

ออนไลน์ ฉบับที่ 27
**รอบรู้
ครอบครัว**

SKL



SKL สนับสนุนความยั่งยืน
ด้วยสินเชื่อกฎบัตร

นวัตกรรมทางเกษตรอัจฉริยะ
ในแบบคุณรุ่งโรจน์ กรุงเทพมหานคร

ชีวิตแฮปปี้ ด้วยเคล็ดลับ
พัฒนาตัวเองตามราศี



สารบัญ

SKL สนับสนุนเกษตรกรสู่ความยั่งยืน ด้วยสินเชื่อรถคูโบต้า (Green Leasing)	03
มาตรการออมกับเติมฟัน ประจำปี 2566	04
ปลดล็อกความคิด พลิกไอเดียในฝัน ในแบบ คุณรุ่งโรจน์ กรุงเกษม	05
เตือนภัยออนไลน์ เปิดชื่อ 'เพจปลอม' หลอกขายสินค้า	06
ChatGPT กับภาคการเกษตร	07
เคล็ดลับเก็บเงิน แบบ 10+1 เงินงอกไว จนร้องว้าว!	09
ซิคุนกูญา โรคที่มาพร้อมยุ่งสาย	10
ชีวิตแอปปี ด้วยเคล็ดลับพัฒนาตัวเองตามราศี	11

ทักทาย

วันพืชมงคล อีกหนึ่งวันสำคัญตั้งแต่ครั้งสมัยกรุงศรีอยุธยา ตอนปลายจนถึงปัจจุบัน เพื่อระลึกถึงความสำคัญของเกษตรกร ที่มีต่อภาพรวมเศรษฐกิจ นอกจากนี้ ยังเป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจแก่เกษตรกร และเป็นวันที่กำหนดพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญพิธีพืชมงคล พิธีทำขวัญเมล็ดพืชพันธุ์ต่าง ๆ เช่น ข้าวเปลือกข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวฟ่าง ข้าวโพด ถั่ว จา เพือก และมัน เป็นต้น ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะให้เมล็ดพันธุ์เหล่านั้น ปราศจากโรคภัย และให้อุดมสมบูรณ์เจริญงอกงามดี อีกทั้ง ยังแสดงถึงการเริ่มต้นฤดูกาลแห่งการทำนาและเพาะปลูก โดยในปี 2566 นี้ ได้กำหนดให้วันอังคารที่ 16 พฤษภาคม 2566 เป็นวันสวดมนต์การพระราชพิธีพืชมงคล และวันพุธที่ 17 พฤษภาคม 2566 เป็นวันพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ

สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง ให้การสนับสนุนเกษตรกรไทย พร้อมยกระดับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ ด้วยผลิตภัณฑ์ทางการเงินที่หลากหลาย และส่งเสริมการทำการเกษตรแบบยั่งยืน ปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของเกษตรกร และสถานการณ์ของโลกในปัจจุบัน ด้วยสินเชื่อสีเขียว (Green Leasing) ส่วนลดดอกเบี้ยพิเศษตลอดอายุสัญญา เมื่อเช่าซื้อสินค้าที่ร่วมรายการกับสยามคูโบต้า ลีสซิ่ง ทั้งรถขุดคูโบต้า และรถดำนาคูโบต้า ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2566 - 30 มิถุนายน 2566 ตลอดจนโครงการต่าง ๆ ที่มีส่วนช่วยส่งเสริมการประกอบอาชีพการเกษตร เช่น โครงการ SKL พัฒนาเศรษฐกิจชุมชน อย่างยั่งยืน ประจำปี 2565 และโครงการมาตรการออมกับเติมฟัน ประจำปี 2566 สามารถติดตามรายละเอียดโครงการเพิ่มเติมในวารสารฉบับนี้



สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง สนับสนุนเกษตรสู่ความยั่งยืน

ด้วยสินเชื่อกูโบต้า



GREEN
LEASING

มอบส่วนลดดอกเบี้ยพิเศษ ตลอดอายุสัญญา* ให้กับลูกค้า SKL

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศในปัจจุบัน (Climate Change) กลายเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะทางทางเมืองและเศรษฐกิจ ทำให้หลายภาคส่วนทั้งรัฐบาล นักลงทุน รวมถึงองค์กรทั่วโลก ต่างเริ่มดำเนินการเพื่อจัดการกับวิกฤตการณ์นี้ และหลายประเทศต่างให้คำมั่นสัญญาที่จะดำเนินการบรรลุเป้าหมายในการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (Net Zero) ให้สำเร็จ

