

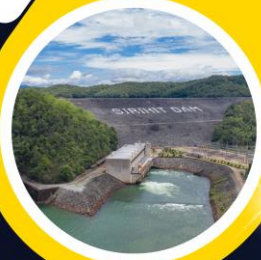
ข่าวผาซ่อม

Phasom News Weekly

แผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

ฉบับที่ 7/2567

ศุกร์ที่ 16 ก.พ. 2567



เขื่อนสิริกิติ์ ลงพื้นที่พบปะผู้นำชุมชน ตำบลท่าปลา อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์



เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2567 ณ เทศบาลตำบลท่าปลา อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ **นายวุฒิไกร สร้างนิตพร ผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์** พร้อมผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงานเขื่อนสิริกิติ์ ลงพื้นที่พบปะผู้นำชุมชนตำบลท่าปลา อำเภอท่าปลา ตามโครงการ “เขื่อนสิริกิติ์ สัจจะเยี่ยมเยือนชุมชนรอบโรงไฟฟ้า” ประจำปี 2567 โดยมี **นายจักรพรรณ สุวรรณภักดี นายอำเภอท่าปลา นายสุรินทร์ ปริมาณ นายกเทศมนตรีตำบลท่าปลา** ผู้นำชุมชน และชุมชนตำบลท่าปลา จำนวนกว่า 56 คน ร่วมกิจกรรมและร่วมรับประทานอาหารเย็น เพื่อเป็นการกระชับความสัมพันธ์ระหว่าง กฟผ. และชุมชน รวมถึงแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารภารกิจของเขื่อนสิริกิติ์ และรับฟังข้อคิดเห็นในการดำเนินงาน

โอกาสนี้ได้ร่วมกิจกรรมแข่งขันฟุตบอล VIP รอบเปิดสนาม ในการแข่งขันฟุตบอลเทศบาลตำบลท่าปลา ตำนายเสด็จ ครั้งที่ 18 ณ สนามกีฬาฟุตบอลเทศบาลตำบลท่าปลา

เชื่อนสิริกิติ์ ร่วมกิจกรรมเดินวิ่ง Chonkho Run 2024 ครั้งที่ 1 ณ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า อุดรดิตถ์

เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2567 นายวิโรจน์ แสงพาณิชย์ วิศวกรระดับ 11 เชื่อนสิริกิติ์ พร้อมชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพเชื่อนสิริกิติ์ นำโดย ร.ท.ไชยา สมอ่อน วิทยากรระดับ 9 สังกัดส่วนกลางกองบริหารเชื่อนสิริกิติ์ ในฐานะประธานชมรมฯ ได้ร่วมกิจกรรมเดินวิ่ง Chongkho Run 2024 ครั้งที่ 1 จัดโดย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า อุดรดิตถ์ โดยมี นายณพฤทธิ์ ศิริโกศล รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์ เป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรม



โอกาสนี้เชื่อนสิริกิติ์ได้ร่วมสนับสนุนน้ำดื่ม น้ำใจ กฟผ. นาฬิกาจับเวลา จำนวน 2 ชุด และพรม พร้อมร่วมติดตั้งในการดำเนินงาน สำหรับผลการแข่งขันในระยะ 11.5 กิโลเมตร รุ่นอายุ 40-49 ปี ชาย นายอิสร์ บัวผัน หัวหน้าแผนกบำรุงรักษาไฟฟ้าเชื่อนสิริกิติ์ ได้รับรางวัลลำดับที่ 2

โรงเรียนบ้านปากกล้วย ศึกษาคุณ ณ เชื่อนสิริกิติ์



เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2567 ณ ห้องประชุมอาคารประชาสัมพันธ์เชื่อนสิริกิติ์ นางสาวสุภาสินี ไพรวลัย เจ้าหน้าที่แผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เชื่อนสิริกิติ์ ให้การต้อนรับคณะนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 5 โรงเรียนบ้านปากกล้วย อำเภอท่าชัย จังหวัดสุโขทัย พร้อมคณะครู และนักเรียน จำนวน 54 คน ในโอกาสเดินทางมาศึกษาคุณงามนอกสถานที่ ณ เชื่อนสิริกิติ์ ทั้งนี้เพื่อสร้างโอกาสให้กับนักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง รับฟังบรรยายความรู้เกี่ยวกับเชื่อนสิริกิติ์ แหล่งเรียนรู้ภายในจังหวัดอุดรดิตถ์

