

กิจกรรม “DSA Chat & Chew กินไปคุยไป สไตลชาว สกน.” ครั้งที่ 2 หัวข้อ “พาสเวิร์ดก็เหมือนความรัก ต้องซับซ้อนบ้างถึงจะปลอดภัย & Work from anywhere มือถือเครื่องเดียวเอาอยู่”



เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2568 ณ ห้องประชุม 2 อาคารกิจการนักศึกษา 1 ได้มีการจัดกิจกรรม “DSA Chat & Chew กินไป คุยไป สไตลชาว สกน.” ครั้งที่ 2 ภายใต้หัวข้อ “พาสเวิร์ดก็เหมือนความรัก ต้องซับซ้อนบ้างถึงจะปลอดภัย & Work from anywhere มือถือเครื่องเดียวเอาอยู่” โดยได้รับเกียรติจาก รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ และ หัวหน้าส่วนกิจการนักศึกษา พร้อมด้วยพี่น้องทีมงานจากส่วนกิจการนักศึกษา เข้าร่วมกิจกรรมอย่างอบอุ่น



กิจกรรมในครั้งนี้มุ่งเน้นให้ความรู้ด้านความปลอดภัยบนโลกออนไลน์ การบริหารจัดการชีวิตและการทำงานในยุคดิจิทัล รวมถึงการใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์สูงสุด พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในบรรยากาศที่เป็นกันเอง



งานส่งเสริมสุขภาพและให้คำปรึกษานักศึกษา

โครงการ (Sport Therapy) กิจกรรม “ออกกำลังกาย...สบายชีวา”

วันที่ 24 เมษายน 2568 เวลา 18.00-21.00 น. ณ ห้องอบรม 2 สถานที่ฟาร์มและสุขภาพ อาคารสุรสิงห์ชัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี งานส่งเสริมสุขภาพและให้คำปรึกษานักศึกษา จัดโครงการ (Sport Therapy) กิจกรรม “ออกกำลังกาย...สบายชีวา” สำหรับนักศึกษาที่สนใจทั่วไป เพื่อช่วยลดความเครียดในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ท้าทาย เช่น การเรียน การสอบหรือการทำงานที่ต้องเผชิญความกดดันสูง และช่วยกระตุ้นระบบประสาททำให้เกิดความผ่อนคลาย รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองและสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง โดยได้รับความอนุเคราะห์คณะวิทยากร จากสถานที่ฟาร์มและสุขภาพ จำนวน 9 คน



งานพัฒนานักศึกษา

วันที่ 18 เมษายน 2568 สํารวจค่ายพัฒนาความเป็นผู้นํา ครั้งที่ 25 โดย องค์การบริหาร องค์การนักศึกษา ณ ค่ายหัตถวุฒิแคมป์ ต.มิตรภาพ อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

วันที่ 22 เม.ย.- 9 พ.ค. 2568 SUT LEAGUE ครั้งที่ 28 โดยชมรมฟุตบอล ณ สนามสุรพลากีฬาสดาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี



วันที่ 24 เมษายน 2568 โครงการ สวยจัง ฟัง Heal Jai จัดโดยงานพัฒนานักศึกษา ณ สวนสาธารณะอ่างสุระ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี



งานพัฒนานักศึกษา

**การแข่งขันกีฬาเซปัก
ตะกร้อ ประจำปี
2568**

เปิดรับสมัครนักกีฬา ผู้ที่สนใจลงแข่งขันกีฬา
เซปักตะกร้อภายใน ณ วันที่ 25-27 เมษายน
และ 2-4 พฤษภาคม 2568

ประเภท ทีมคู่ชาย

มีรางวัลสำหรับทีมที่ชนะ
รับสมัครตั้งแต่วันนี้ ถึง 23 เมษายน 2568

วันที่ 25-27 เม.ย. 2568 สุรนารีเกมส์ CUP ครั้งที่ 2 โดยชมรมเซปักตะกร้อ ณ อาคารสุรสิงหนาท มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

งานพัฒนานักศึกษา

กิจกรรมม่วนซื่น ชื่นบาน ไหลสงกรานต์สุรนารี



วันที่ 25-26 เมษายน 2568 กิจกรรมม่วนซื่น ชื่นบาน ไหลสงกรานต์สุรนารี โดยองค์การบริหารองค์การนักศึกษา ณ ลานศิลปวัฒนธรรมและอาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา



งานพัฒนานักศึกษา

วันที่ 25 เมษายน 2568 สำรอง โครงการ ค่ายตามฝันครูสัญจร ครั้งที่ 18 โดย ชมรมครูสัญจร ณ โรงเรียนบ้านโนนสว่าง จ. บุรีรัมย์