อย่างไรก็ตาม การลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก จำเป็นต้องใช้เงินลงทุนมหาศาล รวมถึงภาคการเกษตร ดังนั้น เพื่อให้การเข้าถึงเงินทุนเป็นไปอย่างสะดวกแก่เกษตรกร สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง จึงให้บริการสินเชื่อกูโบต้า (Green Leasing) แก่ลูกค้า SKL เป็นสินเชื่อสีเขียวสำหรับสินค้าคูโบต้าที่ร่วมรายการ ด้วยข้อเสนอส่วนลดดอกเบี้ยพิเศษตลอดอายุสัญญา เพื่อสนับสนุนเกษตรกรให้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และส่งเสริมการทำการเกษตรคาร์บอนต่ำ (Net Zero) สู่วิถีสังคมเกษตรยั่งยืน ทั้งการสนับสนุนเกษตรกรปลูกข้าวอินทรีย์ปลอดสารพิษ และการผลักดันให้ลูกค้ารถกูโบต้ามีส่วนช่วยสร้างความยั่งยืนด้านการบริหารจัดการน้ำ จากการบูรณะและสร้างระบบกักเก็บน้ำแก่พี่น้องเกษตรกรด้วยกัน สำหรับลูกค้าที่สนใจ สามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ของบริษัทฯ

คลิกที่นี่ >

ทั้งนี้ ข้อเสนอส่วนลดดอกเบี้ยพิเศษ
สำหรับสินเชื่อสีเขียวจากสยามคูโบต้า ลีสซิ่ง

มูลค่าสูงสุดถึง **72,450 บาท**

(ส่วนลดดอกเบี้ยขึ้นอยู่กับประเภทสินค้า
และเงื่อนไขที่บริษัทฯ กำหนด)

โดยมีระยะเวลาส่งเสริมการขาย

ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2566 - 30 มิถุนายน 2566

โปรดศึกษารายละเอียด และเงื่อนไขโปรโมชั่น ก่อนเข้าร่วมรับสิทธิประโยชน์



ขอชวนน้อง ๆ ร่วมโครงการ

“แข่งการออมกับเต็มฟัน”

ส่งคลิปวิดีโอสั้น

แธรีโอเดียการออมเงินของตนเอง

ชิงทุนการศึกษาและของรางวัล

รวมมูลค่ากว่า

2,000,000 บาท

เปิดรับสมัครและส่งผลงานตั้งแต่วันที่

15 พฤษภาคม 2566 ถึง 31 กรกฎาคม 2566

พิเศษเฉพาะ 500 ท่านแรก

ฟรี!



หมอนฟ้าห่มเต็มฟัน

และคุปองส่วนลด **SWENSEN'S**

(รวมมูลค่า 340 บาท)

รายละเอียดเพิ่มเติม **คลิก >**

ปลดล็อกความคิด

พลิกโฉมในฝัน ในแบบคุณรุ่งโรจน์ กรุงเทพมหานคร

ด้วยความหวังที่จะแก้ไขปัญหาให้เกษตรกร จากต้นทุนการผลิตที่เพิ่มสูงขึ้น ประกอบกับราคาผลผลิตที่ตกต่ำ และการขาดอำนาจต่อรองราคาในตลาด คุณรุ่งโรจน์ กรุงเทพมหานคร รองชนะเลิศอันดับ 2 จากการประกวดแผนงานด้านการเกษตรอย่างยั่งยืน ในโครงการ SKL พัฒนาเศรษฐกิจชุมชน อย่างยั่งยืน ประจำปี 2565 ของสยามคูโบต้า ลีสซิ่ง เจ้าของแผนงานระบบบริหารจัดการด้านการเกษตรอัจฉริยะโดยใช้เทคโนโลยี AI และ IoT ได้คิดค้นนวัตกรรมด้วยการนำเทคโนโลยีขั้นสูงอย่าง AI และระบบ IoT มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน เพื่อบริหารจัดการด้านการเกษตรในรูปแบบเว็บแอปพลิเคชัน (Web Application) และอุปกรณ์ IoT เพื่อให้เกษตรกรมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สามารถควบคุมคุณภาพของสินค้าการเกษตร ช่วยเพิ่มผลผลิตและลดต้นทุนค่าใช้จ่าย และสามารถขยายช่องทางขายสร้างรายได้ให้กับเกษตรกร

