดี ชั้น 2 อาคารบริหาร

ให้ส่งเอกสารรายการตรวจสอบสุขภาพ ภายใน วันศุกร์ ที่ 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 ที่ตัวแทนแต่ละคณะวิชา

- | | | | | | |
|-------------------------|--------|-----------------|--------------|--------|-----------------|
| - คณะสัตวศาสตร์ฯ | ติดต่อ | คุณรัตนาวดี | ก้อนทองคำ | ชั้น 4 | อาคารบริหาร |
| - คณะวิทยาการจัดการ | ติดต่อ | คุณจันทร์ทา | มังสา | ชั้น 3 | อาคารเรียนรวม 1 |
| - คณะเทคโนโลยีสารสนเทศฯ | ติดต่อ | คุณชัยญ์ฐักัญญ์ | สี่อจันทร์ทา | ชั้น 3 | อาคารบริหาร |
| - สำนักงานวิทยาเขตฯ | ติดต่อ | คุณริญญาภานต์ | กล้าหาญ | ชั้น 1 | อาคารบริหาร |
| - ศูนย์คอมฯ และหอสมุด | ติดต่อ | คุณนารีรัตน์ | บำรุงผล | ชั้น 2 | อาคารวิทยบริการ |

เพื่อหน่วยพยาบาลฯ จะได้ประสานงานเรื่องทะเบียนประวัติ

และรายการตรวจสอบสุขภาพกับโรงพยาบาลหัวหินต่อไป



โครงการตรวจสอบคุณภาพบุคลากรประจำปี

รายการตรวจสอบคุณภาพประจำปี มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้ตรวจสอบคุณภาพ (สำหรับทำแฟ้มประวัติ)

ชื่อสกุล (นาย/นาง/นางสาว).....

หมายเลขบัตรประชาชน.....

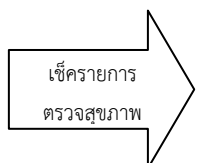
อายุ.....วัน/เดือน/ปีเกิด.....

เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....

หน่วยงานที่สังกัด.....

ประเภท

- ข้าราชการ (สำรองจ่ายก่อนตามรายการที่ตรวจจริง)
- พนักงานในสถาบันอุดมศึกษา (ไม่ต้องสำรองจ่าย)
- บุคลากรที่ไม่สามารถเบิกได้ (ชำระค่าตรวจตามรายการ ไม่สามารถเบิกได้)



ส่วนที่ 2 รายการตรวจสุขภาพ

กรุณาใส่เครื่องหมาย ลงในช่องรายการที่ท่านต้องการตรวจ

ลำดับ	รายการ	ราคา	รายการที่ ต้องการตรวจ
1	ตรวจร่างกายทั่วไป (Physical Exam)	50	
2	ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	90	
3	ตรวจปัสสาวะ (UA)	50	
4	ตรวจอุจจาระ (Stool Exam /Occultcblood)	70	
5	ตรวจน้ำตาลในเลือด (FBS)	40	
6	ตรวจการทำงานของไต (BUN)	50	
7	ตรวจการทำงานของไต (Creatinin)	50	
8	ตรวจการทำงานของตับ (AST)	50	
9	ตรวจการทำงานของตับ (ALT)	50	
10	ตรวจการทำงานของตับ (ALK)	50	
11	ตรวจไขมันโคเลสเตอรอล(Cholesterol)	60	
12	ตรวจไขมันไตรกลีเซอไรด์(Triglyceride)	60	
13	ตรวจความหนาแน่นไขมันดี (HDL)	100	
14	ตรวจความหนาแน่นไขมันไม่ดี (LDL)		
15	ตรวจกรดยูริก (Uric acid)	60	
16	เอ็กซ์เรย์ปอด	220	
17	มะเร็งลำไส้ (CEA)	300	
18	มะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA) (ในผู้ชาย)	300	
19	มะเร็งตับ (Alpha-Fetoprotein)	270	
20	ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HAV)	500	
21	ตรวจหาเชื้อและภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg/HBsAb/HBC-A)	540	
22	ตรวจเพาะเชื้อก่อโรคในลำไส้ (Stool Culture Sensitivity Test)	200	
23	ตรวจหาสารเสพติดในปัสสาวะ(METAMPHETAMINE)	150	
	รวม	<u>3,310</u>	