วันที่ 29 เมษายน 2568 ประชุมการพิจารณาคัดเลือกนักศึกษา ที่ได้รับเกียรติบัตรกิจกรรม และเกียรติบัตรกิจกรรมด้านวิชาการ ประจำปีการศึกษา 2567 ณ ห้องประชุม 1 อาคารกิจการนักศึกษา 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี



งานทุนการศึกษา



นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีผู้ถูกกองทุนเงินให้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)
ส่งแบบเบิกเงินกู้ยืมพร้อมเอกสารแนบ ภาคการศึกษาที่ 3/2567
ในวันที่ 2 - 30 เมษายน 2568
ณ ห้องงานทุนการศึกษา อาคารกิจการนักศึกษา 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 5 จ.นครราชสีมา สภากาชาดไทย ร่วมกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
สุรนารี ลงพื้นที่รับบริจาคโลหิต ในวันที่ 29 เมษายน 2568
ณ ลานอเนกประสงค์ อาคารเรียนรวม 1 โดยมีผู้ประสงค์บริจาคโลหิต จำนวน 41 ราย
ได้รับโลหิต จำนวน 16,000 cc

งานบริการนักศึกษาหอพักและช่วยเหลือนักศึกษาพิการ

วันที่ 21 เมษายน 2568 นางเจียรพรรณ ศรีตะชัย ที่ปรึกษาหอพักสุรนีเวศ 1 จัดกิจกรรม
ประชุมนักศึกษาหอพัก เพื่อชี้แจงรายละเอียดกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก ในภาคการศึกษา
ที่ 3 /2567 และแนะนำตัวผู้สมัครกรรมการหอพักประจำปีการศึกษา 2568



งานบริการนักศึกษาหอพักและช่วยเหลือนักศึกษาพิการ



23 เมษายน 2568 งานบริการนักศึกษาหอพักและช่วยเหลือนักศึกษาพิการ จัดกิจกรรมเลือกตั้งกรรมการหอพัก ประจำปีการศึกษา 2568 ระบบเลือกตั้งแบบออนไลน์ มีทั้งหมด 16 หอพัก มีนักศึกษาหอพักใช้สิทธิ์เลือกตั้งทั้งหมดจำนวน 2,692 คน คิดเป็น 58.36 %



งานบริการนักศึกษาหอพักและช่วยเหลือนักศึกษาพิการ



30 เมษายน 2568 งานบริการนักศึกษาหอพักและช่วยเหลือนักศึกษาพิการจัดโครงการ ปฐมนิเทศคณะกรรมการหอพักชุดใหม่ชุดประจำปีการศึกษา 2568 เพื่อการเป็นการกระตุ้น และส่งเสริมให้คณะกรรมการหอพักได้เข้าใจและตระหนักในบทบาทหน้าที่รวมทั้งเข้าใจ นโยบายด้านหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัย ก่อนการปฏิบัติหน้าที่ต่อไปและทั้งนี้ยังมีพิธี มอบประกาศนียบัตรแก่คณะกรรมการชุดประจำปีการศึกษา 2567 ในครั้งนี้อีกด้วย

ประชาสัมพันธ์กิจกรรม



ให้เรา ใหม่น้อง ส่งต่อโน้ตบุ๊กเพื่อการศึกษา

ขอเชิญคณาจารย์ บุคลากร และผู้มีจิตศรัทธาทุกท่าน ที่มีคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องเก่า ส่งต่อให้นักศึกษาที่ขาดแคลนอุปกรณ์ในการเรียนได้ใช้เรียนในรูปแบบ การเรียนแบบผสมผสานและมีการนำเทคโนโลยีทางการศึกษามาใช้ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้นแบบ Active Learning และทักษะของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

Spec พื้นฐานของโน้ตบุ๊ก

- อายุการใช้งานไม่เกิน 5-7 ปี
- รองรับระบบปฏิบัติการ ตั้งแต่ Windows 10 ขึ้นไป
- แบตเตอรี่ใช้งานได้ต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 60 นาที
- กล้องหน้า, ลำโพง, ไมโครโฟน และ Wifi ใช้ได้จนปกติ

ติดต่อเพื่อมอบอุปกรณ์สนับสนุนการเรียนได้ที่
งานทุนการศึกษา อาคารกิจการนักศึกษา 1

หากประสงค์บริจาคอุปกรณ์อื่น เช่น Tablet, iPad สามารถนำมาบริจาคได้



งานทุนการศึกษา ส่วนกิจการนักศึกษา
☎ 044223129, 044223774, 044223776
📍 ทุนการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
👤 งานทุนการศึกษา อาคารกิจการนักศึกษา 1