ทั้งนี้ แอปพลิเคชันถูกพัฒนาและออกแบบให้ใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน มีความแม่นยำสูง และฟังก์ชันการใช้งานครอบคลุม โดยรวบรวมฟังก์ชันที่อำนวยความสะดวกของเกษตรกรไว้ภายในแอปฯ เดียว อาทิ เช่น การคาดการณ์ราคาพืชผักและผลไม้ล่วงหน้า การตรวจจับโรคของพืช และการบริหารจัดการ ตั้งแต่ก่อนปลูกจนถึงช่วงหลังเก็บเกี่ยว รวมถึงการสนับสนุนการปลูกพืชปลอดสารพิษที่ระบบจะคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและสุขภาพเป็นสำคัญ โดยตัวแอปพลิเคชันสามารถทำงานร่วมกันกับ ชุดควบคุมระบบ IoT สำหรับดูแลรักษาพืชผักได้แบบอัตโนมัติ

ปัจจุบันแอปฯ ดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนการทดสอบและปรับปรุง คาดว่าจะเปิดให้ใช้บริการได้ภายในปีหน้า และมีแผนที่จะมุ่งเน้นการทำการตลาดออนไลน์ เพื่อประชาสัมพันธ์ให้เป็นที่รู้จักและให้เกษตรกรได้ใช้งานจริง แบบฟรีค่าใช้จ่ายในช่วงแรก



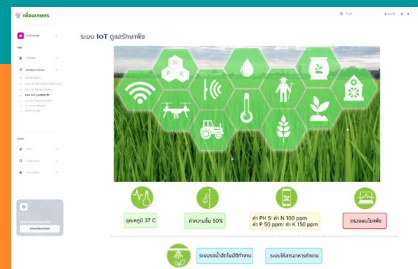
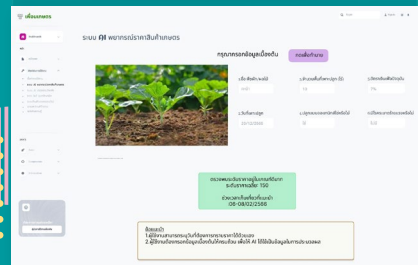
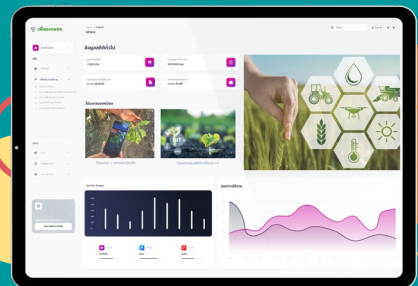
รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 27

5



คุณรุ่งโรจน์ กรุงเทพมหานคร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2

โครงการ SKL พัฒนาเศรษฐกิจชุมชน อย่างยั่งยืน ประจำปี 2565



สำหรับท่านใดที่สนใจและต้องการข้อมูลเพิ่มเติม
สามารถติดต่อสอบถามได้ที่
email: chub0192@gmail.com



เตือนภัย

ออนไลน์

เปิดชื่อ 'เพจปลอม' หลอกขายสินค้า



วันที่ 1 พฤษภาคม 2566 ที่ผ่านมา ที่ปรึกษาพิเศษ ดร./หัวหน้าคณะทำงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันด้านภัยอาชญากรรมทางเทคโนโลยี และรองอธิบดีกรมสรรพากร ร่วมกันแถลงข่าวเตือนภัยอาชญากรรมทางออนไลน์ เพยสถิติการรับแจ้งความคดีออนไลน์มากที่สุด จำนวน 5 อันดับ (ข้อมูลตั้งแต่วันที่ 23 เมษายน 2566 - 29 เมษายน 2566) ได้แก่



1

คดีหลอกลวงซื้อขายสินค้าหรือบริการ



4

คดีข่มขู่ทางทางโทรศัพท์ให้เกิดความกลัวแล้วหลอกให้โอนเงิน (Call Center)