เชื่อนสิริกิติ์ ร่วมจัดนิทรรศการงาน Chinatown Open House ท.ป.อ.2024



เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2566 **นายวิโรจน์ แสงพานิชย์ วิศวกรระดับ 11 เชื่อนสิริกิติ์** พร้อมผู้ปฏิบัติงาน ร่วมในพิธีงาน Chinatown Open House ท.ป.อ.2024 ณ โรงเรียนท่าปลาประอุทิศ อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยมี **นายมนชัย ปานนะอุป อดีตผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่พะเยา** เป็นประธานเปิดงาน **นายกิตติศักดิ์ สีนอวงสานนท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ** กล่าวรายงานวัตถุประสงค์ จัดขึ้นภายใต้ธีมงานสู่สันต์วันตรุษจีน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน ได้แสดงออกถึงความสามารถทางวิชาการ ความคิดสร้างสรรค์ และเผยแพร่ผลงานวิชาการของโรงเรียนสู่ชุมชนภายนอก มีคณะครูและนักเรียน ให้ความสนใจและร่วมสนุกในกิจกรรมตอบคำถามจับฉลากรับของรางวัล



โอกาสนี้เชื่อนสิริกิติ์ได้ร่วมจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการประวัติเชื่อนสิริกิติ์ การบริหารจัดการน้ำ โรงไฟฟ้าพลังน้ำท้ายเขื่อนชลประทาน การประหยัดพลังงาน Floating Solar Hybrid นวัตกรรมพลังงานสะอาด เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และภารกิจโครงการโคก หนอง นา โมเดล



สำนักงานรักษาความปลอดภัย อผศ.
จัดฝึกอบรมทบทวนให้กับ
เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเขื่อนสิริกิติ์ ไตรมาสที่ 1



เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2567 นายวุฒิไกร สร้างนิทร ผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์ เป็นประธานเปิดการอบรมทบทวนพร้อมให้การต้อนรับ นายอนเดช นุชรุ่งเรือง ผู้บริหารโรงเรียนรักษาความปลอดภัยองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก (อผศ.) พร้อมเจ้าหน้าที่ฯ ในโอกาสจัดฝึกอบรมทบทวนให้กับเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเขื่อนสิริกิติ์ ไตรมาสที่ 1 ทั้งนี้เพื่อทบทวน และเพิ่มพูนความรู้ความสามารถเกี่ยวกับมาตรการรักษาความปลอดภัยสถานที่และบุคคลให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีเจ้าหน้าที่ อผศ. ที่ปฏิบัติงานประจำเขื่อนสิริกิติ์ โรงไฟฟ้าท้ายเขื่อนชลประทาน และเขื่อนดินช่องเขาขาด จำนวน 54 คน เข้ารับการอบรม ณ สนามเฮลิคอปเตอร์เขื่อนสิริกิติ์

เขื่อนสิริกิติ์ สนับสนุนน้ำดื่ม น้ำใจ กฟผ.
จัดแข่งขันกีฬากลุ่มโรงเรียนน้ำหมันหาดล้า



เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2567 นางชมมาศ แก้วยอด หัวหน้าแผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์ พร้อมผู้ปฏิบัติงาน มอบน้ำดื่ม น้ำใจ กฟผ. ขนาด 350 cc จำนวน 708 ขวด สนับสนุนการจัดแข่งขันกีฬากลุ่มโรงเรียนน้ำหมันหาดล้า ทั้งนี้เพื่อใช้สำหรับนักเรียน คณะครู และบุคลากรทางการศึกษา ได้แสดงออกถึงความสามัคคีเป็นหมู่คณะ โดยมี นายโกศล จำปา ครูในสังกัดกลุ่มโรงเรียนน้ำหมันหาดล้า เป็นผู้รับมอบ ซึ่งงานมีกำหนดจัดขึ้นระหว่างวันที่ 15 - 16 กุมภาพันธ์ 2567