งานทุนการศึกษา จัดโครงการ "ให้เรา ใหม่น้อง ส่งต่อโน้ตบุ๊กเพื่อการศึกษา" เชิญคณาจารย์ บุคลากร และผู้มีจิตศรัทธาทุกท่านร่วมบริจาคอุปกรณ์สนับสนุนการเรียน โน้ตบุ๊ก, Tablet, iPad ให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ขาดแคลนอุปกรณ์ในการเรียน เนื่องด้วยในปัจจุบัน มีการเรียนแบบผสมผสาน และมีการนำเทคโนโลยีทางการศึกษามาใช้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้นแบบ Active Learning และทักษะของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

ประชาสัมพันธ์กิจกรรม



- ❤️ขอเชิญร่วมเป็นผู้ให้แบ่งปันน้ำใจบริจาคเงินทุน เพื่อมอบโอกาสทางการศึกษาให้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ 🌸
- 💡บริจาคเพื่อการศึกษาลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า !!
- ✅สมทบกองทุนช่วยค่าครองชีพนักศึกษา
- 📄โดย Scan QR Code เข้าระบบฐานข้อมูลภาษีกรมสรรพากรโดยอัตโนมัติ



Bill ID: 099400028865492

- ✅ ช่วยเหลือนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์โดยโอนเงิน
- 📄บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 707-2-14444-2
ชื่อบัญชี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
- ✅บริจาคเงินโดยการหักเงินเดือน (เฉพาะ มทส.) กรุณาใช้แบบฟอร์ม <https://bit.ly/3ZpQSRh>
- ❤️ส่ง Slip การโอนเงิน และแจ้งชื่อ-นามสกุล เลขประจำตัวประชาชน ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ เพื่อจัดส่งใบเสร็จรับเงินที่
- 📄Line OA (SUT Scholarship) ID : @SUT.scholarship หรือ scan QR Code
- ❤️สอบถามรายละเอียดได้ที่ งานทุนการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โทร. 044-223774 หรือ 044-223129



DSA NEWSLETTER

ปีที่ 6 ฉบับที่ 62 ประจำเดือน เมษายน 2568

ส่วนกิจการนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี



ปีที่ 6 ฉบับที่ 62 ประจำเดือน เมษายน 2568

ประชาสัมพันธ์

กิจกรรมในเดือน พฤษภาคม 2566



ขอเชิญร่วมเป็นผู้ให้แบ่งปันน้ำใจบริจาคเงินทุน
เพื่อมอบโอกาสให้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่ขาดแคลนทุนทรัพย์

“บริจาคเพื่อการศึกษา
ลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า ”

ช่องทางการบริจาค

ช่องทางที่ 1

บริจาคเงินสมทบกองทุนช่วยค่าครองชีพนักศึกษา

SCAN QR Code เข้าระบบฐานข้อมูล
ภาษีกรมสรรพากรโดยอัตโนมัติ

THAI QR PAYMENT

Bill ID: 099400028865492

ช่องทางที่ 2

บริจาคเงินทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาขาดแคลนทุนทรัพย์

SCB ไทยพาณิชย์

เลขที่บัญชี 707-2-14444-2
ชื่อบัญชี | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี



กรุณาแจ้งข้อมูลลดหย่อนภาษี
ส่งผลการโอนเงิน และแจ้งชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ เพื่อจัดส่งใบเสร็จรับเงิน
มาที่ Line OA (SUT Scholarship): @SUT.scholarship หรือ โทรศัพท์ 044223774, 044223129

งานทุนการศึกษา ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
☎ 044223114, 044223115, 044223129, 044223776, 044223774, 044223777, 044223778 FAX 044223119
🌐 งานทุนการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี 🌐 <https://scholarship.sut.ac.th/>

ปฏิทิน May พฤษภาคม 2025

ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
f: ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี dsa.sut.ac.th