2

คดีหลอกลวงให้โอนเงินเพื่อทำงานหารายได้พิเศษ



5

คดีหลอกลวงให้ลงทุนผ่านระบบคอมพิวเตอร์



3

คดีหลอกลวงให้กู้เงิน



และให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ความเสียหายจากการหลอกขายสินค้าและบริการ ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2565 ถึง 29 เมษายน 2566 มีจำนวนรวมทั้งหมด 89,577 รายการ โดยประมาณการมูลค่าความเสียหาย 1,308,527,198 บาท และสำหรับเพจปลอมที่มีจดาชีพสร้างขึ้นเลียนแบบเพจจริง เพื่อหลอกขายสินค้าให้แก่ผู้เสียหายอีกหลายราย ยกตัวอย่างเช่น Smart Shop, พิมรี่พาย แม่ค้าออนไลน์, แซลมอน สายพันธุ์นอร์เวย์เจียน, Wholesale sashimi ส่งทั่วประเทศไทย และทุเรียนเขยจีนจังก์จากสวนคุณเขาคติ ปลีก - ส่ง และเพจห้างชั้นนำต่าง ๆ เป็นต้น

ทั้งนี้ เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค ขอแนะนำวิธีสังเกตเพจขายสินค้าต่าง ๆ ดังนี้



1

ถ้าเป็นเพจทางการ (Official) จะมี “เครื่องหมาย” ถูกแสดงให้เห็น



2

ดูว่ามีคนกดไลก์ฟอสจำนวนมากเท่าไร และมีการแสดงความเห็นหรือมีส่วนร่วมด้านลบหรือไม่ หรือมีการปิดกั้นการแสดงความคิดเห็นหรือไม่



3

สังเกตประวัติการเปิดเพจ ว่าเปิดมานานหรือไม่ เปลี่ยนชื่อบ่อยและสอดคล้องกับสินค้าที่โพสขายหรือไม่ และควรนำชื่อเพจไปค้นหาในเพจเฟซบุ๊ก เพื่อเปรียบเทียบ



4

เช็คเครดิตการซื้อขายก่อน เช่น โพสตามหาเครดิต หรือ ตรวจสอบประวัติเบื้องต้นจาก www.blacklistseller.com ว่ามีประวัติหรือไม่

5

กรณีโพสตามหาเครดิตแล้วมีคนมาตอบ ก็ควรเช็คให้ละเอียดอีกทีว่า บุคคลที่มาให้เครดิตนั้นมีตัวตนจริง ๆ ไหม

ChatGPT

กับภาคการเกษตร

รอบรู้ รอบคอง SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 27

7

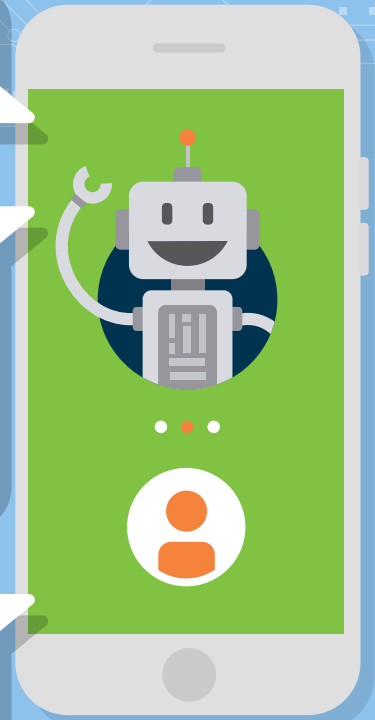
สำรวจ ChatGPT เทคโนโลยีอันชาญฉลาดที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน ว่าจะสามารถประยุกต์ใช้กับภาคการเกษตรได้อย่างไรบ้าง

ChatGPT คืออะไร?

ChatGPT หรือ Chatbot Generative Pre-trained Transformer เป็นซอฟต์แวร์ที่ได้รับการพัฒนาโดยบริษัทวิจัยและพัฒนาปัญญาประดิษฐ์ที่มีชื่อว่า Open AI สิ่งที่ทำให้คนทั่วโลกให้ความสนใจคือการที่ ChatGPT สามารถโต้ตอบผู้ใช้งานได้อย่างดีและเป็นธรรมชาติ โดยใช้คลังความรู้จากฐานข้อมูลในระบบในการสื่อสาร