เขื่อนสิริกิติ์ จัดประชุมหัวหน้าหน่วยงานประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2567



เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2567 ณ ห้องประชุม 1 อาคารที่ทำการเขื่อนสิริกิติ์ **นายวุฒิไกร สร้างนิตร์ ผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์** เป็นประธานประชุมหัวหน้าหน่วยงานประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2567 มีผู้บริหาร หัวหน้ากอง หัวหน้าแผนก และหัวหน้ากลุ่มงาน จำนวน 40 คน เข้าร่วมประชุม ทั้งนี้เพื่อรับทราบผลการดำเนินงาน และกิจกรรมที่จะเกิดขึ้น พร้อมรับฟังข้อเสนอแนะ ปัญหา และอุปสรรค ของแต่ละหน่วยงาน

เขื่อนสิริกิติ์ ร่วมประชุมโครงการสืบสานงานวัฒนธรรมประเพณี และของดีอำเภอท่าปลา ประจำปี 2566



เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2567 **นางสาวเสนาะ อินทร์พันธ์ พนักงานวิชาชีพระดับ 7** สังกัดแผนกบำรุงรักษาบริเวณเขื่อนสิริกิติ์ ร่วมประชุมสรุปโครงการสืบสานงานวัฒนธรรมประเพณีและของดีอำเภอท่าปลา ประจำปี 2566 โดยมี **นายจักรพรรด สุวรรณภักดี นายอำเภอท่าปลา** เป็นประธานในการประชุม มีองค์การบริหารส่วนตำบลน้ำหมัน หน่วยงานเจ้าภาพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน และผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม ณ ห้องประชุมอำเภอท่าปลา (ชั้น 2) ที่ว่าการอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์

ประชุมพิจารณาแผนปฏิบัติการบริหารจัดการโรงไฟฟ้าและบริหารจัดการน้ำ ปี 2567

เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2567 **นายสุบิน เนตรสว่าง ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์-1** เป็นประธานประชุมพิจารณาแผนปฏิบัติการบริหารจัดการโรงไฟฟ้า และบริหารจัดการน้ำ ปี 2567 ทั้งนี้เพื่อตอบสนองกลยุทธ์ของสายงานรองผู้ว่าการผลิตไฟฟ้า (จวฟ.) โดยมีผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง จำนวน 12 คน เข้าร่วมประชุม ณ ห้องประชุม 2 อาคารที่ทำการเขื่อนสิริกิติ์



เชื่อนสิริกิติ์ สนับสนุนน้ำดื่ม น้ำใจ กฟผ.
ในกิจกรรมแข่งขันกีฬา “ภูเมี่ยงเกมส์ ด้านยาเสพติด ประจำปี 2567”



เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2567 นางชมมาศ แก้วยอด หัวหน้าแผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เชื่อนสิริกิติ์ พร้อมผู้ปฏิบัติงาน มอบน้ำดื่ม น้ำใจ กฟผ. ขนาด 600 cc จำนวน 600 ขวด สนับสนุนในการจัดแข่งขันกีฬา “ภูเมี่ยงเกมส์ ด้านยาเสพติด ประจำปี 2567” ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้เยาวชนและประชาชนในเขตพื้นที่ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ออกกำลังกายห่างไกลยาเสพติด โดยมี นายชลวิทย์ อุเทศนันท์ นักวิชาการศึกษาดำเนินการโครงการบริหารส่วนตำบลน้ำไผ่ เป็นผู้รับมอบ ซึ่งงานมีกำหนดจัดขึ้นระหว่างวันที่ 17-18 กุมภาพันธ์ 2567 ณ สนามกีฬาโรงเรียนบ้านห้วยคอม ตำบลน้ำไผ่ อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุดรธานี

วิธีประหยัด💡 พลังงานง่ายๆ ในออฟฟิศ

ปิด

- ปิดสวิตช์ไฟและอุปกรณ์ที่ไม่ใช้งาน
- ปิดหน้าจอคอมพิวเตอร์เวลาพักเที่ยงและปิดเครื่องเมื่อเลิกใช้งาน