หมายเหตุ

- หากบุคลากรที่เป็นข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ พนักงานในสถาบันอุดมศึกษา ท่านใดที่ต้องการตรวจสุขภาพนอกเหนือจากรายการดังกล่าวข้างต้น ท่านสามารถขอตรวจเพิ่มเติมได้ที่โรงพยาบาลของรัฐและเอกชนทั่วประเทศ โดยท่านต้องสำรองเงินจ่าย และเก็บใบเสร็จรับเงินยื่น ที่คุณปิยะวรรณ สุขเกษม ชั้น 1 อาคารบริหาร เพื่อขอรับเงินคืน
- พนักงานในสถาบันอุดมศึกษา กรุณาตรวจสอบเงินกองทุนสวัสดิการพนักงานของท่านได้ที่ คุณปิยะวรรณ สุขเกษม นักการเงินและบัญชี ชั้น 1 อาคารบริหาร
- หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับรายการตรวจสุขภาพ สามารถสอบถามได้ที่หน่วยพยาบาล และสุขอนามัย งานหอพักนักศึกษา เบอร์โทรศัพท์สายใน 41788 เบอร์โทรศัพท์สายนอก (032) 594-115

คำอธิบายรายการตรวจสุขภาพ



1. ตรวจร่างกายทั่วไป (Physical Exam)

แพทย์จะตรวจสัญญาณชีพที่สำคัญ เช่น ชีพจร อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และตรวจร่างกายทั้งหมด

2. ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete Blood Count : CBC)

ตรวจดูภาวะโลหิตจาง จำนวนเม็ดเลือดชนิดต่างๆ ลักษณะเซลล์เม็ดเลือดแดงชนิดต่างๆ มีความผิดปกติอย่างไร

3. ตรวจปัสสาวะ

เป็นการตรวจดูลักษณะสี ความขุ่น สี กลิ่น ความถ่วงจำเพาะ ความเป็นกรด เป็นด่าง ตรวจหาสารต่างๆ เช่น น้ำตาล โปรตีน เชื้อแบคทีเรีย และดูตะกอนสิ่งผิดปกติต่างๆ

4. ตรวจอุจจาระ (Stool Exam)

ตรวจหาเลือด ไข่พยาธิและอื่นๆ

5. ตรวจน้ำตาลในเลือด (Fasting blood Sugar/ FBS)

ตรวจคัดกรองหาโรคเบาหวาน ค่าปกติน้อยกว่า 100 mg/dL

6. ตรวจการทำงานของไต (BUN/Creatinin)

ตรวจดูสุขภาพการทำงานของไตโดยทั่วไป โดยดูจากค่าระดับของ BUN และ Creatinin ค่าปกติ 8-12 mg/dL

7. ตรวจการทำงานของตับ (AST/ALT/ALK)

เป็นการตรวจระดับเอนไซม์ของตับในเลือด

AST เป็นเอนไซม์ปกติอยู่ในเซลล์ตับ จะไม่ออกมาในทางเลือด หากมีเอนไซม์ตัวนี้ออกมาในเลือดมากก็แสดงว่าเซลล์ตับได้รับความเสียหาย ค่าปกติของ AST ไม่เกิน 40 IU/L

ALT เป็นเอนไซม์ปกติอยู่ในเซลล์ตับเช่นเดียวกับ AST ค่าปกติของ ALT ไม่เกิน 34 IU/

ALK เป็นเอนไซม์ปกติอยู่ในเซลล์ตับ ทางเดินถุงน้ำดี และกระดุกเป็นส่วนใหญ่ ถ้าตัวนี้สูงอาจจะมีปัญหาทางเดินน้ำดี ตับหรือกระดุก ค่าปกติของ ALK ไม่เกิน 128 IU/L