จุดเด่นของ ChatGPT

ด้วยโมเดลภาษาขนาดใหญ่ทำให้ ChatGPT สามารถรวบรวมเทคนิคทางสถิติความน่าจะเป็น การคาดเดาคำจากบริบทต่าง ๆ และสิ่งที่เรียนรู้มา ช่วยให้การประมวลผลภาษาเป็นไปอย่างธรรมชาติมากขึ้น และสิ่งที่ทำให้ ChatGPT แตกต่างจาก Chatbot หรือโปรแกรมสืบค้นอื่น ๆ ทั่วไป คือ ความสามารถในการใช้อัลกอริทึม (Algorithm) ในการเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลจำนวนมากมหาศาล ซึ่งช่วยให้เข้าใจภาษามนุษย์ ตลอดจนตีความ และใช้งานภาษามนุษย์สื่อสารได้



ChatGPT และการพัฒนาด้านการเกษตร

จากจุดเด่นของ ChatGPT ที่สามารถเลือกนำโมเดลทางภาษาที่เป็นธรรมชาติมาใช้ได้ คาดว่า ChatGPT จะสามารถนำไปประยุกต์และต่อยอดให้มีความเชี่ยวชาญหรือทำงานเฉพาะด้านการเกษตรได้ อาจสามารถประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลด้านการเกษตรได้เชิงลึกและรอบด้านกว่าเดิม ช่วยอำนวยความสะดวกและลดต้นทุนให้กับเกษตรกร ตัวอย่างแนวทางการพัฒนาที่น่าสนใจในอนาคต ได้แก่



1. การวิเคราะห์คาดการณ์ การคาดการณ์ผลผลิตและโรคระบาดที่อาจเกิดขึ้น เพื่อบริหารจัดการพืชผลและปศุสัตว์ ไปจนถึงการจัดการแผนการเพาะปลูกเพื่อป้องกันความเสียหายในระดับประสิทธิภาพในการทำเกษตร เพิ่มผลผลิต และลดต้นทุนการผลิต

2. เพิ่มประสิทธิภาพของระบบรดน้ำ ช่วยให้ระบบรดน้ำชาญฉลาดยิ่งขึ้น ด้วยการใช้อุปกรณ์สภาพอากาศ เพื่อประมวลผลว่าต้องใช้น้ำปริมาณไหน และควรรดน้ำเมื่อไหร่



3. ปกป้องผลผลิตจากศัตรูพืช สื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการควบคุมศัตรูพืช ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในภาคการเกษตรที่อาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อพืชผล

4. การระบุโรคในพืช สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดการเรียนรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ในพืช ช่วยให้เกษตรกรระบุและรักษาโรคพืชได้ทันทั่วทั้ง ลดการสูญเสียผลผลิต



5. การเพิ่มผลผลิต ใช้ร่วมกับฐานข้อมูลเกี่ยวกับพื้นที่ของเกษตรกร วิเคราะห์ว่าควรปลูกพืชชนิดใด เพื่อเพิ่มโอกาสในการเพาะปลูกให้สำเร็จ และเพิ่มผลผลิต

การพัฒนา ChatGPT นับเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่าในอนาคตเทคโนโลยี AI จะเข้ามามีบทบาทต่อโลกใบนี้อย่างแน่นอน หากในอนาคตเทคโนโลยี AI ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับการเกษตรก็น่าจะได้รับพัฒนาตามไปด้วย ยกเว้นภาคการเกษตรและก้าวสู่ความยั่งยืน

เคล็ดลับเก็บเงิน

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 27

9

แบบ 1฿+1 เงินงอกไวจนร้องว้าว!



1 เก็บเหรียญหรือแบงก์ที่ขอบ

เทคนิคนี้เก็บง่าย พักบ่อย ๆ เมื่อเห็นแบงก์หรือเหรียญที่ตั้งใจว่าจะเก็บได้อัตโนมัติ ใครเก็บแบงก์ 500 แบงก์ 1,000 อาจจะจ่ายไม่คล่องเท่าเดิม



2 ตั้งงบรายวันให้กับตัวเอง

ย้อนกลับไปได้เทคนิคสมัยเด็ก เหมือนตอนแม่จ่ายค่าขนมรายวันให้เรา ด้วยการตั้งงบที่จะใช้รายวันและใส่ไว้ในกระเป๋าค่าเท่านั้น



3 เลือกกระเป๋าที่เปื่อยยาก หรือเปิดไม่ได้

ใครเป็นสายไอโฟนไว จ่ายเร็ว ขอแนะนำให้ใช้วิธีตั้งเดิมอย่างการหยอดกระเป๋า โดยเลือกกระเป๋าที่เปื่อยยาก ๆ เพื่อป้องกันการเอาออกมาใช้



