

วิชาการ WEEKLY

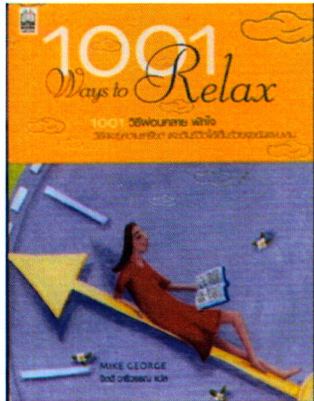
อัปเดตข่าวสารที่น่าสนใจประจำสัปดาห์

16 ธันวาคม 2562

ฉบับที่ 4



หนังสือแนะนำประจำสัปดาห์



“1001 วิธีผ่อนคลาย พักใจ”

ผู้แต่ง : ไมค์ จอร์จ : จิตติ วารวิวรรณ, แปล
สำนักพิมพ์ : เนชั่นบุ๊คส์

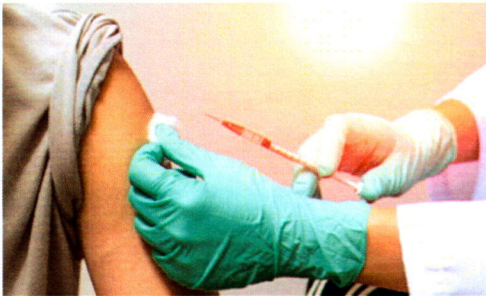
เคยรู้สึกไหม...ในโลกปัจจุบันที่ทุกสิ่งเร่งรีบ วุ่นวาย ชีวิตเราก็พลอยหมุนตัวเหมือนลูกข่าง พอหมดแรงส่ง ลูกข่างก็ลั่นตะแคงหมดแรงหมุน ชีวิตในวันคืนที่เร่งร้อนก็เป็นอย่างนั้น เหนื่อยกับการทำงานหนัก หนายกับปัญหาสารพัด จนเราเกือบลืมไปว่า...ความสุขในชีวิตคืออะไร

พร้อมให้บริการแล้ววันนี้ ณ ห้องสมุด สท. อาคาร 3 ชั้น 2



เรื่องน่าสนใจ

“ศิริราช” เป็นรายแรกในกลุ่มประเทศอาเซียนที่ผลิต “วัคซีนไรฝุ่น”



ศิริราชผลิต “วัคซีนไรฝุ่น” ครบวงจร ใช้เป็นรายแรกในกลุ่มประเทศอาเซียน เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโรครภูมิแพ้ โดยเป็นวัคซีนรุ่นแรกที่เกิดขึ้นและนำมาใช้ได้ผลดีกับผู้ป่วย โดยวัคซีนที่ผลิตได้มาตรฐานขององค์การอนามัยโลก องค์การอาหารและยาของประเทศสหรัฐอเมริกา และผ่านการอนุมัติจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข

อ่านต่อ กรุณาสแกน



6 วิธีรับมือกับฝุ่น PM 2.5



1. ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น ซึ่งหน้ากากธรรมดาไม่สามารถป้องกันได้ ต้องใช้หน้ากากชนิด N95 หรือชนิดที่ระบุว่าจะสามารถกรองฝุ่น PM 2.5 ได้
2. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายและทำกิจกรรมนอกบ้าน ในช่วงเวลาที่อากาศมีฝุ่นควันในปริมาณสูง จนอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมและการออกกำลังกายนอกบ้านเป็นเวลานานๆ
3. ปิดประตู - หน้าต่างเพื่อกันฝุ่น การอยู่ในอาคารหรือบ้านที่เปิดประตูหน้าต่างตามปกติ จะได้รับฝุ่นควันเท่ากับอยู่นอกบ้านทุกประการ

อ่านต่อ กรุณาสแกน