1-2 พ.ค. 2568 นศ. ผู้ถูกส่งแบบยื่นยื่น การเบิกเงินกู้ยืม กยศ. ประจำภาคการศึกษาที่ 3/2567 โดย งานทุนการศึกษา ☎ งานทุนการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 09.00 - 16.00 น.	1-2 และ 6-8 พ.ค. 2568 กิจกรรม Daily English Talk ฝึกพูดภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน โดย งานศิษย์เก่าสัมพันธ์ ☎ กิจกรรม 2-3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ กิจกรรมทุกวัน	2 พ.ค. 2568 โครงการ Case Conference กิจกรรม "Healing Your Mind" โดย งานส่งเสริมสุขภาพ และให้คำปรึกษานักศึกษา ☎ กิจกรรม 2-3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 18.00 - 23.00 น.	3-4 พ.ค. 2568 กิจกรรม วันสัมพันธ์ชาวหอ "SUT Dormitory Relations Day" โดย งานบริการนักศึกษาหอพัก และช่วยเหลือนักศึกษาพิการ ☎ อาคารหอพัก 18 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 07.30 - 16.00 น.		3-5 พ.ค. 2568 ASA Repair School ครั้งที่ 4 จัดโดย ชมรมท้ายอาสาพัฒนาชนบท โดย งานพัฒนานักศึกษา ☎ โรงเรียนอาสาพัฒนาชนบท อำเภอชุมพวง จ. นครราชสีมา ☎ 08.00 - 16.30 น.
2-4 พ.ค. 2568 สุรนารีเกมส์ CUP ครั้งที่ 2 โดย ชมรมเซปักคอร์ท โดย งานพัฒนานักศึกษา ☎ อาคารศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 09.00 - 22.00 น.	3 พฤษภาคม 2568 ละครเวที "FRUITOPIA The Musical" จัดโดย ชมรมศิลปะการแสดง โดย งานพัฒนานักศึกษา ☎ อาคารหอประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 13.00 - 22.00 น.	งานที่ว่าง #29 (รอบชิงชนะเลิศ) จัดโดย ชมรมดนตรีสากล โดย งานพัฒนานักศึกษา ☎ อาคารหอประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 17.00 - 23.00 น.	17 พ.ค. 2568 การแสดงผลงาน ไฟล์ของ ในกิจกรรมการประกวดร้องเพลง โดย งานทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม ☎ อาคารหอประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ กิจกรรมทุกวัน		17-18 พ.ค. 2568 กิจกรรม Open Dorm เปิดให้เข้าเยี่ยมชมหอพักนักศึกษา โดย งานบริการนักศึกษาหอพัก และช่วยเหลือนักศึกษาพิการ ☎ อาคารหอประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 08.30 - 16.30 น.
5 พ.ค. 2568 โครงการ Plan of Life Bank โดย ชมรมเศรษฐกิจพอเพียง โดย งานพัฒนานักศึกษา ☎ อาคารหอประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 07.00 - 16.00 น.	10-12 พ.ค. 2568 การอบรมเชิงปฏิบัติ การรับมืออุบัติเหตุ ๙ โดย ชมรมจิตอาสาแสดงออก โดย งานพัฒนานักศึกษา ☎ อาคารหอประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 08.30 - 16.30 น.	15 พ.ค. 2568 โครงการ Case Conference กิจกรรม "Group Counselling" โดย งานส่งเสริมสุขภาพ และให้คำปรึกษานักศึกษา ☎ กิจกรรม 2-3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 18.00 - 23.00 น.	21 พ.ค. 2568 กิจกรรม บริจาคโลหิต ร่วมกับ ทบบริการโลหิตแห่งชาติที่ 5 โดย งานทุนการศึกษา ☎ กิจกรรม 2-3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 09.00 - 17.00 น.		19 พ.ค. - 5 มิ.ย. 2568 จัดทบทวนรายวิชา สอบปลายภาค 3/2567 โดย ศูนย์การเรียนรู้ โดย งานพัฒนานักศึกษา ☎ อาคารหอประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 17.00 - 22.00 น.
18 พ.ค. 2568 โครงการ SUT MC IDOL 2025 เวทีสู่การเป็นพิธีกร โดย งานพัฒนานักศึกษา ☎ กิจกรรม 2-3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 09.00 - 17.00 น.	22 พ.ค. 2568 ปัจฉิมนิเทศนักศึกษา ผู้กู้ยืมเงิน กยศ. ประจำปีการศึกษา 2567 โดย งานทุนการศึกษา ☎ อาคารหอประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ 18.00 - 19.00 น.				