4 เก็บเศษเงินมบิจจากเงินเดือน

ปัดเศษเงินเดือนในแต่ละเดือนออกมาเป็นเงินเก็บ ให้ในบัญชีเหลือเป็นเลขถ้วน ๆ



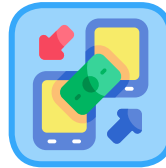
5 ซื้อมะพร้าว ออมหน้าใจ

ช่วยสายซื้อมะพร้าวให้เงินเก็บด้วยเทคนิคซื้อไปทำห่อ ออมเท่านั้น เทคนิคนี้อาจช่วยให้เราขยันหารายได้มากขึ้น หากต้องการใช้จ่ายมากขึ้น



6 งดหรือลดมื้อประจำวันที่ไม่จำเป็น

ปรับลดหรืองดมื้ออาหารที่ไม่จำเป็น หรืออาจจะลดค่าใช้จ่ายในแต่ละมื้อลง ข้อควรระวังคืออย่าหักดิบจนรู้สึกอึดอัดเกินไป



7 โอนเข้าลง และเทียบก่อนโอน

เมื่อต้องการซื้อของที่ราคาสูงมากให้ใช้เทคนิคโอนให้เข้าลง และลองเปรียบเทียบราคากับรายได้ของเราก่อนตัดสินใจซื้อ



8 ออมตามวันที่

เก็บเงินแบบไล่ตามวันที่ เช่น วันที่ 1 เก็บ 1 บาท วันที่ 2 เก็บ 2 บาท เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มต้นออมเงิน สบุด และไม่หักดิบจนเกินไป



9 บัญชีประเภทช่วยได้

เปิดบัญชีฝากประจำ เพื่อป้องกันการเปลือง นำเงินไปใช้ และอาจเสริมความแข็งแกร่งขึ้นอีก ด้วยการตั้งระบบหักจากเงินเดือนอัตโนมัติ



10 บันทึกรายรับ-รายจ่าย

จดบันทึกรายรับ-รายจ่ายในแต่ละวัน เพื่อให้เราเห็นภาพการใช้จ่ายของตัวเอง แก้ปัญหาได้ตรงจุด ออมเป็นระบบยิ่งขึ้น

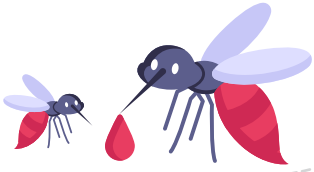


+1 ออมเงินยาว ๆ ผ่านกองทุนรวม

เทคนิคนี้จะช่วยให้เงินของเรางอกเงยได้ดียิ่งขึ้นในระยะยาว แต่ก่อนการลงทุนควรศึกษาให้เข้าใจเสียก่อน

ที่มา : <https://www.finnomena.com>





ชิคุนคุนยา ภัยร้ายจากยุงลาย

นอกจากไข้เลือดออกแล้ว อีกหนึ่งภัยร้ายที่เราต้องระวังจากยุงลายก็คือ ชิคุนคุนยา หรือ โรคไข้วัดจ้อ ซึ่งหากเกิดกับเด็กก็อันตรายไม่แพ้ไข้เลือดออก หรือหากเกิดกับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ก็สามารถถ่ายทอดไปสู่ทารกได้



อาการของโรคชิคุนคุนยา

เชื้อไวรัสชิคุนคุนยามีระยะฟักตัว 3-7 วัน หลังจากถูกยุงลายกัด และเมื่อครบระยะฟักตัวจะแสดงอาการ ดังนี้

ไข้สูงเฉียบพลัน ซึ่งอาจสูงถึง 40°C และหลังจากนั้น 2-3 วันก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว



เกิดภาวะข้ออักเสบ ปวดข้อ เมื่อยกล้ามเนื้อ แต่จะสามารถหายเองได้ใน 2 สัปดาห์



เกิดผื่นแดงตามแขน ขา และอาจกระจายทั่วร่างกาย



ปวดกระบอกตา เยื่อตาอักเสบ ตาแดง



คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ



รับประทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ



อ่อนเพลีย และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย



การรักษาโรคชิคุนคุนยา

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาไวรัสชิคุนคุนยา และไม่มียาวัคซีนป้องกัน การรักษาจึงเป็นไปตามอาการ เพื่อลดอาการของผู้ป่วย เช่น ยาลดไข้ ยาแก้ปวด โดยมีข้อควรปฏิบัติในระหว่างการรักษาดังนี้