8. ตรวจไขมันโคเลสเตอรอล/ไตรกลีเซอไรด์ (Cholesterol/Triglycerides)

เป็นการตรวจคัดกรองระดับไขมัน โคเลสเตอรอล (Cholesterol) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นผลิตฮอร์โมนต่างๆของเอนไซม์ **ข้อเสีย**คือหากมีค่าสูง ไขมันจะไปสะสมที่ผนังเลือด (วิเคราะห์จาก Total Cholesterol) ทำให้หลอดเลือดแข็งและตีบ ค่าปกติน้อยกว่า 200 mg/dL ส่วนไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายสังเคราะห์ขึ้นในตับ จึงไม่น่าแปลกที่ใครบางคนบอกว่าอยู่เฉยๆ ร่างกายก็ผลิตไตรกลีเซอไรด์ แต่ไขมันชนิดนี้ยังเพิ่มพูนในร่างกายของเราได้จากอาหารที่เรากินเข้าไปด้วยไตรกลีเซอไรด์ในเลือด 50 – 150 mg/dl

9. ตรวจความหนาแน่นไขมันดี (HDL) และความหนาแน่นไขมันไม่ดี (LDL)

ความหนาแน่นไขมันดี (HDL) เป็นไขมันที่ดึงไขมันที่พอกหลอดเลือดออกไปจากหลอดเลือด ดังนั้น HDL มากยิ่งดี ค่าปกติควรเกิน 40 mg/dL

ความหนาแน่นไขมันไม่ดี (LDL) เป็นไขมันที่พอกอยู่ในผนังหลอดเลือดและเป็นไขมันที่ก่อให้เกิดโรคโดยตรงเช่นโรคหัวใจหลอดเลือด ค่าปกติไม่ควรเกิน 130 mg/dL

10. ตรวจกรดยูริก (Uric acid)

ผลการตรวจมีระดับสูงผิดปกติ บ่งบอกถึงโรคเก๊าต์ ควรควบคุมอาหารและปัจจัยต่างๆที่ส่งเสริมให้มีความผิดปกติมากขึ้น กรดยูริกที่สูงจะทำอันตรายต่อไขข้อและอวัยวะต่างๆ ค่าปกติค่าปกติโดยทั่วไป คือ ผู้ชาย ค่าช่วง 4 – 8.5 mg/dL ผู้หญิง ค่าช่วง 2.7 – 7.3 mg/dL เด็ก ค่าช่วง 2.5 – 5.5 mg/dL

11. เอ็กซเรย์ปอด (Film chest X-ray)

เป็นการหาร่องรอยความผิดปกติของปอด ถ้ามีการอักเสบ แผลในปอด ก้อนในปอด เป็นต้น

12. มะเร็งลำไส้ (CEA)

ตรวจเลือดโดยนับปริมาณเม็ดเลือดแดงในอุจจาระ (ถ้ามีความผิดปกติ นัดตรวจเพิ่มเติมที่โรงพยาบาล)

13. มะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA) เฉพาะผู้ชาย

ตรวจหาจากผลเลือดเพื่อหาสารบ่งชี้มะเร็ง ซึ่งสารชนิดนี้จะถูกผลิตขึ้นมากกว่าคนปกติ (ถ้ามีความผิดปกติ นัดตรวจเพิ่มเติมที่โรงพยาบาล)

14. มะเร็งตับ (Alpha-Fetoprotein)

ผลตรวจเลือดซึ่งดูจากผลการการทำงานของตับ ไวรัสตับอักเสบบและสารบ่งชี้มะเร็งตับ (ถ้ามีความผิดปกติ นัดตรวจเพิ่มเติมที่โรงพยาบาล)

15. ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบ เอ (HAV)

ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือดเลือด : CBC และตรวจร่างกาย เพื่อดูเม็ดเลือดขาว รวมไปถึงประวัติการทำงาน การเดินทาง การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ ซึ่งอาการของคน



มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบี จะมีอาการเหมือนเป็นไข้หวัดหรือ
ไข้หวัดใหญ่ และผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีจะมีอาการอยู่ 8
สัปดาห์

16. ตรวจหาเชื้อและภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg/HBsAb/HBC-A)

สามารถตรวจจากเลือด ค่าการทำงานของตับ
ไวรัสตับอักเสบบี สามารถติดต่อได้ทางเลือดหรือน้ำเชื้อ เช่น
การมีเพศสัมพันธ์ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน การใช้แปรงสีฟัน
ที่ตัดเล็บ การถูกของตำจากที่ทำงาน เป็นต้น

17. ตรวจเพาะเชื้อก่อโรคในลำไส้ (Stool Culture Sensitivity Test)

ตรวจเชื้อแบคทีเรียในอุจจาระ มีประโยชน์สำหรับใช้
ในการแยกเชื้อที่ทำให้เกิดโรคที่เป็นสาเหตุของการติดเชื้อใน
ทางเดินอาหาร เช่น เชื้อไทฟอยด์ บิด เป็นต้น

18. ตรวจหาสารเสพติดในปัสสาวะ (METAMPHETAMINE)

ตรวจจากปัสสาวะ

เอกสารอ้างอิง

นวพรรณ จารุรักษ์. คู่มือประชาชน การเตรียมตัวมาตรวจทางห้องปฏิบัติการ. พิมพ์
ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. 2554.



หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามได้ที่หน่วย
พยาบาลและสุขอนามัย งานหอพักนักศึกษา
หรือโทร. 032-594-115 เบอร์โทรสายใน
41788

ออกแบบ น.ส.ภัทรวดี กลีบสุวรรณ
นักบริหารงานทั่วไปปฏิบัติการ

การเตรียมตัวเพื่อตรวจสุขภาพ

การเตรียมความพร้อมในการมาตรวจสุขภาพ ต้องมีการ
เตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม ไม่เครียดไม่กังวล โดย
ปฏิบัติดังนี้

1. งดอาหารอย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง หากมีการตรวจที่
เกี่ยวข้องกับการตรวจระดับน้ำตาลหรือระดับไขมัน
2. งดสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราในช่วงที่มีการตรวจสุขภาพ
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
4. ดำเนินชีวิตปกติ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
5. ระวังระวังเรื่องการใช้ยา หากไม่สามารถหยุดการใช้ยาได้
โปรดแจ้งให้แพทย์ทราบ
6. กรณีข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ ให้เตรียมเงินให้
พอดีกับรายการที่ตรวจและเก็บใบเสร็จรับเงินติดต่อฝ่าย
การเงิน (คุณปิยะวรรณ สุขเกษม) สำนักงานวิทยาเขต
สารสนเทศเพชรบุรี
7. กรณีบุคลากรที่ไม่สามารถเบิกได้ ต้องจ่ายเงินเอง
8. กรณีพนักงานในสถาบันอุดมศึกษา ไม่ต้องจ่ายเงินค่า
ตรวจสุขภาพ โดยหักจากเงินกองทุนสวัสดิการพนักงานของ
ท่าน ทั้งนี้พนักงานฯ ควรตรวจสอบเงินกองทุนฯของท่านที่
สามารถเบิกได้ที่คุณปิยะวรรณ สุขเกษม การเงิน ชั้น 1
อาคารบริหาร (หากเงินกองทุนฯของท่านไม่พอต้องจ่าย
ส่วนเกินเอง)



คำอธิบายรายการตรวจสุขภาพ

โครงการตรวจสุขภาพประจำปี

หน่วยพยาบาลและสุขอนามัย

งานหอพักนักศึกษา