จำนวนผู้ติดตามเฟสบุ๊ค เพจส่วนงานต่างๆ
ของส่วนกิจการนักศึกษา

ประจำเดือนเมษายน 2568

เพจหลักส่วนกิจการนักศึกษา

12,781 ▲

งานศิษย์เก่าสัมพันธ์

4,882 ▲

งานทุนการศึกษา

20,835 ▲

งานส่งเสริมสุขภาพและให้คำปรึกษานักศึกษา

9,046 ▲

งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

635 ▲



เพจหลักส่วนกิจการนักศึกษา

- จำนวนคนที่เข้าถึง
▲ เพิ่มขึ้น (86,951 คน)
- การมีส่วนร่วมกับโพสต์
▲ เพิ่มขึ้น (1,804 คน)
- กดถูกใจใหม่ (387 คน)

งานวิทยุนักศึกษาและการทหาร

8,080 ▲

งานบริการนักศึกษาหอพัก
และช่วยเหลือนักศึกษาพิการ

34,132 ▲

งานพัฒนานักศึกษา

8,324 ▲



บทความ / ข่าวสาร สารน่ารู้

บทความ โดย งานบริการนักศึกษาหอพักและช่วยเหลือนักศึกษาพิการ



ไข้หวัดใหญ่เรื่องใกล้ตัวที่ DEK SUT ต้องใส่ใจ

ไข้หวัดใหญ่แตกต่างจากไข้หวัดธรรมดาอย่างไร?

ไข้หวัดธรรมดากับไข้หวัดใหญ่มีสาเหตุมาจากไวรัสคนละชนิด โดยไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อ Influenza Virus หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งแบ่งออกเป็นสายพันธุ์หลัก ๆ ได้แก่ ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A และไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ B โดยวิธีการสังเกตความแตกต่างง่าย ๆ ระหว่างไข้หวัดใหญ่สองสายพันธุ์นี้ คือ อาการของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A จะรุนแรงกว่าไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ B และไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ B มักแพร่ระบาดในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากเชื้อไวรัสชนิดนี้สามารถเติบโตได้ดีในสภาพอากาศที่เย็นและแห้ง ส่วนไข้หวัดธรรมดานั้นเกิดจากไวรัสต่าง ๆ รวม 200 ชนิด โดยที่พบมากที่สุด คือ ไรโนไวรัส (Rhinovirus) และ โคโรนาไวรัส (Coronavirus)



อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

- มีอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว
- ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขน ต้นขา
- ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
- เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียนและท้องเสีย
- คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ และเจ็บคอ

อาการของไข้หวัดธรรมดา

- มีไข้ต่ำ ๆ
- ไม่ค่อยพบอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- อ่อนเพลียเล็กน้อย เป็นระยะ ๆ
- ไม่ค่อยพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสีย
- พบอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล และเจ็บคอ

การป้องกัน อย่างไร?

การป้องกันไข้หวัดใหญ่และไข้หวัดธรรมดาไม่ต่างกัน เพียงเราป้องกันดูแลตัวเองและคนรอบข้างด้วยวิธีง่าย ๆ คือการล้างมือให้สะอาด เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยและอยู่ในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการระบาดของโรค ที่สำคัญอย่าสัมผัสพวกมันให้เพียงพอ แค่นี้ชีวิตก็ห่างไกลจากไข้หวัดใหญ่และไข้หวัดธรรมดาแล้ว

การรักษา อย่างไร?

ไข้หวัดธรรมดาสามารถรักษาหายได้จากการรักษาตามอาการ เช่น การรับประทานยาบรรเทาอาการปวดลดไข้พาราเซตามอล และยาแก้ไอ ส่วนไข้หวัดใหญ่นั้น นอกจากการรักษาตามอาการเช่นเดียวกับไข้หวัดแล้ว การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี ก็เป็นอีกวิธีที่ได้ผลและช่วยป้องกันไม่ให้เป็นซ้ำได้ในระยะยาว

อ้างอิงแหล่งข้อมูล:กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
<https://www.facebook.com/HPSUTH>
<https://shorturl.asia/F9qfE>

บทความ / ข่าวสาร สารน่ารู้ (ในเดือนถัดไป)



การประชุมครั้งที่ 11/2567

จดหมายข่าวประจำเดือน

ตุลาคม

งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

การประชุมครั้งที่ 12/2567

จดหมายข่าวประจำเดือน

พฤศจิกายน

งานทุนการศึกษา

การประชุมครั้งที่ 1/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

ธันวาคม

งานส่งเสริมสุขภาพและให้คำปรึกษานักศึกษา

การประชุมครั้งที่ 2/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

มกราคม

งานศิษย์เก่าสัมพันธ์

การประชุมครั้งที่ 3/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

กุมภาพันธ์

งานบริหารและการจัดการทั่วไป

การประชุมครั้งที่ 4/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

มีนาคม

งานวิทยานิพนธ์และการทหาร

การประชุมครั้งที่ 5/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

เมษายน

งานบริการนักศึกษาหอพัก
และช่วยเหลือนักศึกษาพิการ

การประชุมครั้งที่ 6/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

พฤษภาคม

งานพัฒนานักศึกษา