ปรับ

- ปรับแอร์ที่ 26-27 องศา
- ปรับพฤติกรรมประหยัดไฟฟ้าจนเป็นนิสัย

ปลด

- ปลดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่จำเป็น
- ปลดชุดลูกหรือเสื้อคลุมหลายชั้น

เปลี่ยน

- ใช้อุปกรณ์ประสิทธิภาพสูงหรือมีสเปกเบอร์ 5
- ใช้กระดาษรีไซเคิล

กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน
กระทรวงพลังงาน

dede.go.th dedeofthailand



ฝุ่นจิ๋ว PM 2.5

ภัยร้ายที่ไม่ควรมองข้าม

PM 2.5 หมายถึง ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เข้าปอดได้ลึก และเข้าสู่กระแสเลือดได้

PM 2.5 มาจากไหน?

1. การจราจรและยานพาหนะ 25%
2. การเผาป่าหรือการเกษตรในที่โล่ง 22%
3. มลพิษจากอุตสาหกรรม 20%
4. ฝุ่นจากการก่อสร้าง 18%
5. การเผาไหม้ในครัวเรือน 15%

รู้หรือไม่?

1. PM 2.5 ทำให้ไวรัส COVID-19 คงค้างในอากาศได้นานขึ้น และกระตุ้นให้ร่างกายรับเชื้อเพิ่มมากขึ้น
2. การได้รับมลพิษเรื้อรัง เมื่อติดเชื้อ COVID-19 เสี่ยงต่อการเป็นปอดบวมรุนแรงและเสียชีวิตมากกว่า

AQI คือ เกณฑ์ดัชนีวัดคุณภาพอากาศ

ดีมาก	ดี	ปานกลาง	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	มีผลกระทบต่อสุขภาพ
0 - 25	26 - 50	51 - 100	101-200	201 ขึ้นไป

ข้อแนะนำการปฏิบัติตัว ในที่ที่มีระดับ PM2.5 สูง

1. งดกิจกรรมกลางแจ้ง ปิดประตูหน้าต่างไว้จนยาวให้ห้องร้อนเกินไป
2. ไม่สูบบุหรี่หรือจุดธูปในอาคาร
3. งดสูดดมฝุ่นผงเปื้อน เพื่อลดการฟุ้งกระจายของฝุ่นละออง
4. เลือกเครื่องฟอกอากาศที่มี HEPA filter ขนาดเหมาะสมกับห้อง ไม่แนะนำให้ใช้เครื่องฟอกอากาศระบบผลิตโอโซน (หากใช้ไม่ถูกวิธี จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ)
5. ถ้าจำเป็นต้องออกนอกบ้านควรใส่หน้ากากกันฝุ่นที่สามารถกรองฝุ่นขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอนได้ เช่น N95 และ KN95
6. ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ หอบหืด และโรคปอด งดออกกำลังกายกลางแจ้ง งดพ่นยาฉุกเฉินประจำตัวและใช้ยาควบคุมอาการสม่ำเสมอ
7. ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ ช่วยลดสิ่งสกปรกในโพรงจมูก ลดการระคายเคืองจมูกได้

สาเหตุการตายก่อนวัย อันควรจาก “ฝุ่นจิ๋ว”

1. โรคหัวใจขาดเลือด 34%
2. โรคปอดบวม 21%
3. โรคหลอดเลือดสมอง 20%
4. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง 19%
5. มะเร็งปอด 7%

ที่มา : การบรรยายราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย “ฝุ่นจิ๋ว PM2.5 กับทางเดินหายใจของเด็กไทย” 24 มีนาคม 2565
เรียบเรียงโดย : พญ.พนิตนาฏ มงคลสุริตกุล กองการแพทย์
จัดทำโดย แผนกส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายแพทย์และอนามัย การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย โทร.65842

จัดทำโดย แผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์ 40 ม.10 ต.พาลือ อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์ โทรศัพท์ 04-745-3030-2
ที่ปรึกษา ผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์-1 ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขื่อนสิริกิติ์-2 และวิศวกรระดับ 11
บรรณาธิการ หัวหน้าแผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์ กองบรรณาธิการ แผนกประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์เขื่อนสิริกิติ์