ดื่มน้ำเยอะ ๆ
เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ



พักผ่อน
ให้เพียงพอ



รับประทานอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่



รับประทานยาตาม
แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด



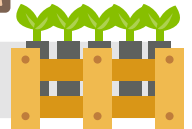
วิธีป้องกันโรคชิคุนคุนยา

วิธีการที่สำคัญที่สุดก็คือ หลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกยุงกัด ซึ่งทำได้โดย

รักษาความสะอาดของบ้าน
ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย



ดูแลต้นไม้ หรือสวนภายในบ้าน
ให้โปร่ง แสงแดดส่องถึง



นอนในมุ้ง
หรือห้องที่มีมุ้งลวด



ใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว รวมถึง
ทายากันยุง ในช่วงการระบาดของยุงลาย



ด้วยเคล็ดลับพัฒนาตัวเองตามราศี

ส่องเคล็ดลับพัฒนาตัวเองให้เตรียมพร้อมเริ่มต้นใหม่ และรับสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิตตามราศี

ราศีมังกร



เริ่มจากการปรับชีวิตส่วนตัว เพื่อให้ความสัมพันธ์และงานของคุณเป็นไปในทางที่ดียิ่งขึ้น และทุกอย่างจะค่อย ๆ แอปปีตามมา

ราศีกุมภ์



การปรับมุมมอง ทักษะให้กว้างขึ้น จะช่วยให้ชาวราศีกุมภ์มองเห็นอะไรได้มากขึ้น ชีวิตมีสีสันมากขึ้น

ราศีมีน



หลายครั้งที่ชาวราศีมีนไม่กล้าเริ่มต้นความสัมพันธ์ เติบโตความกล้าและความมั่นใจให้มากขึ้น การสร้างความสัมพันธ์ไม่ยากอย่างที่คิด

ราศีเมษ



สังเกตตัวเองให้มากขึ้น ใส่ใจกับคนที่มีค่าสำหรับเรา และออกไปเผชิญหน้ากับผู้คน เจอสิ่งใหม่ ๆ คุณอาจค้นพบบางอย่าง

ราศีพฤษภ



ปรับโฟกัสกับสิ่งที่ต้องทำ ลุยให้เต็มที่ ใช้เวลาของตัวเอง แบบไม่ต้องคิดมาก พยายามผ่อนคลายไว้

ราศีเมถุน



หลายคนอาจยุ่งมากจนรู้สึกเบื่อผู้คนที่พยายามออกไปเปิดหูเปิดตาหาอะไรที่ซบถ่า พ่อนคลายบ้าง ธีชีวิตตัวเองใหม่

ราศีกรกฎ



พยายามปรับตัวเองไม่ให้ใส่ความรู้สึกไปกับทุกเรื่อง บางครั้งการขับเคลื่อนชีวิตด้วยความรู้สึก อาจทำให้ใช้ชีวิตยากขึ้น

ราศีสิงห์



อย่าลืมว่าเราก็ก่อน้อยได้ ลองปรับโฟกัสจากการลงมือทำไปเสียหมดทุกอย่าง เหลือแค่สิ่งที่ต้องการ แล้วมุ่งมันให้เต็มที่

ราศีกันย์



การมีสมาธิเป็นสิ่งที่ดี แต่อย่าวิตกจนเกินไป พักสมอง ให้รางวัลตัวเองบ้าง เตรียมพร้อมกลับมาทำสิ่งต่าง ๆ

ราศีตุลย์



ปล่อยวางความคิดหนัก ความกังวลใจ รักหารอยยิ้มบนใบหน้าเอาไว้ อย่าให้ความหม่นหมองทำลายความสดใสของคุณ

ราศีพิจิก



รีเฟรชตัวเองใหม่ เปิดรับแรงจูงใจใหม่ ๆ อาจเริ่มจากอะไรง่าย ๆ เช่น จัดตารางชีวิตใหม่ ให้เป็นระเบียบมากขึ้น เป็นต้น

ราศีธนู



ปรับระดับความเครียดให้อยู่ในระดับปานกลาง พยายามผ่อนคลายตัวเอง ไม่ให้ความเครียดสะสม

